

# 協同の和

広島医療生協 庄原・東城支部

三次市三次町 310-4 (県北事務所内)

TEL:(0824)65-6056 FAX:(0824)64-8445

## もしもの為に今できる事

7月6日の西日本豪雨災害で亡くなられた方のご冥福をお祈り申し上げます。また、被害にあわれた皆様に一日も早く心休まる日が戻ることをお祈り申し上げます。

この度の災害で切に感じたのは、人とのつながりの重要性です。最近では常会に入れない世帯も増えてきていますが、いざというときに頼りになるのはやはり隣近所の方です。

先日、安佐北区白木町の避難所へお邪魔した際に、避難されている方とお話させていただきました。「大変でしたね」とお声がけすると、「まあ、みんな一緒だから。なるようになるよ」と笑顔で答えて下さった方。ボランティアも満足に入らない状況で、地域の皆さんで助け合って少しでも地域の復旧に努めていらっしゃる様子に、こちらが元気をいただきました。

子供会と協力して炊き出しをした、前の校長先生が毎日、新聞を避難所に届けてくれた、オタフクソースさんが来て焼きそばを作ってくれたのはすごくおいしかった、などなど。少しの間でしたが、様々なお話が聞けました。

大規模災害での復旧の采配に大変ご苦労されているようで、被災状況の情報をうまく取りまとめてくれる人がいれば・・・との声は、これからどの地域でも起こりえることだと思います。

自分たちの安全は自分たちで守らなければなりません。

その為にも地域をよく知り、お互い様と助け合っていける地域づくりが必要だと感じました。(山口)

## えのかわ訪問記

猛暑が続く脱水症状等で救急搬送される方が全国で相次いでいると、毎日のようにニュースが流れています。

みなさんはどのように暑さ対策をされていますか？

夏の家庭用エアコンの適正温度は28℃と言われています。上手にエアコンを使って快適にすごして下さいね。

そして怖いのが脱水症状です。みなさん注意して飲まれているかと思いますが、一日の水分量は以下の様に計算できます。

一日に必要な水分量＝体重(kg)×33

体重60kgの方は、約2ℓになります。

実は足りていないかも？と思われた方は気を付けてくださいね。

先日、班会に行かせてもらい、足が夜中につると相談を受けました。こむら返りの要因は様々ですが、水分不足とミネラル不足が考えられます。

夏場は水だけでなく、ミネラルも補給しながら体をご自愛ください。(藤倉)



ご相談は、えのかわへ  
訪問看護ステーション えのかわ  
TEL 0824-64-8444

## 困ったの解決へ

医療福祉生協連から加賀屋真樹氏を講師に迎え、まちづくりの学習会がありました。地域の困ったを解決している各地の事例を教えてくださいました。

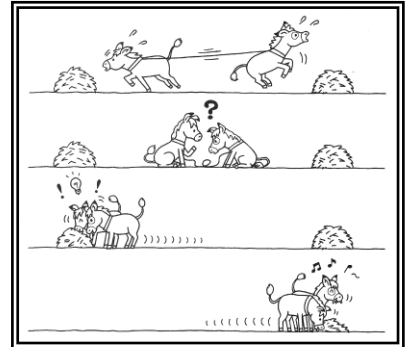
ある脳梗塞の男性、後遺症もあり自宅に籠りがちだったが、ボランティアグループに入り、傾聴ボランティアとして困っている人の役に立つ事で、生活にハリができ、生き生きとされている様子が印象的でした。

学習会の合間、合間にグループで話し合う時間もありました。

現時点では、法律を作っても、予算を付けても、地域に住む人たちが困ったを解決したいと思わなければ、地域の課題は解決できないのです。

主席者に明日から何を始めるかアンケートの提出を求められました。

私は健康チャレンジを地域の人に勧めて、その経過などを会話のきっかけにして、その人の困ったが会話に出てくるくらいに親しくなりたいです。(K.U)



## お知らせ

最近、モノづくりに興味を持たれる方がいらっしやり、講習会を2回行いました。(靴下の端切れを使った座布団づくりと、布草履を作りました。)



もしかしたら隠れた逸材がいらっしやるかも？と思い、こんなことできるよ！とか、こんな事してみたいなどのご要望がありましたら、県北事務所までお知らせください。

会場費の援助、組合員活動保険などのメリットもありますので、医療生協の班で楽しく集まってみませんか？

## 9月の行事予定

9月4日 機関紙準備(県北事務所) 9:00～

9月25日 地区代表者会議兼三次支部会議 9:30～

9月28日 子育て支援会議(ださいや) 10:00～

第3火曜日 笑って元気(酒屋コミュニティ) 10:00～

開催班会:

ひなの宿班・山内班

※スタート集会も計画しています

