

「いつでも元気」
読者だより

かけはし

2017年8月17日 第44号 京都中・右京健康友の会元気普及委員会

9月～10月各地で医療懇談会 誘いあって支部で盛り上げよう



「友の会」亀岡支部のサロンは亀岡市内の3か所で開設。「つつじ」「つきよみ」「かめかめ」の三つです。会員の健康増進と会員相互の親睦と交流の場、それが『サロン活動』。合同の野外交流会（春の花見、秋の温泉）、毎月のリハビリ健康体操などの活動が定着しています。サロンの一つ、『サロン・ど・つつじ』を訪問しました。

合同企画も開催 — 亀岡支部 —

楽しく笑いもいっぱい



☆ 山ノ内支部 ☆

7月27日（木）医療講座は35名が参加。「放射線科の各種検査の説明と安全性について」太子道診療所放射線技師の前田基成さんと村上亜紀さん講師で学習しました。「日頃聞けないお話で、勉強になったと」感想が寄せられました。また、季節の歌を手話で歌おうと合唱も最高に盛り上がりました。

8月2日の「サロン・ど・つつじ」は食事交流会です。正午前には、和室のテーブルに並べられた昼食の席が埋まりました。支部長の下田さんの一言あいさつのあと、お食事タイム。当日はカレーライス。酢の物、野菜の天ぷらなどの惣菜も…。食事をしながら、隣の人と、また、テーブルごとに話が弾みます。「毎日暑いしクーラーつけっぱなしや。電気代心配や」など、話題は尽きません。「この頃、血圧がちょっと高いし心配」など。健康相談には、健康アドバイザーの小松節子さん（看護師）がわかりやすく答えます。

亀岡支部は、これらの取り組みをとおして、仲間を増や『いつでも元気』普及も。下田支部長は「健康づくりの裾野を広げることが大切。年金者組合とも一致する課題で共同しています」と。事務局の吉田さんは「家で閉じこもったらあかん。サロンがあそび場、たまり場になればいい。おしゃべりで元気がなにより」。みんなが支え、なくてはならないのが「サロン」です。

（詳細は9月号ひろば掲載）

共同組織強化月間スタート集会

日時 9月2日（土）14時～
近畿高等看護専門学校5階多目的教室

みんなが支え、なくてはならない「おしゃべりの場」

