

ハザードマップ学習会で

防災対策の大切さを再認識

千秋支部 柴田とし子



このところ、各地で地震が起きています。私たちのまちは東南海地震が起きたら、大きな被害を受ける地域にあり、とても心配です。

そこで、一宮市の「出前講座」を千秋公民館で開きました。この4月に

時の避難場所を地図上で確認しておくことなどの話を聞いて、今すぐ、家の安全対策をしなくては



と実感しました。例えば、阪神淡路大震災の時、ピアノや重い家具などが部屋の中を動き回ったという話から、家具のストッパーを至るところに取り付けました。あれから26年も過ぎました。こんな機会があったから、もう一度、

家の中と外を点検しようと思いました。防災の講座をきっかけに、コロナ禍の中でなかなか会えなかった会員のみなさんにもお会いできました。お互いに元気なことを確かめ合え、それが何よりうれしいひとときとなりました。

初恋の思い出話に目がキラキラ

めだかの学校班



めだかの学校班はいつも認知症予防に取り組んでいます。9月21日の班会は、認知症看護認定看護師の伊藤祐子さんを講師に迎えました。まずは最近の状況を伺いました。「楽しいことは？」の問いに「みんな

「初恋の人の名前を書いてね」と伊藤さんが言う。みんな急におしゃべりになり、目がキラキラ輝き始めました。昔の記憶を呼び起こすことが脳トレにはとてもよいとのこと。楽しい1時間を過ごしました。

地球環境を守る活動⑭

雨水を利用して

野菜・果物づくり

尾西支部 則竹 弘道

毎日、野菜の成長や果物の熟し具合を畑へ見に行くのが楽しみです。春から夏はビワ・もも・イチジク、秋から冬はクリ・かき・温州ミカン・イチゴ、トマト、すいかなど

ど、野菜の収穫が続きます。家族4人では食べきれず、近隣の人や民生委員として訪問する家庭におすそ分けしています。今まで水を多く必要とするナスやきゅうり、トマトは水道が使える自宅で育てていましたが、今では雨水を貯水して、十分な量を確保し、安心して種まきや収穫ができるようになりました。

友の会ニュースを地域の隅々まで

マンション階段を

慎重に上り下り

岩倉支部 河原 久雄

私の配達先に、マンションがあります。2階の読者にニュースをお届けのですが、本人の希望で1階の集合ポストではなく、自室の玄関ポストに入れてほしいとのこと。しかし、このマンションには階段に手すりがついていません。ちよつとあぶないなと

丹陽地域 “お元気ですか” 訪問中



丹陽地域のみなさんを中心に、お元気ですか訪問を展開しています。

「コロナ自粛で、「運動習慣が減った」「ご近所での交流が減った」「健康づくりをみんなと一緒に始めたい」「家庭のことが落ち着いたから、また人の役に立てたかな」などの声が聞かれます。これからも訪問していきますので、よろしくお願ひします。(友の会事務局 渡邊智史)

友の会ニュース配達者を募集中

「ウォーキングや散歩が習慣の方」「きつかけがあれば歩きたいと思っていた」「近所にお友達が欲しいな」など健康で長生きする秘訣は、運動や人と交流すること。フレイル(虚弱)や認知症の予防につながります。この機会にはじめてみませんか。配達先の会員さんとも知り合いになれるチャンスです。お問い合わせ ☎0586-76-8312 友の会事務局

新年号に掲載する 作品募集



絵手紙、書画、写真、編み物・オブジェ、何でも大歓迎。ふるってご応募ください。

締め切り 12月6日(月) 問い合わせ先 尾張健康友の会 ☎0586-76-8312

班会・行事予定 2021年11月16日～12月15日

10月26日現在

日付(曜日)	開始時間	班名(内容等)	会場
<11月>			
16日(火)	13:30	加納馬場班(健康自己チェック)	柴田さん宅
	14:30	めだかの学校班(脳トレ)	ケアハウス
17日(水)	10:00	ツツジ班(パソコン教室)	友の会事務局
	14:00	カサプランカ班(健康自己チェック)	石田さん宅
	19:00	下町班(健康自己チェック)	永田さん宅
19日(金)	13:30	あざみ班(健康自己チェック、骨粗鬆症予防の食事(資料読み合わせ))	第三児童館
24日(水)	19:00	パソコンサークル	友の会事務局
25日(木)	10:00	年金一宮班(署名行動)	千秋病院前
27日(土)	9:30	江南年金者班(コグニサイズ、健康自己チェック)	老人福祉センター
<12月>			
1日(水)	9:00	ツツジ班(パソコン教室)	友の会事務局
	13:30	高屋班(未定)	永正寺 茶所
	14:00	どっこいしょ班(脳トレ)	特養第二地域交流スペース
4日(土)	10:00	南野本郷班(未定)	青山さん宅
7日(火)	10:00	一宮年金西の会班(いつでも元気30周年誌体操、健康自己チェック)	尾西庁舎B 会議室(5F)
	13:30	あんしん班(健康自己チェック)	北名古屋市文化勤労会館
11日(土)	10:00	いなざわ歩こう会班(反省会、認知症学習会)	総合文化センター和室
15日(水)	10:00	森本班(健康自己チェック)	佐藤さん宅
	13:30	まゆ班(いつでも元気30年誌体操、健康自己チェック)	柏森中央学習等共用施設

あなたと 民医連をつなぐ情報誌

いつでも元気

定期購読の おすすめ

『いつでも元気』には、班会などの参考になる情報が盛りだくさん。今後の活動にぜひご活用ください。

購読のお問い合わせは、尾張健康友の会 ☎0586(76)8312まで。

あなたと民医連をつなぐ情報誌

いつでも元気

2021 11月号 380円 好評発売中

コミュニティバス くるりん 石川

ひんこう教室 歯ぐき病は万病のもと

うちでも元気 体操&脳トレ

認知症見守り動画を作成 茨城

まゆのチカラ 佐賀県基山町

食と健康 塩分控えめでもおいしく

発行＝尾張健康友の会 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657