

# あかるいまち21

2018年9月19日 No.1168 組合員活動推進課 TEL082-532-1264

	9月累計	2018年度
組合員ふやし	51人	473人
出資金ふやし	317万円	4551万円
純増	▲177万円	460万円

## 草津診療所元デイケア室で、 「いきいき百歳体操」始まる

草津診療所のデイケア廃止が8月の理事会で確認され、9月から、デイケア室を使っでの「いきいき百歳体操」が始まりました。9月3日から毎週月曜日に開催されてます。初日の3日は、庚午包括支援センターより3人の職員の方と、荒木脳神経外科病院から体操指導のためのリハビリスタッフ、そして西区健康長寿課から保健師さんも来られて指導にあたっていただきました。

西区西支部の組合員さん中心の参加でしたが、初めて来られた方もあり、参加者は全部で13名。手を広げたり、椅子の後ろに回ったりする体操となるため、部屋の広さに対してちょうどいい人数でした。

体操に入る前に荒木病院の理学療法士さんからの「5年後・10年後にどんな自分でいたいですか」との問いかけには、「自分の足で歩いていたい」などの声があがり、96歳の方が3か月の運動をすることでスタスタと歩けるようになった動画などを見せていただいたりして動機づけはバッチリでした。



体操の途中で理学療法士さんから、それぞれの体操のポイントなどに指導もあり、なごやかに楽しく体操を行うことができました。参加者からは「みんなでやるから続けられそう」との感想が出されていました。今後は、荒木病院から体力測定の指導にきていただいたりしながら、2か月程度、包括支援センターから援助を受けたのちは、自主運営となります。保健生協の施設を地域の健康づくりの活動の貢献へ、さらに発展させていきたいですね。

## 「健康で文化的な生活」調査に準ずる 未加入患者訪問行動で1名加入

9月13日(木)、リハビリ科のSさんと組合員活動推進課のAさんで福島2丁目を訪問、10件を訪ね、6件と対話、そして1件が加入となりました。

その方は、こちらからの訪問を歓迎され、ご自分の近況やら、病院への感謝の思いを話されました。じっくりお聞きしたのち、ぜひ加入をと勧めると、けんこうプラザでやっている「いきいき百歳体操」にも、病院でやっている「認知症カフェ」にもご参加されているとのこと、いろんな行事にも参加したいと即加入に至りました。

ほかの対話の方も「待ち時間が長い」とのご意見はいただきましたが、おおむね感謝されていました。生活へのご不安も今のところはお聞きできませんでした。

じっとりした天気でしたが、いい汗をかいた訪問行動でした。