



8月29日、千秋病院医療サービス課の職員2名が講師となり、O T C類似薬に関する学習会を班会で行いました。

O T C類似薬とは？から始まり、現状の医療費や負担額等についても資料を元に学習しました。班会の皆さん真剣に聞き入っていました。

O T C類似薬に関する学習会

一宮西部支部 西御堂班

参加者の声

私は、班会に誘っていただいて10年ぐらいいなっています。今、振り返ればいい会に入れていただいたと思っています。班会で行われる健康チェックや、健康のためのいろいろな知識の習得やボッチャ講習会などの運動体験で、短い時間ですが私の健康管理を支えてくれる、大切な時間になっています。

この10年間の健康チェックの数値もほとんど変わらず、毎日を穏やかに過ごすことができました。これも、健康が維持できているおかげだと思います。穏やかに生活



おしゃべりサロン 卓球お試し会を開催

9月10日午前10時、16日午後2時より、友の会事務所でおしゃべりサロン「卓球お試し会」を開催しました。

10日は豪雨の翌日ということもあり、参加者は1名でしたので、事務局員とみっちり1時間卓球ができました。16日は6名の参加で、「初めてやるの」とおっしゃる方がほとんど上手になっていく姿もあり、それぞれの卓球を楽しむことができました。

認知症予防の食事を学ぶ

江南支部 高屋班

9月9日に職員が講師となり、「認知症予防の食事」に関する学習会を行いました。

特別養護老人ちあきの管理栄養士の水野晴代さんから認知症を予防する

を送っていると自身の体の変化にもすぐに気づくことができ、病院で受診して早期に改善することができます。

受診して原因がわかれば、最初は薬の助けを借りますが、薬の効果だけに頼らず、自己免疫力を高めるような運動、ストレッチ、食事などで改善していく方法を班会で習得したいと思います。これから、穏やかな生活に心がけ、ワクワクするような時間が末永く楽しめるような日々を過ごしていきたいです。

ました。すっかり冷房をつけていましたが、汗が流れるほどでした。今回は10月にお試し会に参加された方と相談し

て定期開催をめざします。どうぞ皆さん、卓球に参加してください。友の会事務局 谷口 美鈴

友の会ニュースを地域の隅々まで

地域訪問が必要

岩倉支部 堀尾 金雄

私は、友の会ニュースの配達者がいなくなった地域を一時的に配達しています。会員さんとの接点機会も少なく、こちらの都合で配るだけのことが多いです。

ある会員さん宅で、表札が変わっていました。

世代が変わったのかと思っていたら、数か月後に解体工事が始まり、新しい家が建ちました。近所の人に聞くと、会員さんは既に亡くなっており、奥さんは施設に入られていて、新居にはお孫さんが住まれるとか。

支部としても会員宅訪問に日常的に取り組みむ必要性を強く感じました。

認知症予防に効果のある料理

- ・焼き魚、煮魚、おさしみ
- ・卵料理
- ・納豆や大豆煮豆、豆腐料理
- ・緑黄色野菜とみそ、しょうゆ、ごま等を組み合わせた和え物
- ・みそ汁
- ・緑茶や抹茶

和食中心のメニュー

班会・行事予定 2026年10月16日～11月15日

9月25日現在

日付(曜日)	開始時間	班名(内容等)	会 場
〈10月〉			
17日(土)	10:00	大和東班(モルック※雨天時はボッチャ、健康自己チェック)	萩原事業所
	14:00	西御堂班(貯筋体操、健康自己チェック)	デイサービスまったり
19日(月)	9:30	西成班(ボッチャ)	西成公民館2階中会議室
	10:00	一宮年金西の会(貯筋体操の確認、健康自己チェック)	尾西庁舎A会議室
	14:00	下本町・神野班(貯筋体操、健康自己チェック)	岩倉ホーム
20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)	13:30	あいみんサロン(ボッチャ、座談会、健康自己チェック)	松鶴寺
27日(火)	14:00	江南団地 藤班(貯筋体操、健康自己チェック)	江南団地第2集会所
28日(水)	9:00	パソコンサークル(パソコン教室)	友の会事務所
30日(金)	10:00	いなざわ歩こう会(ウォーキング)	八百津の杉原千畝記念館
	10:00	大志気功班(最後まで口から食べる、健康自己チェック)	大志公民館
〈11月〉			
2日(月)	9:30	西成班(ボッチャ)	西成公民館2階中会議室
4日(水)	14:00	どっこいしょ班(卓球)	友の会事務所
6日(金)	10:00	稲沢西班(誤嚥を防ぐには、健康自己チェック)	稲沢市民センター3階
9日(月)	10:00	ニコニコ会班(認知症予防体操(コグニサイズ))	特養ちあき第二
	10:00	八剣班(モルック※雨天時は笑いヨガ、健康自己チェック)	丹羽さん宅
10日(火)	10:00	勝幡班(延命治療について、健康自己チェック)	勝幡地域防災コミュニティーセンター
11日(水)	9:00	パソコンサークル(パソコン教室)	友の会事務所
	13:30	三ツ井班(脳トレ、筋力アップの体操、健康チェック)	友の会事務所
	14:00	犬山健康友の会班(ボッチャ、健康自己チェック)	長者町会館
	19:00	下町班(すごろく、健康自己チェック)	徳行寺
12日(木)	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
	13:30	元気あつぎ教室班(健康自己チェック)	岩倉ホーム
13日(金)	13:30	江南団地・なごみ班(検診結果の見方、健康自己チェック)	江南団地なごみ集会場
※毎週金曜	9:00	脳トレ班(健康麻雀)	市民健康教室

自治体キャラバン 私たちの声を自治体へ！

愛知自治体キャラバンは医療、介護・福祉など社会保障の拡充と、国や県に意見書の提出を求めて要請する行動です。県内すべての自治体を訪問します。

毎年の懇談を積み重ねた結果、給食無償化、補聴器補助の開始など、私たちの声で自治体の独自制度がより良いものへと変更されてきました。私たちが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、自治体と懇談し、より良い制度を求め懇談します。

【日程予定】

北名古屋市	10月20日(火)	13:30～14:30
江南市	10月21日(水)	10:30～11:30
一宮市	10月23日(金)	10:00～11:30
稲沢市	10月23日(金)	13:30～15:00
岩倉市	10月26日(月)	11:00～12:00

最新情報や他市町村の日程のお問い合わせは、愛知県自治体キャラバン実行委員会へ
☎052-889-6921