

# 全国の連帯の力はとても大きい

全日本民医連共同組織活動交流会in神奈川に参加して

一宮西部支部 永谷 明美

「平和、いのち、くらし輝く未来を！ 笑顔つなぐ共同の『わ』いまこそ共同組織を強く大きく」をテーマに、9月9日全国から2400名が横浜に集いました。

尾張健康友の会から9名が参加。基調報告では、



夕食交流会で「憲法綱領音頭」



憲法を守る運動、無料低額診療・沖縄知事選と日本の転換の時代にどう向き合うか、2年後400万の構成員といつでも元気を650000部に！と提起されました。

記念講演は、外国人から見た民医連の共同組織の活動や日本文化について文化人類学の視点から研究され、共同組織が社会関係資本を作る大切な役割を担っているとの話に勇気づけられました。

## 参加者の感想から

広がっているとりくみ分科会「たまり場、居場所づくりの実践交流」の座長をしました。安心して住み続けられるまちづくりが確実に広がっていると感じました。

(千秋支部 上平安秋)

まちの縁側活動を報告分科会では「地域まるごと健康づくりの取り組み」に参加し、岩倉ホームの「まちの縁側元気あつぷ教室」を報告しました。

(岩倉支部 堀尾金雄)

ウケました

夕食交流会で、尾張健康友の会として「憲法綱領音頭」を歌って踊りました。

リレートーク後、沖縄からの特別発言、次回開催山梨の決意表明で1日目終了。中華街で交流会を楽しみました。

2日目は分科会で、どの分科会会場も活動の様子が生々と報告されました。また、動く分科会では横須賀の軍港めぐり、船からの基地見学がありました。全国の連帯の力はとても大きいと感じた2日間でした。

## 支部開催の公開講座で

# 「笑って健康づくり」

稲沢支部がはなみずき館で

8月20日、9月3日の2日間で「笑って健康づくり」と題して、公開講座を行いました。



日々健康に気を付けます。トレッチを欠かさない稲沢支部の山岸専吾さんが講師を務め、笑いヨガ、ゴムチューブ体操、ストレッチと様々な運動を教えてくださいました。

笑いヨガで睡眠薬に頼らなくてよくなった会員さんをご紹介します。

## 笑いヨガで睡眠剤から解放される

稲沢支部 高崎すみ子さん

夫の介護で夜間何度も起き、睡眠障害で身体がふらつき、睡眠導入剤を9年間飲んできました。

睡眠導入剤は認知症のリスクが高くなると聞きやめたいと考え、半分に割って飲んでいました。

ある日笑いヨガの呼吸法を教わり、睡眠時に実践しました。あくびが自然と出て眠れます。この4か月間薬は全く飲んでいません。薬代は減り、医師からは誉められ、気分が楽になりました。



した：「右手に憲法、左手に綱領を身につけてとりくもう」の呼びかけを歌にしたものです。良くてできるとウケました。

(北名古屋支部 早川雅澄)

また参加したい!!

民医連の活動がまちを変える力を持っていることがよくわかった!!

(ねこの手ボランティア 岩田康夫)

地域医療 研修で 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

大里班

8月28日



「水虫を知ろう」小牧市民病院 関友望研修医

カサブランカ班

9月7日



「頭痛の話」小牧市民病院 野口祥平研修医

## 班会行事予定 2018年10月16日～11月15日

9月26日現在

日付 (曜日)	開始時間	班名 (内容等)	会場
<10月>			
16日(火)	13:30	まゆ班 (健康自己チェック)	柏森中央学習等共用施設
18日(水)	13:30	幹事会	市民健康教室
	13:30	森本班 (笑いヨガ、健康自己チェック)	佐藤さん宅
	15:00	家族健康まつり実行委員会	市民健康教室
19日(木)	10:00	若あゆ班 (転倒予防体操、救急キット情報更新、健康自己チェック)	扶桑町福祉センター
	13:30	稲沢西班 (健診・血管年齢の見方、健康自己チェック)	婦人の家
	13:30	あざみ班 (笑いヨガ、健康自己チェック)	岩倉ホーム
20日(金)	14:00	西御堂班 (簡易血管年齢測定、健康自己チェック)	まったり
22日(土)	14:00	下本町班・神野班 (睡眠時無呼吸症候群のはなし、健康自己チェック)	岩倉ホーム
23日(日)	14:00	大里班 (食品表示法の話、健康自己チェック)	木村さん宅
	14:00	江南団地 藤班 (健康自己チェック)	藤ヶ丘デイサービスセンター2階
26日(水)	13:30	加納馬場班 (嚙下の話、健康自己チェック)	柴田さん宅
27日(木)	9:30	江南年金者班 (健康自己チェック)	老人福祉センター
	10:00	大和東班 (あいうべ体操、健康自己チェック)	大和公民館
	13:30	春桜・すずらん通り班 (認知症予防体操、健康自己チェック)	いきいきサロンひだまり
	10:45	絆班 (健康自己チェック)	西成支所
<11月>			
2日(金)	13:30	江南団地・なごみ班 (コグニサイズ、健康自己チェック)	なごみ集会所
	14:00	カサブランカ班 (誤嚥を防ぐには、健康自己チェック)	石田さん宅
5日(日)	10:00	河畔班 (笑いヨガ、健康自己チェック)	近藤さん宅
	13:00	みどり班 (血管年齢測定、健康自己チェック)	友の会事務所
	13:30	三役会	市民健康教室
7日(火)	13:30	どっこいしょ班 (在宅医療について)	市民健康教室
8日(水)	10:00	江南団地班 (健康自己チェック)	江南団地集会所
12日(土)	13:30	八剣班 (コグニサイズ、健康自己チェック)	丹羽さん宅
13日(日)	13:30	虹の会班 (終活について、健康自己チェック)	看護師研修室
	14:00	花ノ木班 (健康自己チェック)	岩倉ホーム
14日(月)	13:30	新しいづみ班 (健診結果のチェック、健康自己チェック)	新しいづみ集会所
	14:00	犬山健康友の会班 (糖尿病の話、健康自己チェック)	羽黒老人憩いの家
	19:00	下町班 (健康自己チェック)	永田さん宅



## からす 香良洲歴史資料館と関宿へ

第2回平和バスツアー 8月31日

三重県津市にある香良洲歴史資料館と亀山市の関宿を訪れました。

「友の会ニュースに寄せる」① 友の会アンケートの記述から

以前満蒙開拓団の資料館の紹介があり、行ってきました。とてもよかったです。これから美術館等の紹介をしてほしいです。

▼毎回、全ページ楽しく読ませてもらっています。パズルも投稿欄もお料理も楽しみます。職員紹介もやる気が多く、ほほえましく思うこともあります。

ふれあいバザー (衣類・日用品・文具等を販売) 10月25日(木) 14時～15時30分 ケアハウス  
第3土曜バザー (季節の服・日用品・文具等を販売) 11月17日(土) 13時～15時 特養ちあき・第二