

伊香保温泉・いちご狩り旅行 45人参加 やよい姫50個以上の女性ぞろぞろ 竹下夢二美術館・黄金の湯・温泉町散策など

かばら支部の春のバス旅行は、イチゴ狩りと水沢うどんと温泉で春を満喫してきました。

3月17日、よく晴れた朝、



伊香保温泉階段下広場で

品種で50個以上食べたといい女性が多かったです。大ぶりなやよい姫もたくさんありました。その後、水沢観音に行き千年の歴史ある杉の木や観音堂を巡り、門前の店地元産の野菜やお土産を買った。有名な水沢うどんで昼食をとりました。

午後からは、伊香保温泉に向かい、途中で竹下夢二美術館を見学する人を降ろし、温泉の看板石段へ着きました。ここで、温泉に入る人と、温泉街を散策する人に分かれました。温泉は共同風呂の石段の湯で410円の入浴料で誰でも入れます。黄金の湯という肌がつるつるになる良い湯でした。散策組は階段を上まで登り神社にお参り、コンニャクを食べたりしてから全員集合して記念写真を撮りました。

帰りの車内では、お馴染み川名さんによるご当地クイズやサラリーマン川柳でのクイズがあり、手づくりのパウンドケーキの景品でした。歌を唄い、いよいよお米2キロが15本当たる豪華ビンゴが始まり、皆で盛り上がりました。

今回女子小学生3人組が参加。楽しかったの感想がでました。時間もゆつくりとれ、楽しい旅でした。

報告 田中 英人

関越道を45人乗せて北上。赤城山、浅間山や武尊山が白く見える、水沢前まで行き、さっそくイチゴ狩りをしました。やよい姫という

み川名さんによるご当地クイズやサラリーマン川柳でのクイズがあり、手づくりのパウンドケーキの景品でした。歌を唄い、いよいよお米2キロが15本当たる豪華ビンゴが始まり、皆で盛り上がりました。

今回女子小学生3人組が参加。楽しかったの感想がでました。時間もゆつくりとれ、楽しい旅でした。

報告 田中 英人

看板石段へ着きました。ここで、温泉に入る人と、温泉街を散策する人に分かれました。温泉は共同風呂の石段の湯で410円の入浴料で誰でも入れます。黄金の湯という肌がつるつるになる良い湯でした。散策組は階段を上まで登り神社にお参り、コンニャクを食べたりしてから全員集合して記念写真を撮りました。



小学生3人組満足満足!

綾瀬訪問看護ステーション

統合・移転で大型に 職員増え訪問エリア拡大

こんにちは！綾瀬訪問看護ステーションです。当事業所は、2015年5月に葛飾区の訪問看護ステーションさくらをサテライト事業所とし、更に2018年7月に統合して新事業所へ転居いたしました。新しい事務所は綾瀬駅から徒歩1分、広くてきれいなオフィスです（所在地：足立区綾瀬4-9-214階）。是非お立ち寄り下さい。

統合転居という、未だかつてない当事業所の体制変更により、地域のみならず、関係事業所のみならずにご心配ご迷惑をおかけしていることと思えます。でも、開設当初の理念「その人がその人らしくこのまちで、病気になることも、障がいがあっても、いくつになっても、暮らしていける」は変わらず、サポートしていきたいと思えます。今後ともご理解とご協力をよろしくお願い致します。



ステーションのメンバー

1994年立ち上げ以降、

新訪問エリア：足立区・綾瀬、東綾瀬、西綾瀬、弘道、青井、加平、北加平、谷中、中川、大谷田3、4丁目、葛飾区：亀有、西亀有、小菅、堀切、東堀切、白鳥、宝町、お花茶屋、四つ木、立石2、7丁目

すいとんを食べながら すみれ班 おしゃべりに花を咲かせる 足の手術をし退院した仲間を祝う

桜が満開に近づいた3月29日（金）東和3丁目の金子さん宅で「すみれ班」の班会が開かれました。この日は久々にすみれ班のメンバーが全員顔をそろえ8人が集まりました。その訳は昨年、秋にみさと健和病院で脚の手術をした、Tさんが半年振りにご主人の車で送られ会場まで来ることができたからです。Tさんは現在もリハビリ中で歩行も少しづつ回復に向かっていますとのことで安心しました。この日の鍋料理は「スイトボウ、ニンジンなどの根菜類に長ネギと豚肉を入れたものです。「昔のスイト

と母親たちから聞きまし
た。今はお肉入りの栄養満
点の食べ物として頂いてい
ます。これも平和だからで
きることに。これからは『戦
争、絶対反対』で行きまし
う。乾杯・・・と元気な声
が会場にはじけました。
「一人だけの食事はつまら
ないけど、みんなで食べる
と美味しさが倍になる・・・」
と他の人も口を合わせます。
この日、班会に集まったす
みれ班のみなさんは心行く
までおしゃべりに花を咲か
せ、みんなで作った手料理
を食べて楽しい時間を過ご
しました。

取材 支部役員会



すいとんで退院を祝う

は腹を満すけす美味し
おだたけす美味し
おだたけす美味し
おだたけす美味し

かばら恒例の花見 食堂で開催 手作り料理で豪華パーティ

どこからか「春は名のみの風の寒さや」と言う歌が聞こえて来た3月30日（土）友の会かばら支部の有志で「お花見会」を開きました。



豪華な料理で花見 秦野区議

事前の天気予報では「雨が降る」とのこと。雨も心配でしたが、とにかく「寒い」日だったので「風邪を引かないように」宴会場は診療所の食堂に変えることになりました。参加予定の顔ぶれが半数を超えた辺りに、東綾瀬公園の桜の木の下で記念撮影を行った後、診療所に戻り参加者みんなで宴会の準備を始めました。テーブルの上には手作りの自慢料理が次々と並べられ豪華な「お花見」パーティーの始まりです。

もにぎやかなパーティーになりました。会の終わりが、役員の方々が揚げたての「ハゼの天ぷら」を差し入れてくれた、「家への良い土産になった」とみんなに喜ばれました。報告 支部役員会

オリーブ班会報告 生活習慣病と食生活を学ぶ

オリーブ班は3月26日（火）に障害者福祉施設「なないろ園」の食堂で、班会を開き16人が参加しました。部屋はとてもしっかり6人用のテーブルが16個並び、正面には天井からスクリーンが降ろされて、音響設備の使用も施設の方が親切に対応してくださりました。今回は「生活習慣病と偏食」というテーマでスライドを見て皆で学習をしました。運動不足と偏った食生活が、高脂血しょう、高血糖、高血圧、を誘発して糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞の原因になります。健康に良い食事は野菜1日350gを目標にして主食、主菜、副菜、汁物の一汁三菜が理想です。なないろ園の利用者が季節限定で作った桜パンを買い食べながら、参加者の皆さ



食事と健康を考えました

している事を話していただきました。スポーツジムに行っている人、毎朝ラジオ体操をしている人、何をしても痩せない人と嘆く人、話は尽きません。گرانバレー症で緊急入院した方が7カ月の病院生活で糖尿病が一緒に治ってしまい食事の大切さを実感したそうです。さて皆さん今日学んだ事を生かして明日からの食卓のメニューが変わるでしょうか？次回はお料理を作ってみたいですね。報告 仙石美智子

健康に気を付けて、食事や生活習慣病を学んで、健康な生活を送りたいですね。