

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

これからの活動・・・

9月28日に寺戸集会所でスタート集会を行いました。参加者は12名。NHKで5月29日に放送された「コロナ“介護危機”休業連鎖」からの再出発」を視聴しました。



三次市にクラスターが発生したのは4月上旬の事でしたが、改めて思い出し再度認識する事が出来ました。

視聴後は二つのグループに分かれて、ざっくばらんに意見を出し合いました。

人は繋がらなくては生きていけない事や、コロナで支援が必要なので税金の使い方をもっと考えてほしい。事業所は三密を防ぐために利用が減っているのに清掃などで仕事は増えている、介護報酬を増やしてもらわないとつぶれてしまうのではないかな？コロナウイルスについて過敏に反応し過ぎではないかな？国は早急に具体的な方針を出してくれないから、発生数にふりまわされてくたびれる。などの意見が出ていました。

インターネットを使った新しい生活様式が広められていますが、対応できない高齢者は取り残されています。また、個人情報を守られているのか？特殊詐欺の危険性はないのか？複雑な仕組みのため安全性も確認できません。

いざと言う時に頼りになるのは、やはり身近な仲間です。



のどかな自然や強い地域力など、県北の地域の特性を生かして強化月間を活動していきたいと思えます。

(Y.F)

～～増資ご協力のお礼～～

8月の下旬に皆様の出資残高のお知らせをご自宅に郵送させていただきましたが、ご確認いただけましたでしょうか？

コロナ禍の影響でまだまだ経営難は続いておりますが、早速に増資のご協力をいただき誠にありがとうございます。

この度は、8月下旬以降に3000円以上ご協力いただいた方に携帯用アルコール消毒液をお渡しする事となりました。対象の方には県北事務所に届き次第、順次お届けさせていただきます。

また、引き続き増資のご協力をお願いいたします。



腸内細菌が体にいいわけ

毎食することは大切!!意識するかしないかは自分に振り返ってきます。10・11月号2回シリーズで、『なしてなん??』をお伝えしたいと思います。



◎腸で決まる心身の健康

腸寿食 = 長寿食 = 地中海和食

日本人の食事は味噌、醤油、ぬか漬けなど、とても発酵食品が多いです。腸の不調で起きる症状として、大腸がん、便秘、アレルギー疾患、肌荒れ、糖尿病、脳梗塞、動脈硬化、ストレス、うつ病などがあります。

腸の健康には食物繊維も不可欠です。

◎『地中海和食』は『腸寿食』(松生クリニック院長 松生恒夫)。地中海食と和食の良いところを組み合わせるのが、『地中海和食』です。ポイントとして、

- ①発酵食品を取る
- ②野菜・穀物(大麦・もち麦・ライ麦パン)、魚介類を中心に食べる
- ③油はエキストラバージンオリーブオイルを使い、一汁三菜の食事を中心にする。

です。次回はメニューの紹介をします。(高岡 孝子)

えのかわ訪問記

ケアマネジャーの仕事始めて3年が経ちました。

入職した時からお付き合いの方もおられれば、数週間でお別れとなる方も。特に短い期間の方は、ケアマネジャーとしてもっと何かできたのではないかな？もっとその方の色々な面を知りたかった…と、思うこともあります。今まで関わらせて頂いた中で、ある方の言葉を思い出しました。

その方は末期がんの治療をしながら在宅で生活しておられ、私が関わらせて頂いた期間は半年くらいでした。その方は、『この年になってうれしいのは物、金じゃないんだよ。一緒に過ごしてくれる時間やかけてくれた言葉なんだって思うの。』と言っておられました。一人暮らしという不安や、末期がんの恐怖と戦いながら、息子さん夫婦と公園でお弁当を食べたひと時が嬉しかったのだと思います。

利用者様との関わりの終わりは様々ですが、出会いの縁に感謝しつつ、貴重な言葉、共有した時間を大切に、ケアマネジャーとしても人としても成長していきたいと感じています。(畠谷)

**在宅介護、療養のご相談は、えのかわへ
看護師募集中!!興味のある方は連絡ください。**

訪問看護ステーション えのかわ

TEL 0824-64-8444

居宅介護支援センター えのかわ

TEL 0824-53-1888

