配達協力者交流会
3年ぶりの開催！

千秋支部　柴田　とし子

新型コロナが広まって3年。その間も健康友の会ニュースを一度も休むことなく配達していただいたことは、大変ありがたいことでした。感謝申し上げます。そして今回、やっと配達協力者の方たちとの交流会を開くことができました。

当日、まだまだマスクは外せない中、19人の参加がありました。何だか少し緊張の様子。そこで第一声、「皆さん、笑いましょう」「おかしくなくても、ハハハハ、ホホホホ。何でもかんでもハハハ、ホホホホ。笑えば体が元気になります」と笑いヨガを紹介。

続いて、自己紹介や近況報告など。自宅のきれいな椿をいっぱい持ってきてくださった方が「帰りのおみやげにどうぞ」と話すと、「きれいね」と盛り上がりました。

また、「どうなる介護保険制度改正」の冊子をもとに、ちょっとだけ学習もしました。介護利用の自己負担が2倍になるのか？　きちんと勉強しなければいけないと感じました。

これからもご協力いただくことをお願いして、解散しました。

丹陽地域の支部化に向けて話し合い

3月22日、丹陽地域の4つの班の代表と会長、顧問が同席し、支部化に向けて話し合いました。1月に結成した班からの参加もあり、まずは自己紹介と各班の様子を話して交流を始めました。

「支部をつくるメリット」「やらなければいけないことがあるのか？」などの質問から、班同士の共同講座なども計画しやすくなるなど、支部の役割について率直な意見交換が行われました。

顧問の吉田さんからは、「あまり事務的に考えずに、楽しみながらやるのが一番」との言葉がかけられ、今後も各班で楽しく活動していく中で、支部としての活動について話し合いを進めることになりました。

新班発足

働く仲間の健康のために

丹陽地域　みらい班

1月にみらい班を結成しました。株式会社T・I・Aの従業員などで構成しています。

会社として、SDGsに積極的に取り組んでいます。その中で、「すべての人に健康と福祉を」の目標を実行していくために、経済産業省が認定する健康経営優良法人の認定を受け続ける上で、働くメンバーの健康管理を行なう機会の一環として活動を始めました。

これを機に健康への意識を持ち続けられるように、定期的に活動していきます。よろしくお願いいたします。

大腸がん自己チェックで早期発見を！

尾張健康友の会は毎年11月～3月、大腸がん自己チェックに取り組んでいます。今年度は384本の取り組みがあり、陽性反応があった方は6人でした。

班会で陽性反応であった方には、精密検査を受けることを話しています。大腸がんは早期発見されれば手術後の再発率は低いがんといわれていますが、がんが進行してしまうと再発率は高くなります。

精密検査で大腸がんが発見される確率は5％。大腸がんを治る段階で早期発見することは重要です。陽性反応が出た方は、必ず病院で再検査を受けましょう。

地球環境を守る活動㉘

エアコン交換で自分なりのエコ

宮西部支部　柳田　奈保美

家を建て替えた時に入れたエアコンが、18年たって壊れました。新しく入れなければいけないことになった時、重視したのは電気消費が極力少なく、梅雨時の除湿や空気清浄もできる機種。慢性気管支炎の母には寒さも危険。エアコンはつけざるを得ません。省エネのためにも、思い切った買い替えでした。

新しい機種は「おでかけ機能」で省エネ&花粉や黄砂も防いでくれます。母の部屋はこたつとホットカーペットが不要になりました。四季に対応していて、家の中が凍ることはもうありません。どんな古い機種でも下取り回収してくれるお店で購入しました。あたたかい考え方のお店に感謝しています。

憲法をいかして くらしを守ろう！

4月3日、元小山交差点で「憲法をいかしてくらしを守ろう」とスタンディングアピール行動を行ないました。職員と友の会から合わせて11人が参加しました。

統一地方選挙に近い時期での開催だったため、急きょ2つの横断幕を新調しました。「自己責任で切り捨てないで！　安心できる医療・介護・福祉に！」「ミサイルよりもいのち・くらしが大事」と掲げました。

大軍拡よりも社会保障の充実を！　物価高で国民が苦しんでいる時にさらなる大増税は反対!!　平和憲法を守ろうとの想いで、行きかう車に向けてアピールしました。

班会・行事予定　2023年５月16日～６月15日

4月21日現在

日付（曜日）	開始時間	班名（内容等）	会　場
〈5月〉			
16日(火)	14：00	カサブランカ班（「何が出るかな？」、健康自己チェック）	春日井さん宅
	14：30	めだかの学校班（脳トレ）	ケアハウス地域交流スペース
17日(水)	9：00	ツツジ班（パソコン教室）	友の会事務所
	13：30	まゆ班（血圧の話、健康自己チェック）	柏森中央学習等供用施設
	19：00	下町班（健康自己チェック）	徳行寺
18日(木)	10：00	五日市場班（もしもの時の話をしよう、健康自己チェック）	池山さん宅
	11：00	みらい班（健康自己チェック）	株式会社ＴＩＡ
19日(金)	10：00	開明班（ポールウォーキング、健康自己チェック）	開明公民館
23日(火)	13：30	年金小牧班（健康自己チェック）	中央公民館
	14：00	江南団地　藤班（健康自己チェック）	江南団地第２集会所
24日(水)	9：00	パソコンサークル（パソコン教室）	友の会事務所
25日(木)	10：00	年金一宮班（署名）	千秋病院エントランス
26日(金)		いなざわ歩こう会班（ウォーキング）	未定
27日(土)	9：30	江南年金者班（健康自己チェック）	老人福祉センター
〈6月〉			
3日(土)	10：00	南野本郷班（ウォーキング、健康自己チェック）	青山さん宅
	10：00	ハッピーピース班(ケアマネさんへの質問を考える、健康自己チェック)	平和町農村環境改善センター
5日(月)	13：30	幹事会（会議）	特養ちあき第二
	13：30	すみれ班（認知症予防体操、健康自己チェック）	宮田地区学習等供用施設
6日(火)	10：00	一宮年金西の会班（認知症予防体操、健康チェック）	尾西庁舎５Ｆ　会議室Ｄ
	13：30	あんしん班（ランチ、健康自己チェック）	陽だまりハウス
7日(水)	9：00	ツツジ班（パソコン教室）	友の会事務所
	14：00	どっこいしょ班（未定）	友の会事務所
8日(木)	10：00	江南団地班（健康自己チェック）	江南団地集会所
	10：00	稲穂班（笑いヨガ、健康自己チェック）	下津市民センター
12日(月)	10：00	ニコニコ会（認知症予防体操（コグニサイズ））	特養ちあき第二
	13：30	八剱班（すわトレ、健康自己チェック）	丹羽さん宅
	14：00	九日市場Ｄ班（散歩、健康自己チェック）	妙法寺
13日(火)	13：00	虹の会班（認知症予防体操、健康自己チェック）	友の会事務所
14日(水)	9：00	パソコンサークル（パソコン教室）	友の会事務所
	10：00	森本班（血管年齢チェック、健康自己チェック）	佐藤さん宅
	13：30	高屋班（未定）	永正寺　茶所
15日(木)	11：00	みらい班（健康自己チェック）	株式会社ＴＩＡ
	14：00	大里班（健康自己チェック）	木村さん宅