

# 新入職員と友の会員の 和気あいあいの交流会

4月11日、新入職員研修として友の会との交流会が開かれました。新入職員28名と5支部7名の会員が参加し、友の会の成り立ちを友の会会長の上平さんが話した後、グループに分かれて交流しました。

どのグループも「友の会は楽しくところ」と話



され、各支部の活動を交えながら友の会活動を紹介しました。千秋支部はバスハイイク、稲沢支部は歩こう会やまちなみチェック、尾西支部は体カチエック、岩倉支部は元気あつぷ教室やハイキング、北名古屋支部は地域の人のつながりの場づくりなど、幅広い話題

## 友の会公開講座

### 一緒に健康づくり楽しませませんか？

#### ニユースポーツ ポッチャを体験

3月23日、ポッチャ体験会に13名が参加し、チーム対抗戦を繰り広げました。今回は審判員も会員が務めました。以前より投球の精度が上ががり、審判員も熱が入ります。モルックやポッチャの貸し出しを希望される方もおり、徐々にモルック・ポッチャをする人が増えています。気軽にできますので、体験会や班会で試してみませんか？



体験会（特養ちあき第二）です。

#### 理学療法士の指導で ポールウォーキング

第2回ポールウォーキング講座を3月23日に開催しました。あいにくの雨でしたが、60代から80代の男女9名が参加しました。雨の日のウォーキングは、足元の滑りや視界の悪化など、危険が伴います。理学療法士の指導のもと、ポールを手にして歩くと、歩幅が安定し、足への負担も軽減されます。また、ポールを握ることで、手の握力も鍛えられます。次回もぜひ参加してください。

## 健友ネット集會 分散會報告

### 産直広場で 賑わっています

今枝 節子



千秋病院の一区画を利用し、自分たちで育てた野菜を販売しています。

自宅の畑や、近所の畑を貸してもらい、新鮮で安心・安全な野菜を自分たちも楽しみながら作っているのですが、なかなか自宅で全部消費することはできません。その時、産直ひろばに誘ってもらいました。

野菜の販売といっても、自分たちで作ったものを出すのが決まりで、作物には端境期があり、野菜の種類が

で盛り上がりました。職員からの感想や質問などあり、終始笑い声が響いていました。

そのうちの7名は、第1回からのリピーターです。初めて参加の方も心配りしません。

今回は、市民健康教室に集合し、軽いストレッチの後、市民健康教室内をグルグル歩きました。「目が回るう」「チーズになっちゃういそう」と言いながらも、皆さんしっかり歩いていました。

参加者へのアンケートで「ポールウォーキングの班会があったら定期的に参加したいですか？」の問いには、「ぜひ参加したい」が6名、「時々参加したい」が3名と、参加者全員が今後も参加したいという回答でした。

「親切なご指導をいただき、楽しかったです」と感想がありました。今後、いろいろなコースを歩く予定です。

次回5月25日13時半、市民健康教室に集合して歩きます。ワイワイ言いながら青木川沿いを歩きたいですね。



## 地球環境を守る活動 36

### PFASへの意識を

北名古屋支部 早川 雅澄

「新たな公害」と言われる有機フッ素化合物PFAS（ペーファス）は、使用を制限されるまでの50年間、地下水や土壌に蓄積され、今後数十年にわたり、自然環境や生活に重大な影響を及ぼす懸念があると言われています。PFASは、有機水銀やダイオキシンなど、公害はいつも長期にわたって、自然環境や生活に重大な影響を及ぼす懸念があると言われています。

な影響を及ぼす懸念があると言われています。気が付きにくいからこそ、「予防」として敏感になる必要があります。

### ボランティア

大募集  
NPO法人 生活助け合い  
ねこの手  
ネット



外出支援の有償ボランティアです  
大西・藤嶋  
☎0586(81)1090

## 班会・行事予定 2024年5月16日～6月15日

4月23日現在

日付(曜日)	開始時間	班名(内容等)	会場
〈5月〉			
16日(木)	10:00	新西明地班(認知症予防体操、健康自己チェック)	朝日西つどいの里
	10:00	五日市場班(よもやま話、健康自己チェック)	池山さん宅
17日(金)	10:00	開明班(腰痛予防体操、健康自己チェック)	開明公民館
	11:00	みらい班(健康自己チェック)	株式会社TIA
	14:00	あざみ班(談話、健康自己チェック)	岩倉ホーム
20日(月)	13:30	サンシュユの会班(ロコモ度チェック、健康自己チェック)	大和公民館
21日(火)	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
22日(水)	9:00	パソコンサークル(パソコン教室)	友の会事務所
24日(金)		いなざわ歩こう会(ウォーキング)	養老の滝
25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
26日(日)	14:00	ふれあいバザー	特養ちあき第二
27日(月)	10:00	年金一宮班(署名)	千秋病院エントランス
28日(火)	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
〈6月〉			
1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
3日(月)	13:30	幹事会(会議)	特養ちあき第二
	13:30	すみれ班(熱中症の話、大腸がんチェック、健康自己チェック)	宮田地区学習等共用施設
4日(火)	13:30	あんしん班(腸内フローラの話、健康自己チェック)	北名古屋市文化勤労会館
5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(健康自己チェック)	友の会事務所
10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
11日(火)	13:00	虹の会班(千羽鶴づくり、健康自己チェック)	友の会事務所
12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(包括支援センターの役割、健康自己チェック)	佐藤さん宅
	13:30	高屋班(健康自己チェック)	永正寺 茶所
13日(木)	10:00	稲穂班(入退院の流れやサポートについて、健康自己チェック)	下津市民センター
	10:00	江南団地班(ふれあい昼食会、健康自己チェック)	江南団地集会所
	10:00	一宮年金西の会班(ポッチャ、健康自己チェック)	尾西庁舎5階A会議室
	14:00	ハッピーピース班(尿検査の話、健康自己チェック)	平和町農村環境改善センター
14日(金)	13:30	江南団地・なごみ班(熱中症について、健康自己チェック)	なごみ集会所
15日(土)	10:00	大和東班(健康自己チェック)	萩原事業所
	14:00	西御堂班(健康自己チェック)	デイサービスまつたり