

# 秋の研修交流会開く 27人参加 地域の会員が楽しく集まれる班会 医療生協や他支部の経験を学ぶ

毎年、友の会かばら支部は、「班会」はご近所の友では、秋に研修・交流会をの会員同士で気軽に集い、開き、その時に合ったテーマと一緒に食事をとったり、おマを決めて学習を行って来しやべりを楽しむ会のこと「班会活動について」でし支部だけでなく、多彩な班



役員・さわやかさん・協力員合同研修会

会活動を知るために、医療生協で班会活動を体験したYさん、そして足立区全地域の活動を把握している本部のKさんにゲストとして参加してもらい討論に加わってもらいました。

この討論の中では班会でやっているテーマの幅広さを学び、班会の組織、運営の苦労を共有して、大変、ためになる実践例が多く出されたと

## 蒲原診療所、介護相談室です 介護の利用の仕方・相談

H12年の介護保険開始とともに始まり、現在ケアマネジャー2名体制で70名弱の患者さんを担当しています。診療所に来てから田原は12年、高野は10年経過しました。親子、夫婦、兄弟で担当した患者さんもおり10年って長いなあと感じています。診療所ならではの家族が、外来や検診に来てお話ししてください。ケアマネジャーは在宅の担当なので、入所し



田原 由美子さん

てしまうと担当を離れてしましますが、施設で元気に生活されているお話や、またお看取りされた後のご家族のお話を聞かせていただくのは自分たちの援助がどうかだったのか、振り返る機会になっています。恵まれた職場環境です！また障害や医療費の相談、遠方に住むご家族の事、相談があつてから数年後に担当する等、診療所に居ると色々あります。長い経過でご相談に乗れるのも診療所の強みです。『まだ早いか？』『こんな時どうすれば

いいんだろう？』等ちよつとした事でもご相談下さい。私たちが対応できない事も多々ありますが、他の機関（福祉事務所、包括支援センター等）と協力して対応します。私も20代で働いた当初は孫キアラで、患者さんにもチャホヤ？していただきましたが、今はすっかり鬼嫁キアラとなり、ちよつとキツイか？と思うこともありますが患者さんと言いたい事を言い合いながら日々勉強の毎日です。こんな相談室ですが、今後ともよろしくお願い致します。

報告 ケアマネジャー 田原 由美子さん

思います。また医療生協の病院や診療所の職員が、地域の「班会」に参加する度合いが高く、地域の住民と交流が盛んなことなど、学ぶべき所が多いと感じました。

現在、足立の他支部の班会では「食事が用意できない」と言うことを聞きまし集まりを持ち、安価で美味しい食事を一緒に取るかば

ら支部の三班は、その努力が際立っていると感じました。今後、かばら支部の役員会としては地域に「班会」を広げて行こうと考えています。「長い取り組みの中で『住区センターごと一つの班』が目標になる」と言う提案もありました。そのためには中心となつて働いてくれる世話役さんが現れることが欠かせません。みなさんもご近所を見わたして少人数（三人から五人

程度）での「お茶のみなら可能」と言う所があつたら、支部の事務局（蒲原診療所の嶺岸・他）の役員にご一報ください。気軽に集まりを持つ相談にうかがいたいと思います。

報告 かばら役員会

# 第17期「蒲原健康講座」始まる

## 第1課 「脂質異常症」 動脈硬化

### のおこる仕組みを学び 質問が盛り沢山

55人参加

健康講座の第1課が10月5日に開かれました。当日は季節はずれの30度を越える暑さの中で55人もの方々が集まりました。

その他中性脂肪やリン脂質の働きも説明されました。

テーマは「脂質異常症」について、講師は診療所所長の高先生です。「脂質とは何？」から始まり、体内の脂質とその働きを詳しく話されました。LDL（悪玉コレステロール）とHDL（善玉コレステロール）の働き方の違いも良くわかる様に解説して頂き、

動脈硬化のおこる仕組みも高先生の話で良くわかりました。動脈硬化のリスクの大きな要素である脂質異常症にならないためには、食事や運動が大切なこと、またストレスをためこまない生活をするなどが大切になってくることなど、日常生活で気を付けたいことも学びました。この講座の後半には質問コーナーがあり、



第1課 高所長の「脂質異常症」

「薬を飲んでいいるが途中で止めても良いか」「油のとり方でオリブオイルは良いのか」など身近な話題で誰でも関心を持つ質問も多く出て、その答えを聞いてよりテーマの内容が深まった講座になりました。アンケートには「新聞の折り込みのチラシで始めて講座の事を知りました。これまで参加しなかったことを、もったいない事をしたと思っております。これからの時間

の都合がつく限り参加して行くつもりでいます」と述べた方がいました。この方も含め友の会に当日5人の方が入会されました。

実行委員 清水扶佐子

## カラオケ班会 歌好きが集まりスタート

8月25日に神明住区センターで、第1回カラオケ班会を開きました。

あじさい班の会員の中心からカラオケをやりたいという声があり、まず始めに5人がカラオケ店で3時間唄いました。料金があい時間帯でしたが、神明住区センターでカラオケが出来るという話

がでて、しかも安く使ったこともあるというので、センターに話を聞きました。使えるのは日曜日の空いている日だけでした。しかも10人以上で、1時間500円という条件付きでした。あじさい班で10人は難しい、



栗崎 光子さん

ではかばから支部でカラオケ好きは30曲を超えていました。3時間でした。楽しかったと感想が出て、また2回目もやろうということになりました。

報告 田中 英人



藤村 節子さん

の人の誘いをみよう。話など

広がりに、皆に話をしてみました。センターであいている日を借り、12人が参加できることになりました。

当日は11人が集まりお菓子とお茶とお酒を用意して、始まるよと歌好きの皆がつぎつぎと唄い続け、終われば

## 平和カレーで新記録

毎年かばらグループの平和活動として、原水禁世界大会に参加するための活動資金作りで9月27日の平和カレーの会で参加者が63食に達し、新記録を達成しました。この日は前に来たことのある人が、いつせいに集まり、座る椅子も満員で、回転も速くなり参加者には

ご迷惑をかけました。お米のカンパもあり売り上げ金も2万円を超えました。有難うございました。この平和カレーは毎月第4金曜日のお昼に1食500円で行っていただきます。平和カレー実行委員会



職員と友の会で満員

## 生活を破壊する消費税10% 5%還元で減税されたようなNHKの報道は許せない

消費税が10%に引き上げられた翌日、10月2日朝のNHKのニュースを見て「空いた口がふさがらなかった」と言う人に会いました。『今回の税制の改革で5%還元されるようになり、減税されたと思うとうれしくなつた』と感想を述べていました。消費税増税をNHKではこのように報道するのかと思うと、黒と白と言いくるめる逆立ち報道に腹が立つて仕方なかった」と話しておりました。