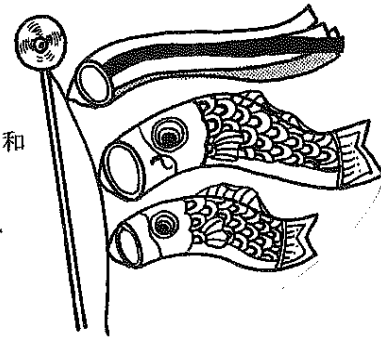




2023年5月

八本松 志和

## 東広島西支部だより



5月5日は端午の節句。青空にはためく大きな鯉のぼりから元気をもたらした気がします。でも子供達の周りの環境はと言えば、コロナ、南海トラフ、原発、水害、溢れる情報、大変深刻です。せめて健康であり、平和であり、戦争のない国であってほしいと思います。

ここでちょっと怖い話。ある日デパートのエスカレーターに乗った時はなし。乗ってちょっと後ろを振り向いた時、ふらついて手すりになり、手と足は前にいくのに身体は手すりの側に残るという恐怖を味わいました。年をとったらいろいろな初体験が多くなりました。皆様も気をつけましょう。そしてもっと怖い話。医療生協らしく久しぶりに健康チェックをしようと花見の日に検尿チェックをしました。ソルトチェックのテストテープの色が尿につけても変わらないのです。変わらないのは良いこと？違うのです。塩分の取り過ぎ！血圧が高いのはこれか！家族も同じ食事。大変！大変！  
そこで、東広島西支部では、身体のセルフチェックをし、自分を労ろうと健康チェック班が誕生します。まず、6月2日に八本松地域センターにて行います。血圧、握力、足指力、検尿チェックです。どなたでも参加できます。ぜひおいで下さい。



## 東広島西支部総会

日時：5月19日(金) 10:00~12:00

会場：八本松地域センター

(内容)

総会行事 健康チェック 脳トレをしながら交流会

ぜひ、お越しください

\*G7 サミット期間のため、内容を変更します

### <お知らせ>

広島医療生協

近日開催予定です、お楽しみに！

### 生協 10 の基本ケア 学習会

「できないことを手伝ってあげる介護」から「最後まで自分らしく生きるための介護」に変えていくことを目標に基本となる介護の考え方とその方法を一緒に学びませんか。是非参加して下さい。

#### <生協10の基本ケア>

- |             |                   |
|-------------|-------------------|
| ① 喚起をする     | ⑥ 座って会話をする        |
| ② 床に足をつけて座る | ⑦ 町内にお出かけをする      |
| ③ トイレに座る    | ⑧ 夢中になれることをする     |
| ④ 温かい食事を食べる | ⑨ ケア会議をする         |
| ⑤ 家庭浴に入る    | ⑩ターミナル(終末期) ケアをする |



#### (問い合わせ先)

東広島つながりセンター TEL、FAX 082-423-5994

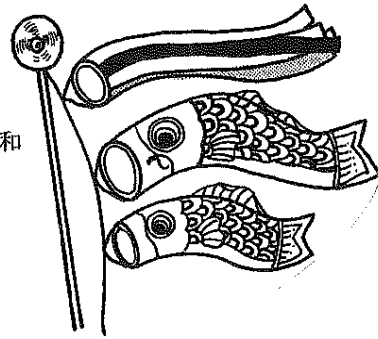
東広島西支部 TEL、FAX 082-429-1425 (井上)



2023年5月

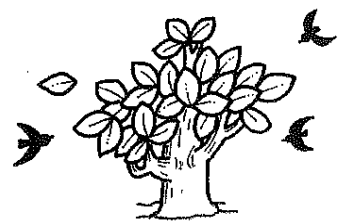
八本松 志和

## 東広島西支部だより



5月5日は端午の節句。青空にはためく大きな鯉のぼりから元気をもたらった気がします。でも子供達の周りの環境はと言えば、コロナ、南海トラフ、原発、水害、溢れる情報、大変深刻です。せめて健康であり、平和であり、戦争のない国であってほしいと思います。

ここでちょっと怖い話。ある日デパートのエスカレーターに乗った時はなし。乗ってちょっと後ろを振り向いた時、ふらついて手すりにすがりつく形になり、手と足は前にいくのに身体は手すりの側に残るという恐怖を味わいました。年をとったらいろいろな初体験が多くなりました。皆様も気をつけましょう。そしてもっと怖い話。医療生協らしく久しぶりに健康チェックをしようと花見の日に検尿チェックをしました。ソルトチェックのテストテープの色が尿につけても変わらないのです。変わらないのは良いこと？違うのです。塩分の取り過ぎ！血圧が高いのはこれか！家族も同じ食事。大変！大変！そこで、東広島西支部では、身体のセルフチェックをし、自分を労ろうと健康チェック班が誕生します。まず、6月2日に八本松地域センターにて行います。血圧、握力、足指力、検尿チェックです。どなたでも参加できます。ぜひおいで下さい。



## <お知らせ>

広島医療生協

### 生協 10 の基本ケア 学習会

5月19日八本松地域センターにて、支部総会があります。

その後、ケアマネージャーの今岡由就さんによる、学習会があります。

「生協 10 の基本ケア」です。

「できないことを手伝ってあげる介護」から「最後まで自分らしく生きるための介護」に変えていくことを目標に基本となる介護の考え方とその方法を一緒に学びませんか。是非参加して下さい。

時間・・10時

場所・・八本松地域センター



<生協10の基本ケア>

- |             |                  |
|-------------|------------------|
| ① 喚起をする     | ⑥ 座って会話をする       |
| ② 床に足をつけて座る | ⑦ 町内にお出かけをする     |
| ③ トイレに座る    | ⑧ 夢中になれることをする    |
| ④ 温かい食事を食べる | ⑨ ケア会議をする        |
| ⑤ 家庭浴に入る    | ⑩ターミナル（終末期）ケアをする |

(問い合わせ先)

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)