

# 協同の和

## 支部総会報告

庄原支部総会(東城支部分割後第2回)を4月8日(月)に行いました。鳳仙花班の班会と同時に進行、役員含め8人の参加でした。2018年度の活動報告の中で、楽しい活動と仲間増やしを掲げ、支部運営委員会の定例化を目指しました。

鳳仙花班では、手芸や学習会(「かくれ脱水」「ユマニチュード」)など取り組みました。

仲間増やしは進みませんでしたが、ジョイフルでの青空健康チェックを7回取り組むことが出来ました。

2019年度は「百歳を元気で乗り越える」をモットーに、困りごとの解決などをお互い様の助け合い活動や、他団体との連携を通じた地域まるごと健康づくりを進める方針を決めました。

総会後にお茶菓子をいただきながら談話をしたのち、栗が段の満開の桜の木を見て閉会しました。

目標:仲間増やし 10人

新班結成 2班

増資 50口

班開催 30回



## えのかわ訪問記

今年も梅の収穫をしました。

我が家では、ほぼ毎年梅漬けをしています。「梅はその日の難逃れ」ということわざがあり、昔から病気の予防などに使われてきました。クエン酸をはじめ、さまざまなビタミンやミネラルを含んでいます。クエン酸には代謝を上げ疲労回復効果があり、夏バテ対策にもつながります。ほかにも、消化吸收や、抗菌・防腐作用もあるので、毎日お弁当に入れています。

梅干しは、梅の18~20%で漬けるので塩分が気になりますが、暑い夏には塩分やミネラルが汗といっしょに流れ出てしまうので、塩分やミネラル補給になります。

これから暑い夏がやってきます。訪問先で冷房は嫌いなので使われないという方もおられます。最近の夏は異常に暑く、熱中症で亡くなられる方も毎年ニュースで耳にします。冷房を上手に使い、しっかり食べて、暑い夏を乗り越えましょう。

### 在宅介護、療養のご相談は、えのかわへ

訪問看護ステーション えのかわ

TEL 0824-64-8444

居宅介護支援センター えのかわ

TEL 0824-53-1888



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

## えのかわ利用者委員会 発足に向けて

「訪問看護ステーションえのかわ」の開所は「やまびこ」でスタートした2002年5月。今年5月で丸17年。「えのかわ」に変わったのが2004年7月。「えのかわ」とすれば、今年は、創立15周年記念の年となります。

県北地域の医療生協の唯一の事業所として幾多の困難を乗り越え、組合員の参加と共同により、経営の安定と事業の拡大をめざしてきました。

過疎地域での事業所と組合員による安定した経営と新たな事業拠点の検討をすすめるために、この度、「利用委員会」を発足させることにしました。

利用委員会は組合員や利用者と職員の橋渡し役であり、地域と事業所の橋渡し役となります。地域に開かれた事業所づくりとするため、組合員のみなさんの声を大切にしながら、すすめてまいります。よろしくお願ひします。

(H. N)



## はなうたコラム

先日、久しぶりにひどいぎっくり腰をしました。立ち上がるのも手を貸してもらわなければならず、トイレに行くのも一苦労。五体満足に体が動くありがたさを実感した一週間でした。

腰の痛みに苦しましたが、私もただでは済ませません。毎月笑って元気班に参加させていただいているので、なんとか自分でできることは頑張ってみました。腰に負担がないように四つん這いになれば移動はできましたし、少しでも早く痛みをとる為に、腰の緊張をとる体操もしました。

今ではすっかり良くなりましたが日ごろの運動不足を痛感しましたので、今年度は減量と柔軟アップをめざして頑張りたいと思います。

今年も健康チャレンジが始まります。皆さんも健康づくりの取り組みと一緒に頑張りましょう！



(山口)

## 7月の行事予定

- 2日 機関紙帯附 9:00~
- 8日 笑って元気(酒屋コミュニティ) 10:00~
- 12日 子育て学習会~乳幼児の成長について~
- 中旬 事業所利用委員会準備会 9:30~
- 29日 地区代表者会議兼三次支部会議 9:30~
- (未定)子育て支援活動会議(県北事務所) 10:00~



開催班会:ひなの宿班・山内班・庄原職域班

※予定が諸事情で変更になることがありますので、前日までに県北事務所までご連絡ください。