

さわやかさん交流会開く 22人参加 あたらしい会員には地図と電話を付けて 地域が広く大変分割して下さい！

友の会の新聞である「下の健康」や「友の会かばら支部ニュース」などを会員さん宅に届ける役割を持つた友の会員さんを「さわやかさん」と呼んでいます。この「さわやかさん」の交流会が1月26日（土）に東和住区センターで開かれま



のあいさつを行い、区議の秦野昭彦さんが区政の報告を行いました。また、蒲原診療所の若松事務長もかけつけ、感謝と激励のあいさつを述べました。

それぞれの「さわやかさん」から出された意見は、今後の友の会活動を進める上で貴重なお話でした。「新入会員の所は地図を付けて欲しい」「集合住宅の人はマンション名もあつた方が正確に配れる」などです。また、「亀有地域では

成人式で核兵器禁止署名を訴える 足立原水協

配布する場所が広い間を費やすので、一部の遠い地域は郵送に変えることも検討した方が良い」などの提案もありました。配布中の話題では友の会員に「できるだけ声をかける様にしていく」人から「大部分の人はポストに入れるだけになっている」人まで様々です。それでも友の会員とのつながりの最初が「新聞を届けること」なので、これからも工夫を重ねて行くことになりました。

報告 嶺岸 宏

毎年、綾瀬の東京武道館で行われる成人式に参加の新人に核兵器禁止の署名を訴えて来ました。今年も晴れ渡る良い天候に恵まれ続々とグループになって駅から歩いてきました。公園に入ると政党や平和団体などがそれぞれ訴えていました。久しぶりに会っ

公園の飲料用水道が新しくなりました

かばら支部は「安心して住み続けられる街づくり」を行っています。毎年、役員を通じて地域の会員さんから様々な声や要望が聞こえてきます。

身近な問題として70歳以上の人が利用できる「ゆーゆー券」があるのに足立区内の銭湯が無く近隣の葛飾区内の銭湯を利用しているが足立区の「ゆーゆー券」が使えなくて困っていると切実な声が上がりました。（「ゆーゆー券」は利用できるようになり12月号で報告しました）日立が運行する「はるかぜ」の便数が一日当たり43便も少なくなり困っている。近くの



ファミリー公園の水道

公園の飲料用の水道が長く壊れたままになっていて散歩や保育園の外遊び等で困っている等の要望がありました。足立区への予算要望書を毎年提出しています。少ない予算で解決できそうなものは秦野区議会議員に協力していただき足立区に働きかけていただきました。今回、東綾瀬の二つの公園の飲料用の水道が新しく換えていただくことが出来ました。

報告 かばら支部役員会



日帰りバス旅行 募集中

場所 伊香保温泉といちご狩り
日時 3月17日（日） 8時出発
集合場所 蒲原診療所・綾瀬小東側
参加費 7500円
申し込みは診療所窓口又は役員まで
窓口電話 3605-5594

『あじさい班』 20人参加
 新年会でワインで乾杯 手作りチラシ寿司
 夫の介護・切り詰めで栄養不足が心配等

年明けて初めてのあじさい班会が、インフルエンザにも負けず20名参加で楽しく開かれました。皆でチラシ寿司を作り、ワインも出して、おしゃべりも弾みましました。

渡辺支部長のお礼の挨拶の後、自己紹介もふくめ、各自の近況、お正月の過ごし方、お知らせや訴えをもらいました。初参加の



中尾さんは夫の介護を始めたがやってみて大変さが分かったと話され、関口さんから、貯金が無くなり食費を切り詰めて栄養不足にならない金額を教えて欲しいと訴えがあり、生活保護の話まで発展しました。コレステロールだけが高い。心の調子が良くない。ペースメイカーをいれた。自転車から落ち剥離骨折した。熱中症にかかった。などなど平均年齢70歳後半の会員さんの病気の話は尽きません。久しぶりに参加

の佐藤元先生が歌声のコンサートを控えボイストレーニングをして、元気にしてまずと話し班会でも歌唱指導をお願いしました。美味しいものを安く作り、おしゃべりして今年も楽しく班会をしましょう。

報告 田中 英人

かばらデイサービスセンター
 田中朋子です。宜しくお願いします

はじめまして。かばらデイサービスセンターの田中朋子です。介護の専門学校を卒業後、葛飾区にある特別養護老人ホームを経験してから、すこやか福祉会に入職しました。22歳の頃で、現在26歳になります。入職当時は墨田区のデイサービスセンターに配属されました。下町育ちのご利用者様はさばさばしている方が多く、いい意味で毒のある会話に愛情を感じてとても楽しかったです。そして2018年12月に現在のかばらデイサービスセンターに来ました。ここに来て、

早速自分に変化がありました。それは今まで高齢のご利用者様がADL(日常生活動作)を向上させるといふことは本当に稀なことだと思っていたからです。ところが、かばらに来て毎日、触れ合いを体験することによって、それが稀なことではなく、ほとんどの方がADLの向上を目指せることを改めて見出す事ができました。それを学べたことで、アセスメントをする際に、「この方のADLはここま

で向上させてあげたい」と目標を持つ様になりました。私は異動して2ヶ月ほどしか経っておらず、まだまだ勉強不足ですが、ご利用者様にプラスになる事を学んでいます。学んだことは、自分だけの自信になり、今、ご利用者様から「まだ若いな」と言っていたので、それに乗っかって、子供のように甘えさせていただく事が多いですが、そろそろ「若いね」という言葉に乗せられずに、ここでたくさん成長していきたいと思えます。



囲碁・将棋サークル
 会員募集しています

囲碁・将棋は楽しい！



囲碁は碁石と盤が用意できれば、2人対局でもまた1人で棋譜を並べて楽しむことができます。

現在、有段者を含めて12名の会員です。強くなる、またならなくても「楽しく夢中になること」が参加者の共通の意見です。今年「囲碁ブーム」の再来かと言われています。ぜひ見学に来て下さい。毎月第2第4火曜日、午後2時30分から5時30分まで開いています。

蒲原健康講座のテーマ募集中

健康に関するテーマなら何でも構いません。例) 難聴、脳梗塞、認知症 紙に書いて受付か応募箱へお入れください。