

「健康運動サポーター養成講座」カリキュラム

- ① 「健康づくりのための運動」 ストレッチ体操①
- ② 「運動実践のポイント」 ストレッチ体操②
- ③ 「運動の安全対策」 筋トレ・有酸素運動①
- ④ 「運動と食事の関係」 筋トレ・有酸素運動②
- ⑤ 健康体操班会 体験実習
- ⑥ 「健康運動サポーターとしての実践」 運動の組み立て①
- ⑦ 運動の組み立て② 修了式



*保健教育委員会のとりくみについて
健康づくりのとりくみとして、健康体操、ころばん体操などを地域に広めている報告がありました。

行ってきまーす



*大森東診療所の報告
訪問診療の状況の報告や在宅療養支援診療所の説明、事例報告がありました。



*大田病院回復期リハビリ病棟のとりくみ
回復期リハビリテーション病棟への入院対象となる基準やケースの紹介がありました。

今回の活動交流会は、10月9日(土)大田区生活センターで行われました。城南保健生協の組合員32人、職員53人、合計85人の参加で今後の力となる交流会になりました。
当日は組合員から4演題、職員から6演題の発表が行われ、質問や意見も交え活発な交流会にな

認知症とともにくらしていく
ということ・・・
グループホーム虹の家しおかぜ



城南保健生活協同組合
虹の家しおかぜ
所長 橋本 雪子
河津 真理子

グループホーム運営の理念

- 認知症高齢者の「入所施設」でなく、入居者と職員と一緒に暮らす“家”に
- 「専門家による質の高いケア」の追求
- 開放型の家をめざした職員体制の確立と施設へ
- 食事は献立の押しつけでなく、一緒に作って食べる
- 職員の教育、研修を重視し、笑顔で過ごせる力量を

*グループホーム虹の家しおかぜのとりくみ
城南保健生協の2ヶ所目のグループホーム「しおかぜ」です。2ユニット18人の方が入居しています。隣は保育園と小学校があり、子どもたちとの交流も盛んです。

まとめ

- ① 利用者の権利や尊厳を守る
一番身近にいるものが思いを代弁し、その思いが達成できるように援助していく。
- ② 支えるチームの力
・職場全体のささえ
・ゆたか診療所・大田病院MSWと方向性の確認
- ③ 地域で生き続けたいという思いに共感

*ゆたか訪問看護ステーションのとりくみ
「地域で生き続けたい」というS氏の思いに添えてと題し、在宅に戻すためにあきらめなかったステーションの援助の報告がありました。

「よろず相談コーナー」(無料)

月曜日	10時～12時	担当 小関直彦氏 城南保健生協理事、元大田区議会議員
火曜日	10時～12時	担当 前澤淑子氏 城南保健生協常務理事、東京社協協事事務局長
水曜日	10時～12時	担当 村松茂氏 城南保健生協常務理事
木曜日	10時～12時半	担当 色部裕氏 城南保健生協常務理事
金曜日	10時～12時	担当 大田病院 医療相談室 担当者交代

場所 当診療所一階待合室・面談室
お気軽に何でもご相談ください
医療相談、お仕事のこと、暮らしのことなど

*よろず相談の報告
毎週月曜～金曜まで、大森中診療所で「よろず相談」を行っています。相談員の紹介と相談事例を中心に報告がありました。

りました。
閉会の挨拶を行った小関城南保健生協理事長は「大田病院の建設、MRI基金・基金の成功の秘訣は、今日発表された歴史と厚みのある諸活動にあること」とまとめ、生協強化月間でも新たな仲間を大いに増やすことを呼びかけ閉会しました。

今年の発表(抜粋)

車いすでラクラク出かけ
福祉タクシーらくだ
ご利用あんない
「すぐそこまで」でも、「遠くまで」でも
どうぞお気軽に!



(株)城南医薬保健協働

福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま利用できるタクシーです。ご自宅から目的地まで、また、お出かけ先からご自宅まで、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も2～3名までお乗りいただけます。

ご利用例 ○ご自宅から病院まで 病院からご自宅へ
○地方のおじいちゃん・おばあちゃんが
羽田空港・駅から息子・娘宅、ディズニーランドまで



車の乗り降りは専用の電動リフトで乗務員がお手伝いします。

*福祉タクシーらくだの報告
初乗運賃や、予約、時間貸しなど利用方法を中心に報告がありました。

4人の相談員です

*大田病院医療社会課からの報告
「リストラされた」「派遣の契約期限が迫っているが次の仕事が決まっていない」「仕事を休みにくい、相談したいが5時半以降でなければ行けない」「傷病手当の受給期限が切れた後も仕事に戻れない。貯金もなくなった」……相談事例を通して見えた患者の生活と、無料低額診療事業のとりくみの報告がありました。



・城南ドルフィンとは、城南保健生協が母体となり、父母が運営委員会をつくり運営しています
・今年で28年になる地域に根付いた水泳サークルです
・ぜん息を持つ父母の要求から、治療の一環としてはじまりました
・現在はぜん息というワケを外し、4才～72才まで110名が会員です
・初級、中級、上級、個人メドレー、水中ウォーキング、大人クラス、障害者クラスがあります

*水泳を通して後継者づくり
110人の会員がいるドルフィン。子どもの泳力向上だけでなく、父母が力を発揮。多くの方が介護ヘルパーになったなどの発表がありました。