

え が お

No439
2022年11月1日

大阪きづがわ医療
福祉生活協同組
合 大正エリア
大正区千島1-20-
7-3F

06-6554-1383
発行責任者
別所 義正

健康チャレンジがんばっています！

十月から始まったおおきかまるごと健康チャレンジ。子どもたちが取り組むジュニアチャレンジを含めて大正エリアでは500人を超える方がエントリーされています。健康チャレンジが始まって一カ月、チャレンジ中のみなさんの声を聞いてみました。

『コロナ禍の約2年半で緊急事態宣言や大阪府から高齢者への外出自粛が言われ、外出する機会が減り、筋力が落ちてしまった……。いま、がんばって千島グラ

ウンドまで行き、朝一時間

ほど歩いていきます。卓球もして筋力と体力をつけるようにしています。他にも毎日歯みがきでお口の健康、3食きちつと食べる食生活、最近では晴ればれの健康マージャンにも参加したり、インターネットで無料のオンラインゲームを楽しんだりしながら健康づくりに意識的に取り組んでいます。健康チャレンジは残り一カ月ですが、終わっても続けていけるようにがんばろうと思っています。』

小林・山下美沙花さん

『毎朝鶴町から南恩加島

に歩いて行き、ラジオ体操をがんばっています。夕方は犬を連れて一時間ほどイケアの方まで歩いていきます。このり一カ月もがんばります。』

鶴町・組合員Mさん

『ラジオ体操をやって京

セラドームまで歩いて行き、ドームを3周まわって帰ってきます。それでほしい六千歩くらいかな。歩いた歩数は毎日つけています。土曜日には晴ればれに行っ

て三泉支部のみんなとジムトレーニングをしています。一緒にエントリーした夫も毎日歩いていて運動がんばっています。』

三軒家・大塚さん



健康チャレンジは健康づくりのきかけや励みになればと取り組んでいます。チャレンジ継続中の方は引き続き取り組んでください。途中で止まってしまっている方は再開してみてください。十一月末までの一カ月間、声をかけあってがんばりましょう。

ちよつとしたお困り事

お助け隊

6554・8080

¥500-



無料 法律相談

11月8日 (火) 木津川法律事務所

12月6日 (火) 午後3-5時 晴ればれ

予約要 6554-1383

日曜健康診断

11月13日

他の日、平日も受付しています。要予約

06-6554-1197 生協診療所



寒くなってきましたね。皆様体調にはくれぐれもお気を付け下さい。今回はらぼーるが訪問させて頂いている利用者様の事について書かせて頂きます。

Aさんは5度の脳卒中を乗り越えられ、一人暮らしの方です。室内は伝い歩きが、外出は車椅子介助が必要な方です。感情の起伏が激しくて、自己主張も強い性格

らぼーる日記

の方です。

5度目の退院時は服薬が出来てなく、ヘルパーが促しても「飲まなくても大丈夫」と言われ、又脳出血の再発が心配なので買い物する食材やお惣菜を選ぶ時に出来るだけバランスの良い物を提案しても「大丈夫」と聞く耳持たずの方でした。しかし、安心して在宅生活を続けていただく為にはへ

ルパーの訪問が必要不可欠な方なのでわたしたちも根気よく対話し続けました。すると、少しずつAさんにも変化が見られるようになりまして。買い物もまかせて頂け、服薬も出来るようになりまして。

まだまだ課題はありますが、傾聴しながら安心して在宅生活を続けていただけようように、これからも関わっていかれたらと思います。

ヘルパーステーション

らぼーる

サービス担当責任者

介護福祉士 宮里由美



奈良・般若寺コスモス 奈良監獄・奈良公園をウォーキング

十月二十三日、奈良の般若寺にコスモスを愛でるウォーキングに二十三名が参加、良く手入れをしてあるコスモスは私達を十二分に堪能させてくれました。

奈良監獄で皆さん一緒に写真に。広い敷地でこの日は見学は出来ませんでした。が威圧感のある建物前で。近くのグラウンドでJリーグの試合があり生の応援サポートの歓声が外にも聞こえてきます、地元奈良クラブのJ3昇格がかかった試合らしく大きな声援が聞こえていました。



対戦チームには三浦カズさんが出場。奈良公園には多くの外国人観光客など

で通勤電車並みの賑わいで鹿と戯れていました。



ウォーキング

11月20日 (日) 万博公園

北千里～三色彩道～約4.5Km

12月18日 (日) 淀川左岸

メトロ大日～白山神社～約7.5Km