

### 認知症サポーター講座で 正しく理解

千秋支部 鈴岡 久枝

寒波到来の真つただ中の2月6日、明日は我が身と講座のタイトルにとっても興味を持ち、特養ちあき・第二で開かれた認知症サポーター講座に、



者も少ないかなと思いましたが、19名の参加がありました。 講義の内容も良く、講師の方の聴きやすい話し方はとても分かりやすく、参加してよかったです。資料に沿って画面を見ながらの説明だったので、自宅での再確認にも役立ちました。 もしも周りで認知症の人に会ったときに、自然なかたちでサポートできればと感じました。認知症を正しく理解して、対応することの大切さも学びました。 余談ですが、5年前の

新聞で、70歳の方が認知症介助士を通信課程で取得したと紹介されていた。良かったら私もと、さっそくチャレンジして

資格を取りました。自分のためにも、さらに多くのことを学ぶことができました。

### 家族健康 千秋支部 お疲れさん会

まつり

千秋支部は12月12日、友の会事務所家族健康まつりのお疲れさん会を開きました。



机の上には大鍋が2つ。家庭菜園でとれた野菜たっぷり、鍋のふたが

できないほど具だくさんの豚汁。いい匂いが部屋中に漂います。まつり当日は早々に売り切れてしまった安倍川もちも今日はたつぷり。ひたすらおもちを焼く係をしてくれたMさん、お疲れさま。 皆、お腹がいっぱいになってから、家族健康まつりの感想を話し合いました。当日はあつという

友の会で充実した時間 丹陽支部 桐部長次

友の会ニュースを配達するようになり、4年ぐらい経ちます。五日市場班会に入れてもらい、気軽に誰でも参加できることが分かりました。

班会では健康自己チェックのほか、議題を決めて充実した内容の時

### 友の会ニュースを地域の隅々まで

の値段も上がっているし、おもちの値段も上がるだろうから来年は考えなくちゃ」と、早くも次回に向けての言葉が口々に。今年の家族健康まつりも頑張ろうと。 千秋支部 堀正子

### ポッチャが人気です!

### 西成地区で初めての体験会



初めてのポッチャを体験しました。テレビで見ると「なかなか」でしたが、やってみると「なかなか」でした。簡単な体験会には10人ほどの人が集まりました。初めての方がほとんどでした。職員さんの説明と指導のもと、白のジャックボールと赤と青のカラーボールで、赤チーム・青チームの対戦です。

体験会には10人ほどの人が集まりました。初めての方がほとんどでした。職員さんの説明と指導のもと、白のジャックボールと赤と青のカラーボールで、赤チーム・青チームの対戦です。 西成公民館でも、月に何回かのポッチャ大会を

### 新班 トランプ班結成

1月3日、ケアハウスの新年会でポッチャ体験会に参加しました。とても面白かったので、普段からトランプをしている



友の会ニュースでポッチャ大会があることを知りました。

友の会で班会をつくるグッズを貸してくれると教えてもらったので、さっそく班を立ち上げました。日々ポッチャ大会での優勝を目指して猛練習中です。これからも楽しくポッチャで健康づくりを続けていきます。 トランプ班一同

### 班会・行事予定 2025年3月16日～4月15日

日付(曜日)	開始時間	班名(内容等)	会場
〈3月〉			
17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	サンシュユの会班(腸内フローラの話、健康自己チェック)	大和公民館
18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
19日(水)	13:30	まゆ班(大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	柏森中央学習等共用施設
20日(木)	10:00	五日市場班(大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	池山さん宅
21日(金)	10:00	開明班(回想法、健康自己チェック)	開明公民館
	10:00	すいせん班(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
22日(土)	9:30	江南年金者班(健康自己チェック)	中央コミュニティセンター
	10:00	モルック体験会	千秋病院第一駐車場
23日(日)	14:00	ふれあいバザー	
25日(火)	10:00	年金一宮班(署名)	千秋病院エントランス
	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)	中部公民館
	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
26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	なでしこ班(血糖測定、いつでも元気体操、健康自己チェック)	四ツ谷ふれあい会館(江南市)
27日(木)	13:30	ボールウォーキング	県営グランド
28日(金)		いなざわ歩こう会(ウォーキング)	
〈4月〉			
1日(火)	10:00	一宮年金西の会班(大腸がん自己チェック、ストレッチ、健康自己チェック)	尾西庁舎 B会議室
	13:30	あんしん班(花見散歩、健康自己チェック)	北名古屋市文化勤労会館
2日(水)	14:00	どっこいしょ班(健康自己チェック)	友の会事務所
5日(土)	10:00	南野本郷班(ウォーキング、カフェトーク、健康自己チェック)	青山さん宅
7日(月)	13:30	すみれ班(ポッチャ、健康自己チェック)	宮田地区学習等共用施設
8日(火)	13:00	虹の会班(健康自己チェック)	友の会事務所
9日(水)	9:00	パソコンサークル(パソコン教室)	友の会事務所
	10:00	森本班(脳トレ、健康自己チェック)	佐藤さん宅
	13:30	高屋班(健康自己チェック)	永正寺 茶所
10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
	14:00	ハッピーピース班(高齢者のエンドオブライフ、健康自己チェック)	平和町農村環境改善センター
12日(土)	10:00	モルック大会	千秋病院第一駐車場
14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
15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

### 尾張健康友の会 無料講座のお知らせ

3月7日(金) 14:00~15:30	特養ちあき・第二
オールフレイル	講師:千秋病院 歯科医師 川瀬 ゆか
3月22日(土) 10:00~11:30	千秋病院第1患者駐車場
モルック体験会	雨天の場合は室内でポッチャをします
4月12日(土) 午前	千秋病院第1患者駐車場
モルック大会	
5月17日(土) 10:00~12:00	千秋病院市民健康教室
尾張健康友の会総会	記念講演「ノーベル平和賞受賞式報告会」 日本原水爆被害者団体協議会 代表理事 金本 弘氏 日本被団協被爆二世委員会 副会長 大村 義則氏

問い合わせ 友の会事務所 ☎0586-76-8312  
※予定の講座は時間・場所などが変更になる場合がありますので、直近のチラシ等でご確認ください