

市民公開講座

老人会例会へ出前講座

「認知症予防の話」に19人

10月29日

岩倉団地老人会の協力で

岩倉団地老人会の協力の会員の仲介で老人会定例会での講座を開催しました。老人会役員で友



輪になってコグニサイズ

の会員の仲介で老人会定例会での講座を開催しました。楽しくコグニサイズを体験し「頭も身体も動かして楽しかった」と感想がありました。

私は、特養ちあきに続いて2回目のコグニサイズです。前回に聞いていたので理解がとて早く勉強になりました。私自身、認知症予備軍に入ることかと思うことがあります。今回学んだ

は、体だけでなく頭を使うことも楽しい一時だったと思います。

ようにいろいろな人と話しが出来る、体を動かす事を頭に置いて生活すればこれから先楽しく過ごす事が出来ると信じています。コグニサイズの体験

どっこいしょ班で一宮市の「おでかけ広場」開催

「ちよつと教えて在宅医療」

在宅医療

どっこいしょ班は、高齢者の方が気軽に集まる



(右から) 岩田慎薬剤師、岸均医師

薬剤師を講師に迎え、在宅医療について学習しました。

事が出来る場所になればと、一宮市の「おでかけ広場」に申請し認定されました。

おでかけ広場での出前講座をお勧めされ、11月1日に開催しました。18名の方が参加し、医師と

住み慣れた場所で安心して、暮らすことが出来るようにと、自宅に訪問し、薬剤師の方は服薬や保管状況、残薬の有無等、その人に合った方法で管理を行い、また医師からは通院が難しい患者さんの自宅を訪問し、健康管理、寝たきり、転倒、肺炎、褥瘡等の予防、栄養状態の管理指導等を行うことを教わりました。

参加者から、訪問医療と往診の違い、費用についての質問が出されました。

尾西まつり「体力測定」250人

尾西支部

台風接近の雨にもめげず

台風21号接近で雨降りしきる10月21・22日、尾西まつりが開催され、恒例の「体力測定コーナー」を実施。参加者は握力、棒つかみ、ストロー、体前屈、ツーステップ等に真剣に挑戦しました。



体力測定でみんな笑顔になりました

例年3000人を超す測定者があり、支部メンバーはまつりを見る余裕がないほど大忙しなので、今年は稲沢・一宮西部の両支部から毎日2名の応援を得て、余裕を持って取り組むことができました。感謝です。

雨で出店の人もガクツと減るなか、1日目190人。2日目は午後の両日で251名が挑戦しました。悪条件にも拘らずなんとか例年の水準で実施できました。産直野菜をどっさり

スポーツ・レク祭で健康チェック

健康チェック

11月5日、恒例の尾北民主商工会主催のスポーツ・レク祭で健康チェックを行いました。



署名のお願いもしました

ツレクリエーション祭で健康チェックを行いました。気になる項目がある

買ってきたり、イベントをしている他の高校生や団体の方にも体力測定をやってもらったりとお互い様の協力関係もありました。参加者の方に署名の協力依頼や、衆院選挙当日で選挙の話をするゆとりもありました。

尾北民商 水谷龍雄

家族健康まつりで実施したツーステップ体力チェックも行いました。今年は32人が血圧・体組成・ツーステップのチェック等を受けました。

血圧・体脂肪率・内臓脂肪が多い方、ツーステップの評価が低い方が数名ずついらっしゃいました。

おでかけサークルちあき 青春18きっぷで行く冬の嵐山観光

12月23日(土)

費用: 2,500円
申込み切: 12月15日(金)
行程: 8時 一宮駅集合
約5時間嵐山観光
19時頃一宮駅到着
問合せ先: 社会活動部 浅野 0586-76-8312

平和バスツアー計画

健康友の会とくらし平和委員会共催で、平和を学びかつ観光も楽しめるバスツアーを検討中です。来年2月か3月実施の予定です。詳細は次号へご期待。



「インフルエンザ」小牧市民病院 上甲利南研修医

地域医療 第6報 小牧市民病院・一宮市民病院の研修医が友の会の班会に参加

カサブランカ班 11月8日

班会・行事予定 2017年12月16日～2018年1月15日

11月24日現在

日付(曜日)	開始時間	班名(内容等)	会場
<12月> 16日(土)	10:00	大和東班(笑いヨガ、健康自己チェック)	大和公民館
	10:00	森本班(忘年会、健康自己チェック)	佐藤さん宅
	10:00	丹陽班(料理教室、健康自己チェック)	丹陽支所
	13:30	西御堂班(健康自己チェック)	まつたり
18日(月)	12:00	みどり班(食事会、健康自己チェック)	永井さん宅
	13:30	サンシュユの会班(血圧の話、タオル体操、健康自己チェック)	大和公民館
	14:00	下本町班(コグニサイズ、健康自己チェック)	岩倉ホーム
19日(火)	14:00	大里班(眼の病気の話、健康自己チェック)	木村さん宅
20日(水)	13:30	いなざわ歩こう会班(認知症について勉強しよう、反省会)	稲沢市総合文化センター和室
21日(木)	10:00	稲穂班(コグニサイズ、健康自己チェック)	下津市民センター
<2018年1月> 10日(水)	13:30	三役会	友の会事務所
	14:00	犬山健康友の会班(貯筋体操、大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	羽黒老人憩いの家
12日(金)	13:30	江南団地・なごみ班(大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	なごみ集会所
	14:00	カサブランカ班 健康自己チェック	石田さん宅
15日(月)	10:00	ねぎぼうず班(大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	青山さん宅
	13:30	八剱班(笑いヨガ、健康自己チェック)	丹羽さん宅
	13:30	はなみずき班(笑いヨガ、健康自己チェック)	はなみずき館
毎週水曜日	14:00	地域交流サロン萬葉(健康づくり教室)	一宮市萩原町串作字女郎花1651番地(萩原商店街)
ふれあいバザー(衣類・日用品・文具等を販売)	12月25日(月)	14時～15時30分	ケアハウス
サンデーバザー(季節の服・日用品・文具等を販売)	1月7日(日)	13時30分～15時30分	特養ちあき・第二



市中肺炎とは普段の生活で患う肺炎のこと

「肺炎予防の話」

大里班 10月24日

千秋病院の金昇赫研修医をまねいて

肺炎は市中肺炎、院内肺炎、医療ケア関連肺炎と分類され、原因菌が異なること。市中肺炎の予防について、ワクチン接種、禁煙、手洗いが、健康な状態を保つ4点を指摘。休息・水分摂取・服薬を心がけて治療をとの話でした。