えがお

この春 健康づくりに取り組もう

４月になり、新年度も始まり、気候も少し陽気になってきました。

３月にはＷＢＣで日本が野球で世界一になり大きな話題となりました。

春はプロ野球をはじめ様々なスポーツが盛んに行われ始める季節です。大阪きづがわ医療福祉生協では健康づくりにおいて様々な自主的な取り組みが行われています。

まずは「春の健康チャレンジ」です。みなさん申し込みはお済ですか？

４月から２カ月間、東海道を江戸から京まで距離を歩数で換算してバーチャルで歩く「歩いてみよう東海道」と医療福祉生協が提案する８つの健康習慣のうち最低４つは守る「８つの健康習慣を守るぼちぼちコース」の２つのコースを健康づくりのきっかけや毎日の健康づくりの励みになるように用意しました。各事業所や晴ればれで参加申込みできます。ぜひトライしてみてください。

地域でも体操（三泉、鶴町、）や映画（DVD鑑賞・三泉、平尾）、昼食会（平尾）、うたごえ（小林）などが行われています。また、小林西の大正晴ればれでも班会やサークル活動がいろいろと行われています。

ひとりで取り組むとなかなか続かなくても組合員さん同士で一緒にやると楽しくできるし続きます。暖かくなってきたこの春に一歩踏み出して健康づくりの取り組み、班会やサークルの活動に参加してみませんか。

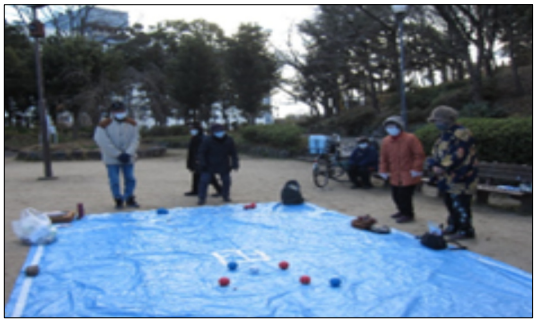
No444
2023年4月1日

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

ボッチャ班会

ボッチャはパラリンピックの競技で老若男女、障害のあるなしに関わらず、すべての人が一緒にできるスポーツと聞いて、高齢者の私たちにもできるんじゃないかとおもって誘い合って始めました。



昭和山で行ったときの様子

勝敗は終わってみなければわからないという楽しさもありますが、思った以上に球が転がってくれないなど自分の思うようにいかないこともまたおもしろいところです。月に１回ですが、みんなでワイワイしゃべりながら過ごすのが楽しいです。ぜひ一緒にやってみませんか。

組合員　田所満寿子

（毎月第４木曜、午後１時半～３時
場所　大正晴ればれ）

班会やサークルなどの問い合わせ
大正晴ればれ
０６-６５５４-８０８０
（組合員活動部・石村）

ちょっとしたお困り事
お助け隊
６５５４・８０８０

￥500-

らぽーる日記

先日、八十五歳で母が亡くなりました。父は十数年前に他界しています。　私の両親は二人とも障害者でした。障害はありましたが、

父は会社に勤めて私達を育ててくれました。私達、姉妹は今で言う「ヤングケアラー」でした。中学生の時は、父を妹と二人で通勤介助を朝夕行っていました。母や父の入院は車が必要でした。子供の私達には運転は出来ないので、知り合いの方が車を出してくれていました。

私が高校生の時は父が入院。入院中は洗濯物を自転車で往復1時間以上かけて取りに行く。母が仕事をしてくれていたので、夕食の準備。父の退院後、外出は出来なくなっていたので、外出介助など、色んな事を姉妹で行っていました。

私の結婚後、妹が一緒に暮らして介護を行ってくれていました。介護保険が施行され、多少は介護負担が軽減されるようになりました。

今、私は介護事業所、妹は障害者施設で働いています。幼い頃の思いが今の私達の仕事の選択に影響したのだと思います。

介護職の社会的地位はまだまだ低いと思いますが、これから益々必要とされる職種です。私の子供の頃に介護サービスがあったら、訪問介護サービスがあったらと痛感します。

将来の仕事を考える若い世代の方、パートでの仕事を探されている方、本当に必要な職種なのです。是非、仕事の選択の一つとして介護職を考えて頂ければと思います。

両親に感謝。両親を支えて下さった皆様に感謝し、こんな事を思い返している今日この頃です。

ヘルパーステーションらぽーる
管理者　此上　ひとみ

らぽーる
インスタグラム始めました。
フォローお願いします。

HERUPA_RAPO_RU

奈良・佐保桜ピンクに染まる

3月26日定例のウオーキングに雨の中七人で満開のさくらを愛できました。

お水取りの住職にもお会い出来ました。色んなお話を聞かせて頂きました。。

4月16日　近鉄南大阪線　坊城～橿原神宮西口
新沢千塚古墳群　約5Km
5月14日　バラ園・靭公園～中之島公園
約5Km
6月11日　京都藤森神社・あじさい

いずれも日曜JR大正駅10時出発
入場料、交通費、お弁当持参