



支部が元気モリモリになるヒント満載！

【西区西支部・桑田支部長さん発表より】

継続こそ力なり。楽しみに行く場所があることが大切。

西区西支部では「安心サポート講座」を2ヶ月に1回のペースで開催していますが、ストレッチをテーマにした講座開催をきっかけに直ちに「ストレッチ班」が誕生。講座受講時は11名でしたが、現在24名までに広がりました。毎週1回の開催を継続することで、大雪の日でも12名の参加がありました。「家にいても『寒い』で過ごしてしまうだけ、思い切って出てきて体もほぐれ充実した一日になりそう」との感想。楽しみに行く場所があることが大切なことだとあったかい気持ちになりました。班を結成し、継続して活動することが支部の魅力につながっています。



	講座名	講師	参加人数
1	ストレスとうつ	内科医	20名
2	介護保険制度について	社会福祉士	17名
3	救命講習 (AED)	HALS (広島大学生)	32名
4	レントゲン (放射線) の話	放射線技師	11名
5	TPPで日本の医療はどうなる	職員社保平和委員	8名
6	くらしに役立つ制度	医療ソーシャルワーカー	12名
7	ストレッチ・転倒予防	理学療法士	11名
8	耳の話 補聴器外来について	耳鼻科外来看護師	10名
9	健康食・病気予防食	管理栄養士	15名
10	歯周病とその予防、ハミガキ指導	歯科衛生士・技工士	13名
11	塩分 (減塩) について	管理栄養士	14名
12	ジェネリック医薬品、サプリメントの話	薬剤師	16名
13	調理師による愛デア料理班会	調理師	18名

西区西支部の「安心サポート講座」



【田方支部・有田支部長さん発表より】
**きっかけは一人の方の発言から。
一人の方のご要求に寄り添って
活動スタート**

仮装ひな祭りやエプロンづくり・もちつき大会・ロング巻き寿司づくりなど、多彩な活動で楽しくサロン活動をしている田方支部ですが、そのきっかけは、支部運営委員会で、どんな班活動をしようかと相談していたところ、80代のお一人暮らしの方が、「毎日退屈で淋しい、定期的に集まって会話がしたい」と言われたことだったということです。回を重ね、参加された方を「お客さん」にせず、みんなで準備や片付けを担っています。

