

東広島西支部だより 2022. 10

スタート集会と地区別総代会に参加して

スタート集会では食事からのフレイル予防を学習しました。

フレイルとは虚弱のことをいいます。フレイルを予防するには食習慣、運動習慣など予防方法を実践することで状態を改善できます。

フレイル予防の食事は、

- 1) 1日3食バランスよく食べる。
- 2) 筋肉のもとになるタンパク質を積極的にとりましょう。
- 3) 骨を強くするカルシウムも忘れずに。

お口の健康はよく聞きますが食事の大切さを改めて認識しました。朝、昼、晩3食しっかり食べて偏らない食事が虚弱を防ぐとのことでした。年齢を重ねると食事量が減りますが食事内容が大事だとおそわりました。

地区別総代会では花岡さんと酒井さんを東広島から理事に推薦することが決まりました。

スマホ 使いこなしてますか？

9月21日、2回目のスマホ教室に参加しました。参加者は6名で、内1名が初参加でした。まず前回のおさらいと、ユーチューブの開き方を学んで医療生協のオンラインストレッチを流しながら、拡大、縮小、早送り、ストップ等を学んでなるほどと思いました。便利がとってもよい！

私の参加理由は、スマホ用語がわからないのと「同意しますか？」等意味不明の言葉が送られてくるので「騙されちゃいけない」と。安心しました。「更新」はOKで、ダウンロードは要注意、無視してよい。ユーチューバーの成り立ちもやっとわかって面白かった。

次回までに質問をためておこう。でもすぐ忘れるかも。とにかく全くの無知を遠慮なく出せて丁寧に聞けるのがよかったです。



被爆者健康手帳申請が可能に

～広島医療生協は「黒い雨プロジェクト」を立ち上げ、黒い雨被害者支援を行っています～

広島医療生協

2015年に提訴された黒い雨裁判は、2021年7月広島高裁で終結、勝訴しました。1976年に国が黒い雨地域を指定して以降、長い間「もっと広範囲に降った」と地域住民から声が上がリ、広島県、広島市ともに国に対して要望してきたことが、裁判を通して認められました。



広島医療生協では、2021年9月「黒い雨プロジェクト」を立ち上げ、2021年10月から2022年3月までに、被爆者健康手帳の申請を行う相談会を計12回行い、182名の相談を受けました。厚生労働省は、2022年4月1日から新たに被爆者健康手帳を受け取るための要件として①広島市の「黒い雨」に遭ったこと②障害を伴う一定の疾病にかかっていること、としました。申請は1945年当時のことを記載したり、事前に改製原戸籍を準備していただくなど、高齢の申請者には簡単な作業ではありません。相談会では、組合員、職員が参加し、記入のお手伝いをしています。

広島医療生協は、1970年代から黒い雨降雨地域拡大運動に関わってきました。1980年代には、厚生省(当時)への申し入れなどを行いました。今後も引き続き相談会を開催していきたいと思っております。

(健康まちづくりセンター 課長 中島 常さん)

❁ 10月の予定 ❁❁

*ふれあい喫茶 10月12日(水) 10:00～ 東広島つながりセンター

「10の基本ケアについて」 講師 医療生協介護福祉部長 岡田美杉さん

生協10の基本ケアとは、生協の介護実戦で培われた「ふつうの生活」を支援するための大切な10の取り組みをまとめたものです。

*料理 若葉班 10月28日(金) 10:00～ 川上地域センター

健康チェックも行います

支部役員 大募集

あなたも一緒に、健康づくり、つながりづくりに参加しませんか。

楽しい班会やサロンなど企画しましょう。

毎月第1金曜日10時から八本松地域センターに集まっています。

一度覗いてみてください。

お問い合わせ

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)