

医療生協かながわ

おだわら川東 支部ニュース9月号

組合員 407 人(7月31日現)発行 おだわら川東支部運営委員会



今年の夏に人生ハツのできごと



絵手紙講習会に参加して！

以前より、機会があれば一度は体験したいと思っていたところ、支部委員会で絵手紙講習会をして下さると言うことで参加しました。

自宅の庭や家にある花や旬の野菜の画題を沢山持ってきている人がいたので、それをお借りしました。

最初に、筆の持ち方、線の書き方、題材の選び方、ハガキへの描き方、色の調合、色付けのポイント、などなど。どれもなかなか上手いきませんでした。皆さん、それぞれ個性的で面白い出来上がりになりました。

さて、誰に送りましょうか？

講師の高橋先生

キャリーバック一杯の教材を運んで頂きありがとうございました。 記 Y・T



専用のハガキに2枚描いた方もいました。1枚で十分な人は、添える言葉に時間をかけ力を入れました。
講師の高橋浩子さんです←

酷暑も過ぎますので市の健診を！

* 70 歳以上の方は市の特定健診無料

ガン健診も無料です

* 健診予約できます

* 無料送迎日は診療所だよりを見ていただくか、前もって診療所に問い合わせてください。

* 送迎車を利用する方は当日の9時までに診療所へ

『デイサービス』でびゅう！

7 月からデイサービスに通い始め、事業所は色々ありますが、身体機能維持と向上を目的にするリハビリトレーニング専用のところを選びました。

トレーニングといっても老人のためのものなので、飽きない程度に緩やかです。来ている人の身体の状態も色々ですが私は元気な方なので、色々なマシンは少し重く負荷をかけてもらっています。あと全身をほぐすウォーターベットや電気の温め、長靴状の袋に足を入れて空気で圧をかけたり、整体・マッサージ、入念なストレッチなどがあります。又2回のバイタルチェック、3回のお茶、ちょっとしたレクの時間などがあります。

週2回で通っていますが送迎付きなので、遠くても問題はありません。1回3時間弱ですが、私は寝坊なので午後の部に行っています。

デイとは全く別ですが、月2回麻雀を楽しんでいます。地域の社協の人が立ち上げ、運営しているサークルで少しのジイさんと多くのバーさんが集まっています。ボケ防止に良いという大義名分のもと、実は私は楽しんで遊んでいます。 記 K・Y



9 月の主な予定

3 日(木) 支部長会議 診療所 14 時

9 日(水) 支部運営委員会 マロニエ 101 13:30

19 日(土) 事業所利用委員会 診療所 14 時

26 日(土) 新聞折作業 国府津学習館 1F 14 時