

友の会社保平和委員会主催

小さい国の

固い決意と実践学ぶ

「コスタリカの奇跡」上映会



ロシアがウクライナに対して一方的な軍事侵攻を開始し、半年近く経過しました。現在も終戦の兆しは見えていません。なんとか戦争だけはおこしてはならないとの思いで、この映画の上映会を企画しました。軍事費がないということ、福祉を充実できるということ、



「愚かな殺人兵器に予算を使うこと」からしさを痛感。現実には軍隊をなくすといった勇敢な実践があることを強い味方にして、周りの方々に広げていくことが今一番大切な取り組みだと実感します」などの感想があり、とても小さな国の固い決意と実践を学ぶことができました。日本も先の大戦で、日本国民だけでなく侵略したアジアの国々の人たちの命も多く奪った事から、やはり繰り返してはならない今の日本国憲法第9条ができました。戦後、今日に至る迄他国の人の命を奪い奪われる事はありませんでした。しかし、今この状況が考えられようとしています。一筆一筆の力で「戦争させない国づくりを」の声を届けましょう。

健康お役立ち情報

「フレイル」という言葉をよく耳にされるかもしれませんが。心身が老い衰え、社会との繋がりが減少し、介護が必要となる前段階の状態の事を言います。実はこのフレイル状態の方が新型コロナウイルスの長期化の影響で急増しています。

下記の表でチェックしてみましょう。回答欄の右側に○がついた項目は要注意です。

	チェック項目	回答欄
栄養	1. 健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい いいえ
	2. 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日1回は食べていますか	はい いいえ
	3. さきいか・たくわんくらいの硬さの食べ物か噛めますか	はい いいえ
口腔	4. お茶や汁物でむせることがありますか(※)	いいえ はい
	5. 1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい いいえ
運動	6. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい いいえ
社会参加	8. 昨年と比べて、外出の回数が減っていますか(※)	いいえ はい
	9. 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい いいえ
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか(※)	いいえ はい

(※) のついた項目は「はい」「いいえ」が逆になっていますので注意してください

「フレイル」は手立てをすれば健常な状態に引き返す事ができます。フレイルかな? フレイルを予防したい!! という方は是非ご参加ください。

9月より

あすかい体操はじめます!

開設: 第1・3木曜日
 場所: あすかい診療所2階
 内容: 40分程度の運動、ミニ学習会(栄養や口腔、認知症予防など)、体力測定
 利用料: 500円/回
 問い合わせ: あすかい診療所通所リハビリ 作業療法士(宮下) ☎075-706-6566

支部のつらな仕事

北白川支部
医療懇談会
 フレイル予防企画Ⅱ
 ～食事のとり方～
 6/17

6月17日(金)に、あすかい病院・管理栄養士森田愛実理さんを講師に、参加者8名で開催。高齢になるとどうしても食が細くなって、低栄養になってしまいがち、それはフレイルの要因になります。

食事はバランスと3食しっかり食べる、毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう。参加者のなかにも「一人ぐらしかたおかず作るのが面倒くさく感じても手抜きして



養正養徳支部
見守り活動
 お一人暮らしのお宅を訪問
 5/28

「好き嫌いがあってまんべんなく食べるのは難しい」との声がありました。毎日の調理は大変ですが、市販の総菜や缶詰、冷凍野菜など調理しなくてよいものを活用して、バランスの良い食生活を心がけて健康的な生活でフレイル予防につとめましょう。

5/28(土) 養正市営住宅の見守り訪問に出かけました。昨年、一人暮らしの方の孤独死が2件相次いで起こった事をきっかけに、継続的な見守り活動ができないか議論してきました。そしてこの日、6人で約10軒訪問しました。

訪問させていただいた方は、「離婚して一人暮らしは今ほとんど働いていないが将来不安がある」とお話し

いまこそ核兵器のない平和で公正な世界を

原水爆禁止世界大会in広島

8/4(木)～8/6(土)に広島にて、現地参加とオンラインの併用で開催されます。テーマは「被爆者とともに、核兵器のない平和で公正な世界を一人類と地球の未来のために」。ロシアによるウクライナ侵略では、どんなことがある



「何かありましたらいつでもご相談してください」とあすかい病院・健康友の会の連絡先をお渡ししました。また、「戦争は絶対反対」と、憲法9条を守る署名にも協力していただきました。

吉田支部
歩こう会企画
 吉田山散策
 6/23

養正市営住宅は今後改修立て直し再開発計画が検討されており、新規入居募集が停止され高齢化がすすみます。

鴨東支部
課題ごとに
チームで運営

鴨東支部では今年度、課題ごとにチームを作り運営する事にしました。現在は「支部ニュース」「懇談会」の2つで、「見守り活動」についても検討中です。それぞれ運営委員3～4人と職員2～3人の構成です。

支部ニュース編集チームでは、「どういった記事があるか」ということを話し合っています。紙面の大きさについての意見や健康をテーマにした記事、体操など家でもちよっと取り組めることを知りたい、生活の知恵や地域の話があるとうれしい、脳トレなど頭を使ったクイズもついついやりたくなるなどの意見が出ました。職員が作っていたときは健康診断のお知らせや『いつでも元気』誌の紹介をし



プラスターを作ってアピール

フレット・パッチの購入でカンパ活動に参加いただくこともできます。



独居の世帯も増えています。養正養徳支部では、今後毎月市営住宅のお一人暮らしのお宅を訪問する見守り活動を継続していくことにしています。



ていきましたが、もっと地域目線で一緒に作っていきたいと思います。

インフォメーション

感染予防のため

- ① すべて申し込み制とします。
- ② マスクの着用をお願いします。
- ③ 当日、事前に体温を測ってください。37℃以上ある場合、咳などの症状がある場合は、参加を遠慮ください。
- ④ 地域の感染状況によっては、直前に中止となる場合があります。

●ウクレレサークル
 定例 第二土曜 10時～11時
 場所 あすかいホッとスペース

●らくら〜ピアノサークル
 定例 第1・3金曜
 13時半～14時半
 場所 山田さん宅(北白川久保田町) オンライン(Zoom)

参加費 月謝、会場使用料あり

●写真サークル
 定例 第3土曜 10時～11時
 場所 あすかいホッとスペース

●絵手紙サークル
 定例 第3木曜 14時～15時
 場所 あすかいホッとスペース

●歩こうサークル
 年に数回、季節のよい時期に開催。目的地を決め、5～10キロほどを歩きます。

●ちくちく部
 (裁縫)ハンドメイドサークル
 例会 月2回 20時半～
 場所 オンライン(Zoom)

●気功サークル
 定例 第3水曜 15時～16時
 場所 左京西部いきいき市民活動センター

●30～40代の健康づくりサークル
 対象 左京区に住んでいるか働いている30～40代の方
 例会 月1回、不規則開催

●布切りボランティア
 定例 毎月第2・4水曜日
 14時～15時
 場所 昭和企業組合
 集合 13時 友の会事務所

◆よもぎの会主催◆

●早期気功太極拳
 定例 7月～11月の毎月第1日
 曜日 8時～9時
 場所 川端診療所前の鴨川河川敷
 雨天中止

●東洋医学講座
 夏は腰痛が悪化する季節!?
 ～夏に多い腰痛の原因と改善方法～
 日時 8月20日(土)
 14時～15時
 開催 会場とオンラインで同時開催

予約 川端鍼灸治療院
 (76712101)

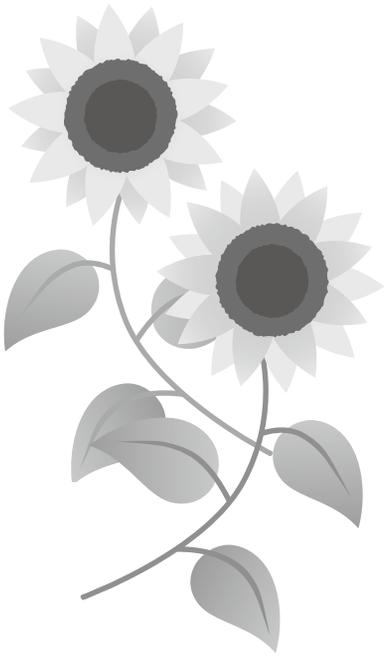
参加費無料

※詳細は川端鍼灸治療院の公式LINEから。QRコードから簡単に登録できます。健康や美容に役立つ情報、イベント日程をお知らせしています。



暮らしに役立つ制度 28

介護保険の仕組み③



今回は、要介護等の認定を受けていただいているからの仕組みをお話します。

Q 要介護等の認定を受けたのですが

A まずはケアマネジャー（介護支援専門員）を選んでいただく必要があります。

Q ケアマネジャーはどうやって選ぶのですか

A 初めて要介護等の認定を受けた場合、介護保険証とともに認定のお知らせが届きます。居宅介護支援事業所（ケアマネジャーの居る事業所）の一覧と一緒に送付されますので、その一覧から選んでいただけます。予め申請手続きを「高齢サポートセンター（地域包括支援センター）」に依頼していた場合は、高齢サポートセンターで探していただくこともできます。



Q なぜケアマネジャーが必要になるのですか

A 介護保険サービスを利用するには「ケアプラン（居宅サービス計画）」を作成する必要があります。ケアプランはご自身で作成することもできますが、やや複雑な作業が必要になります。ケアマネジャーはケアプラン作成の代行を行います。ケアプランの作成料はかかりません。

Q ケアマネジャーとは

A 介護を必要とする高齢者が、自立した日常生活を送るための援助に関する専門家です。どの事業者のどんなサービスを利用するかについて、相談を受けます。ご利用される方の立場に立ち、市町村やサービス提供事業者、介護保険施設との連絡・調整を行います。

大腸がん検診 キャンペーンの報告

「勧めてもらって良かった」

今年も4月から5月にかけて、友の会大腸がん検診キャンペーンを実施しました。便を2回取って調べる検査です。申し込みは176件で、そのうち18件が陽性でした。陽性になった方へは、外来受診・精密検査をおすすめしています。

今回は、期間中に支部で取り組む企画や訪問行動のときにお会いした方々、また会費を納めに事務所へ来られた方などに積極的におすすめしていきました。この検査は大腸ガンなど重大な病気の早期発見につながります。申し込みされた方からは「勧められなければ自分からはしなかった。こういう取り組みは助かります。」などの声をいただきました。皆さん、ご参加・ご協力ありがとうございました。

病院調理師のおすすめレシピ No.37

特別な材料はなく簡単に作れます。サラダや温野菜と一緒に食べるとバランスが良いです。



簡単 かつ丼



(材料 1人前)

- 市販のソースとんかつ 1枚
- 玉ねぎ 1/4
- たまご 1個
- めんつゆ 30cc
- 水 150cc
- ごはん 200グラム

(作り方)

- ①玉ねぎを薄切りに切る
- ②卵を割って溶いておく
- ③とんかつを食べやすい大きさに切る

- ④お鍋にめんつゆ・水・玉ねぎをいれ火にかける
- ⑤玉ねぎがやわらかったらとんかつをいれて、卵を回しいれる
- ⑥卵に火がはいったら、火を止める
- ⑦ご飯の上に汁ごとのせたら出来上がり
お好みでのりや三つ葉をのせて下さい。

エネルギー 895KCal
たんぱく 36g
塩分 3.8g

無料法律相談

毎月 第1.3木曜日 午後2時～4時 **完全予約制**

京都法律事務所、京都第一法律事務所の弁護士が相談に応じます。

ご予約・お問い合わせ
電話 075-712-9088

いつでも元気

2022 7月号 380円

好評発売中

9条で国を守れるのか

けんこう教室 健康診断で分かること

避難所のTKB、長野

うちでも元気 体操&脳トレ

まのちカラ 神奈川県葉山町

食と健康 簡単ヘルシーおつまみ

発行＝健康推進センター 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター3階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657



おすすめ記事

P2 9条で国を守れるのか
伊藤千尋さんに聞く

戦争の恐ろしさを目の当たりにし、世界の平和を心から願う人が今、あふれています。誰も死なないですむ仕組みを世界中でつくる時だと、声をあげる自信が持てるお話です