

# 東広島南支部だより



## 新しい年を迎えるにあたって

創立50周年誌を改めて読み、医療福祉生協の理念「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」を念頭におき、今年も活動していこうと思っています。  
支部長 花岡誠

## 祝90歳

ここにこ班(百歳体操)の水木さんが11月29日「めざそう いきいき百歳体操 楽会」でお祝いをうけられました。おめでとうございます。元気で前向きな行動力が男性の社会参加に重要です。私たちもこうありたいですね。



## 認知症サポーター養成講座(生涯学習まちづくり出前講座) ～11/14(水)ふれあい喫茶～

講師:東広島市地域包括支援センター、居宅介護支援事業所 より

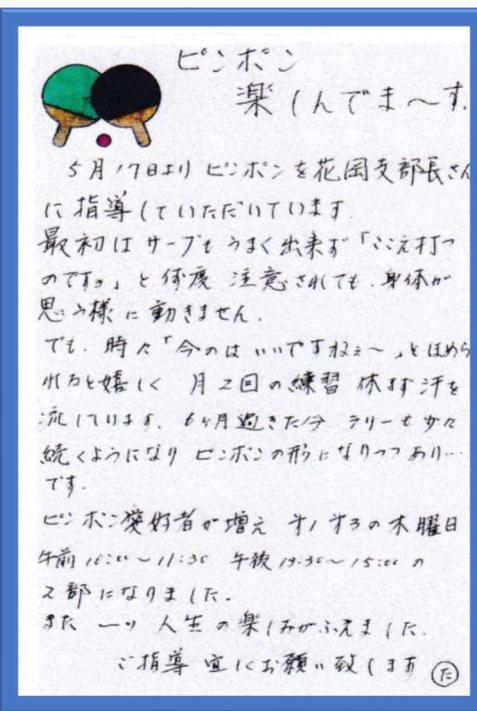
「認知症を学び地域で支えよう」のテーマで学びました。認知症の対応の心得“3つの「ない」”1、驚かせない。2、急がせない。3、自尊心を傷つけない。認知症の人を理解し、支援する姿勢が大切です。講座受けた証に最後にオレンジリングを貰いました。80代の女性の方が「オレンジリングを付けているだけで、認知症にならないなら身に付けているけどね」と笑って、話されました。友人や家族で楽しいおしゃべりや笑いで、脳内物質(ドパミン)をたくさん放出して、外に出て、人の役に立つ事を目標にして、褒める褒められる事で、やる気を出して刺激のある日常を送り、何事も楽しく行うことを、心がけることで、脳を活性化させて認知症を予防しましょう。

老いも若きも認知症サポーターの養成講座を学んで、認知症やその家族の「応援者や理解者」になれたら良いなと思いました。

(桐原)



(16名参加) 組合員センターで



## ひと言

加入の呼びかけで「組合員になって良い事は？」の質問に頷ける回答がありました。

「貯金のように利子はつかないけれど、心と身体に今の貯金より良い利子がつくよ」  
分かりやすい言葉と共に、これからも医療生協を広めていきたいですね。

## 12月 スマートクラブ

「カフェ・サルデーニャリゾートで  
ジャズを聴きながら食事♪」  
日時:12月21日(金)  
11:50 店内集合  
食事代(凡そ1500円)  
(事前申込が必要です)



## これからの予定

- ・百歳体操 (10-11:45) 12/21 (12/28、1/4 休み) 1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15
- ・ピンポン ①(10-11:30) ②(13:30-15) 12/20 1/17 2/7 2/21
- ・三味線 (13-14) 12/17 1/21 1/28 2/18
- ・囲碁同好会 (14:30-15:30) 12/17 1/21 1/28 2/18
- ・新聞ちぎり絵 (13:30-15:30) 1/8 2/12
- ・ふれあい喫茶 1月お休み
- ・フラダンス (14-15) 1/10 2/14
- ・友禅染め (14-16) 1/11 2/15
- ・折り紙グループ(14-16) 1/17 2/21
- ・うたごえ喫茶 (14-16) 1/15 2/19
- ・コミュニケーションマージャン 1/16(水) 10-11:30 参加費100円
- ・スマートクラブ 12/21(金) 上記参照 1月はお休み



<お問い合わせ先>東広島組合員センターふれあい(井町) TEL/FAX(082)423-5994  
東広島南支部(花岡) TEL(082)425-0905  
広島医療生活協同組合健康まちづくりセンター(尾形) TEL(082)879-8124  
FAX(082)879-8182