

2023年11月

八本松 志和

東広島西支部だより



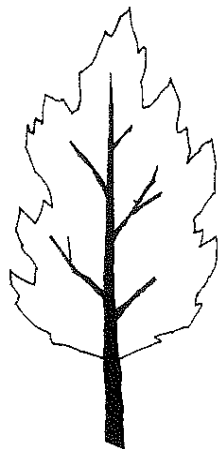
暑い、暑いと愚痴っていたのに、急に、寒い、寒いとなり、日本も四季から二季になったんじゃないかと巷から声が上がるほど、急激な温度差に、か弱いからだから悲鳴が上がっているようです。

皆様お元気で過ごされていますか？インフルエンザが流行しています。お身体の変調に気を付けてください。

そこで、東広島西支部では、会員の皆様の近況調査を兼ねて訪問活動を随時行っています。訪問時はよろしくお願ひします。医療生協の要望等伺っています。また西支部では身体セルフチェックをし、自分を労ろうと健康チェック班が誕生しています。2ヶ月に1回八本松地域センターにて行います。血圧、握力、足指力、検尿チェックです。どなたでも参加できます。また、料理教室も2ヶ月に1回川上地域センターであります。ぜひぜひおいで下さい。お待ちしております。

<生協10の基本ケア>

- ① 喚起をする
- ② 床に足をつけて座る
- ③ トイレに座る
- ④ 温かい食事を食べる
- ⑤ 家庭浴に入る
- ⑥ 座って会話をする
- ⑦ 町内にお出かけをする
- ⑧ 夢中になれることをする
- ⑨ ケア会議をする
- ⑩ターミナル(終末期) ケアをする



<定例の健康チェックの様子>

10月6日(金)健康チェックをしました。

2ヶ月に一回尿検査で健康チェックをします。

ウロペーパーで蛋白質、ブドウ糖、PH、潜血
ソルトペーパーで塩分

※この日は持参したみよ汁の塩分を測定しました。皆さん、潜さんの家庭のみよ汁は0.3と理想的な数値でした。



次回

12月7日(金)10:00~10:30 (オ-イルフレイル予防を予定)

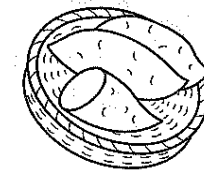
八本松地域センター

<料理教室の様子>

10月27日(金)

献立

- さつまいもご飯
- 中華スープ
- 豚コマ切れでチャーシュー
- デザート



次回

12月22日(金)10:00~

川上地域センター

献立は未定

(クリスマスが正月用と差えています)



(問い合わせ先)

東広島つながりセンター TEL、FAX 082-423-5994
 東広島西支部 TEL、FAX 082-429-1425 (井上)
 広島医療生協 TEL 082-879-8124
 健康手57センター FAX 082-879-8182