

モルック初体験!!

楽しく運動、交流しました

千秋支部 堀 正子

12月9日、千秋病院の第1駐車場で開催されたモルック体験に参加しました。どんなゲームかと怖さ半分、期待半分で同じ新しい班の仲間3人と参加しました。

このゲームは、モルックという木の棒を投げて、1から12までの数字の書かれたピン（スキットル）を倒し、50点になるまでグループで競い合います。しかし初心者ばかりで競い合うところまではないかと、「何で、あ



投げているのが堀さん

と3点が出ないの?」とか、「あ、50点オーバーしちゃったじゃないの。そしてまた25点に戻るの?大変だ」とおぼさんばかり

の参加者たちの騒がしいこと。

投げたモルックは自分でその場所まで拾いに行き、倒れたピンは倒れている場所に立てなければいけません。審判が点数をつけてくれますが、自分でもあと何点と頭の中で計算しながら投げます。ちよほどよい点数になるようにとか、最初から12点など高い点数を狙うなど性格も現れます。

運動が苦手な私は、とにかく棒が倒ればよいと願っていました。そのうち、50点到達。ごほうびのお茶とミカンをいただきました。

子どもたちの参加がなくてさみしいと思ってい

たら、途中から「ぶんぶん保育室」のかわいい子

たちが来てくれました。おむつをつけた小さなお

しりを振りながら力いっぱい投げる様子はとても

微笑ましかったです。天候にも恵まれ、10時から11時半までの時間は

あつという間に過ぎた感じ

です。自宅から準備運動も兼ねて30分ほど歩いて

参加した私たちは「結構いい運動になったよね。今度は〇〇さんも

誘ってみようよ」と、次回を楽しみに帰路に就きました。

一宮民商共済会健康講座

定期的な健診の大切さを訴える

「一宮民商共済会健康講座」が12月10日10時より一宮ファッションセンターで行なわれ、千秋病

院からは安井杏奈医師と医療福祉相談室の服部あゆみ課長が講師として招かれました。

服部さんは千秋病院が取り組んでいる「無料低額診療事業」について、

しくみや利用できる条件などの説明やその目的を話しました。また、民商

の会員さんならではの「なんでそんなふうから

ないことをするのか?」という質問に、「目的は医療

費を免除するだけではなく、『経済的理由で必

要な医療を受ける機会が制限されている方の相談」に関することで、命

を守り、その後の生活をよりよくする支援のきっかけになることと語り

ました。安井医師は「心臓の話」と題して、心臓の働きやさまざまな病気について話し、定期的な健診の大切さを訴えました。

参加者から「夫が心臓にステントを入れているんで

すが...」「不整脈がある」といわれたんですけど

問が相次ぎました。民商の会員さんと一緒に

に学習ができ、生活もほんの少し垣間見ることが

でき、「民商の会員さんの中で班会ができたらいな」と強く思いました。その後、友の会活動の宣伝もすっかりさせていた

だきました。社会活動部 谷口 美鈴

班会・行事予定 2024年2月16日～3月15日

1月23日現在

日付(曜日)	開始時間	班名(内容等)	会場
<2月>			
16日(金)		いなざわ歩こう会(ウォーキング)	豊田市松平郷
17日(土)	10:00	大和東班(大腸がん自己チェック、おりがみ(お雛様)、健康自己チェック)	萩原ホーム
	14:00	西御堂班(学習DVD視聴、大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	デイサービスまつたり
19日(月)	13:30	八剣班(大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	丹羽さん宅
	14:00	下本町・神野班(大腸がん自己チェック、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
21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(DVD鑑賞)	柏森中央学習等共用施設
22日(木)	13:30	友の会公開講座「認知症について学びましょう」	市民健康教室
24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(月)	10:00	年金一宮班(署名行動)	千秋病院エントランス
	13:30	新しいづみ班(大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	新しいづみ集会所
27日(火)	13:30	年金小牧班(大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	味岡市民センター
	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
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
<3月>			
1日(金)	10:00	稲沢西班(介護保険の話、健康自己チェック)	稲沢市民センター
2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
4日(月)	13:30	幹事会(会議)	特養ちあき第二
6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(未定)	友の会事務所
11日(月)	10:00	ねぎぼうず班(健康自己チェック)	青山さん宅
	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
	13:00	九日市場D班(健康自己チェック、散歩(好天時)、認知症予防体操(悪天時))	妙法寺
12日(火)	10:00	勝幡班(大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	勝幡地域防災コミュニティセンター
	13:30	加納馬場班(健康自己チェック)	柴田さん宅
	13:30	生け花班(食事塩分チェック、健康自己チェック)	一宮民主センター
13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(認知症予防の食事、健康自己チェック)	長者町会館
	14:00	カサブランカ班(ポールウォーキング、健康自己チェック)	春日井さん宅
	19:00	下町班(DVD鑑賞、大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	徳行寺
14日(木)	10:00	稲穂班(大腸がん自己チェック、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	新西明地班(認知症予防のストレッチ、健康自己チェック)	朝日西つどの里
	14:00	元気あつぷ教室班(健康自己チェック)	岩倉ホーム
15日(金)	10:00	開明班(歯周病と全身疾患の関連について、健康自己チェック)	開明公民館
	10:00	すいせん班(認知症予防体操、大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	岩倉ホーム
	14:00	あざみ班(健康自己チェック)	岩倉ホーム

ふれあいバザー 次回は3月24日(日) 14~15時半 特養ちあき第2にて開催



美味しくいただきました

茶粥と炒り豆ごはん

読んで学び、食べて満足

江南支部 南野本郷班

1月6日、今年最初の班会では、茶粥と炒り豆ごはんの文化について新

聞を参考に学び、調理にも挑戦しました。尾関さんのお宅では、

ほうじ茶で炊いた炒り豆ごはんを葬式後にふるまっていたとのこと。地

域によって異なることが気になっていて、最近新聞に載ったことをきっかけに、みんなで作って食

べてみることにしました。大豆が古かったのか、

イメージ通りにはできな

かったけど、美味しくい

ただきました。



千秋病院の職員が講師に

友の会ニュースを地域の隅々まで歩いています。江南支部 すみれ班 内古閑 絹子

友の会ニュースの配布は、歩いて配るようになって

います。膝を悪くしてリハビリに通院していた

時も、ウォーキングを兼ねて配りました。

ポストに入れるだけで声かけがなかなかできな

す。

いですが、クイズを楽しみにしていると聞かれるとうれしくなります。千秋病院とかかわって40年過ぎました。

年齢が高くなるにつれて、千秋病院には移動の足がなくては行けなくな

ります。友の会ニュースは、そのためにも大事な

かけはしだと思っていま

す。

す。