広島医療生協　三次支部ニュース

ワンツウジャンプ！

2025年6月号　No.266号

広島医療生協　三次支部
三次市三次町310-4（県北事務所内）
TEL：(0824)65-6056　FAX：(0824)64-8445

三次支部総会がありました

5月1日、寺戸集会所で支部総会
　活動報告では、こけんよ体操ウォーキングなど案外行事をやってると思った。今年度も同じくらいには行事を行う事を決めた。早速今月は県立みよし公園でウォーキング
出資金や班会開催など目標達成の賞状を貰った。
終了後「中村哲医師の仕事・働くということ」のDVD鑑賞をしました。彼は祖母の弱い者を助けんといかんと言っていた言葉を守っていました。医者なのに、病気のもとが食料の無い事からの栄養失調だと思い、土木工事を勉強し直して干ばつの土地に7年かけて水を引きます。アフガニスタンの土地が緑におおわれている光景を見て感動しました。

春のウォーキング開催しました

5月20日（火）電光石火みよしパークでで行いました。この日は夏日で1時間位のコースでも汗が出るようでした。近くにある馴染みの公園ですがなかなか行く事がなく久しぶりでした。

散歩コースは距離にあわせてA、B、C、Dコースとあり整備されていました。
参加者は１０名でしたが木や花の話をしながらあっという間に皆でAコースを歩ききりました。翌日は筋肉痛となり日頃の運動不足を反省しました。
（Y・F）

えのかわ訪問記

　長くえのかわを利用してくださっていた利用者さんが訪問終了となりました。
まだまだお元気と思っていましたが、確実に歳を重ね自宅で生活をすることが難しくなられました。
　えのかわの訪問を楽しみにしてくださっていて健康チェックをする間も色んな話をされていました。カープの話、ドラマの話、音楽の話、話題が沢山あり私たちも元気をもらっていました
「最後までここにおりたいんよ、その時は頼むね」と言っておられたので何とかならないかと相談したり考えたりしましたが、色々な事情がありそれは叶いませんでした。
願いは叶わなくても、その人が安全で安心して生活できる場所で穏やかに過ごすことが出来るならそれはそれでいいと思います。
　思いを知らなければ何もできません。
叶うかどうかはその時々の状況で変わると思いますが誰にでもいいので自分はどう過ごしたいのかを話していただけたらいいなと思っています。

在宅介護・療養のご相談は、
えのかわへ
TEL：0824 - 64 - 8444

庄原ショッピングセンタージョイフルにて まちかど健康チェックを開催しました！

5月14日（水）10時～11時まで
キャッシュコーナー前のスペースにて行いました。
血圧・握力・足指力測定と体組成の測定を行いました。
足指力は日常生活やバランス、歩行に深くかかわっています。ぜひ測りに来てみてください。無料です！
次回は6月16日(月)
10：30～同じ場所で行います

◆からだとくらしが新しくなります◆

・7月号よりA4サイズでコンパクトになります
・すべてのページがカラーになり
　読みやすい紙面に生まれ変わります。