組織強化月間にとりくんでいます

尾西まつりで体力測定 署名集めには課題も

尾西支部　多々見 範子

10月21、22日は尾西まつり。尾西支部では例年、体力測定コーナーを受け持っています。今年は、立ち上がりテスト、握力、棒反応、体前屈などの体力測定と血管年齢測定を行ないました。

当日は晴天に恵まれ、両日合わせて、３００人を超える幼児から高齢者までさまざまな年齢の方が参加し、世話人一同てんてこ舞いの忙しさでした。健康や体力に対する関心は、相変わらず高いことを感じました。

今回は、組織強化月間の取り組みの一つとして、友の会を知ってもらうために、体力測定用紙の裏に、友の会公式ＬＩＮＥチラシを印刷しました。判定の横のテーブルに、署名コーナーを設けました。50筆集めましたが、専任の担当者を置くことができたら、もっとたくさん集めることができたと思いました。

尾西支部の世話人も皆、高齢化してきており、来年に向けて、若い世話人を増やさなければと思いました。

友の会公式ＬＩＮＥ友だち登録はこちら

マイナ保険証学習会 署名で声を届けよう

千秋支部　上平 百合子

マイナ保険証に反対する署名を勧めるためには自分たちが理解して説明できないといけないということから、10月14日に「マイナ保険証学習会」を千秋支部で開催しました。

保険医協会作成のＤＶＤを観ました。コロナ禍で、過密を避けてのデジタル化が一気に進み、その中で一度座礁していた、任意であるはずのマイナンバーカードの普及・取得を進めるため、保険証をひもづけし、政府は現行の紙の保険証をなくす法案を可決しました。

来年の秋には、マイナ保険証になると、自分から申請しないと更新されず、今までのように期限切れが近づくと役所から送られていていた保険証だったのが、保険料を納めているにもかかわらず、その都度の申請が必要となります。

おまけに医療機関で使うときはパスワードが必要で、一連の作業はプライバシー保護の点から本人がしなければならず、トラブルが起これば、いったん窓口で全額支払いにもなりかねません。個人情報を詰め込んだマイナンバーカードを持ち歩くより、今の健康保険証の方が安心・安全です。

信頼のできない政権の下なら、なおさらマイナンバーカードと保険証の一体化はやめてほしい。黙っていたら、認めたことになってしまいます。署名を多く集め、「元に戻して」の声を国会に届けましょう。

まちの縁側元気あっぷ教室 利用者・支援者募集中！

岩倉支部　堀尾 金雄

認知症予防教室「まちの縁側元気あっぷ教室」の取り組みは２０１６年10月から尾張健友福祉会と友の会との共同でスタートしました。現在は友の会岩倉支部役員のうち4名が中心となって運営しています。

コロナ前は毎週木曜日の開催でしたが、現在は隔週の開催です。市内在住の80歳前後のみなさんが小規模多機能ホームちあきに集まり、脳トレやコグニサイズに挑戦しています。

まずは健康チェックで血圧測定をし、その日の体調を確認します。「今日は何の日」で歴史的な出来事や何の記念日だった話の後、「昨日の日記」で、昨日の出来事を思い起こしてみなさんに発表してもらいます。

次は、簡単な算数や図形認識の間違い探しなどの脳トレです。近頃は脳と身体動作の両方を働かせる内容にしています。課題は会員さんを増やすこと、スタッフの若返りです。

利用者さん、ボランティアさんを募集しています。尾張健康友の会事務局☎０５８６（７６）８３１２まで。

友の会ニュースを地域の隅々まで

署名回収に思うこと

岩倉支部　可児 光治

私が友の会ニュースを配るようになったのは5年ほど前からで、隣の杉村さんの後を引き継ぎ、配達先は12、13軒ほどだった。結構遠い場所もあったが、ウォーキングを兼ねてと考え、少しも苦にならなかった。

ところが一昨年、近所の佐藤さんが亡くなり、後を引き継ぐことになった。軒数はやはり12、13軒だが、近くばかりなので、昨年から脚が不自由になった私としては幸いである。近くだから署名などは集めやすいと思っていたが、残念ながら期待したほどではない。

千秋病院の外来に、署名回収箱として大きな赤い郵便ポストが置いてありますので、利用してほしいと思います。

班会・行事予定 2023年12月16日～2024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（健康自己チェック）	萩原事業所
	14：00	駅前班（健康自己チェック）	新婦人事務所
	14：00	西御堂班（認知症とは、健康自己チェック）	デイサービスまったり
		いなざわ歩こう会（総会）	稲沢市民会館
18日(月)	13：30	新いづみ班（物忘れ外来について、健康自己チェック）	新いづみ集会所
	14：00	下本町・神野班（認知症予防体操、健康自己チェック）	岩倉ホーム
19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
20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（健康自己チェック）	柏森中央学習等供用施設
22日(金)	13：30	江南団地・なごみ班（肩こり・膝痛・腰痛の話、健康自己チェック）	なごみ集会場
23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
25日(月)	10：00	年金一宮班（署名）	千秋病院エントランス
27日(水)	９：00	パソコンサークル（パソコン教室）	友の会事務所
28日(木)	14：00	大里班（未定、健康自己チェック）	木村さん宅
〈１月〉			
６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
８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
９日(火)	13：30	幹事会（会議）	特養ちあき第二
10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	高屋班（未定）	永正寺　茶所
	14：00	犬山健康友の会班（大腸がん自己チェック、健康自己チェック）	長者町会館
11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
	11：00	どっこいしょ班（新年会）	サガミ
	13：30	元気あっぷ教室班（健康自己チェック、おもに自主班会）	岩倉ホーム
15日(月)	10：00	ねぎぼうず班（簡単な体操、健康自己チェック）	青山さん宅
	13：30	サンシュユの会班（ＤＶＤ鑑賞）	大和公民館

介護しているアナタ！ お話し聴きます

～認知症・介護支援の達人！ここに参上～

■日　時　12月21日(木)　13：00～15：15
（おひとり30分程度）
■会　場　デーエスプラザ
（コミュニティプラザ友）
■対象者　ご家庭で介護されている方
＊認知症介護指導者に介護の悩みを相談できます（先着順）

問い合わせ・申込み
一宮市地域包括支援センターまちなか
☎0586-85-8672（平日９：00～17：00）
※申込締切：12月14日(木)　17：00まで

ふれあいバザー

■日時　2024年１月28日（日）
14：00～15：30
■会場　特別養護老人ホーム・ちあき第二
（千秋病院の北東隣り）
■内容　日用品バザー、10円ショップ、
手作り品の店、八百津せんべい販売、
ちいさいおうち　など

問い合わせ 尾張健康友の会 ☎0586-76-8312