

# あかるいまち 21

No.1567 2022年12月28日  
組合員活動推進課 082-532-1264

	12月	2022年度
組合員ふやし	106人	1,027人
出資金ふやし	832万円	9,652万円
純増	△10万円	460万円

## 「けんこう」手配り者の集い ～廿日市支部～

12月14日（水）四季が丘市民センターにて13名が参加し、「手配り者の集い」を開きました。訪問看護ステーションコープはつかいちの小田看護師より事業内容や「生協10の基本ケア」の紹介、在宅での療養生活の不安を解消し自分らしい生活ができるよう、本人や家族のサポートの実践について話していただきました。「訪問看護」の利用にはかかりつけ医の「訪問看護指示書」が必要であると、利用に関するポイントも教えてもらいました。現在「訪問看護ステーションはつかいち」では大竹市、廿日市市、旧佐伯町、宮島町と、広範囲に利用者がおられるそうです。小田さんは「困っていることや利用を考えている方などあったら、ぜひステーションへ相談してください。」と言われていました。

会では、かんたん体操も指導してもらいました。上半身ストレッチ、下肢筋力アップ、膝痛予防や肩の運動、ロコモーショントレーニングなど、参加者全員で身体をほぐしました。けんこうチェック（血圧計、握力計、足指力計、体組成計）では去年の測定値と見比べて、数値の変化といっしょに、各自自分の健康状態と向きあいました。

交流会では、「急坂の多い地域、温暖化？の為か、暑くて、暑くて。熱中症予防に水分をとりながら、休みながらの手配りだった。」「地域の活動のなかで、ネイチャーゲームで楽しむ子ども達の様子に感動した。」や「高齢化している自治会の問題」「自分が配っている人と、つながりをもちたいけど…」「コロナで家にいることが多かったが、声をかけてもらい、参加することで前向きになってきた」などたくさんの意見交換ができました。

最後に「たきび」「四季の歌」を歌い、笑顔の多いたのしい集いになりました。



## 思いをはせて干支づくり ～五日市支部～

坪井公民館にて恒例の干支づくりを行い12名が参加しました。今年はクラフトテープで作るうさぎに挑戦。パーツごとにクラフトテープをカットし、木工ボンドで張り付けた後は

洗濯ばさみでしばしの固定を繰り返し、特に目を張り付ける、鼻のボンテンをつける作業は細かくて「難しいねえ～」と苦戦しましたが、最終的には子うさぎまで作られた方、お友達用にキットを持って帰られる方と大変好評でした。

来年はうさぎのように、自由にあちこち飛び跳ねられたらいいですね。

