

支部だより

大森・梶谷支部

ふるさとの浜辺公園でウォーキング

若返り班の総会で、夜の体操班会の他に昼間ウォーキングをやりたいという意見が出されま



大森海苔のふるさと館前で

鵜の木・雪谷支部

つながりづくりの支部企画

鵜の木・雪谷支部では定例で行っていた健康お食事会や青空健康相談会、うのきカフェなどさまざまな活動がコロナ禍で中止を余儀なくされ、コロナ禍でも地域のつながりづくりや健康づくり活動をどう行うかを模索し、地域さんぽ企画の開催を決めました。



うのき診療所の職員と地域組合員

やパンジーからアジサイに移る季節で、園内は四季折々の花が咲き、いつもきれいに管理されています。

した。夜の会場が取れず、昼間公園で班会をやった経験がありとてもよかったので今度は特別企画としてやることになりました。早速、5月23日(月)に、大森ふるさとの浜辺公園と大森海苔のふるさと館に行くことに決めました。

当日は爽やかな青空で気分爽快でした。現地に到着したらまず持参のお弁当を食べました。手作り弁当で交流したり、おやつを分け合ったり久しぶりのピクニック気分、浜辺の景色や木々の緑を眺めながら、おいしい食事ができました。

その後、園内を散策。ツツジ

2回目(5月28日)は、鵜の木地域で作成したお散歩マップをもとに鵜の木駅周辺を歩く「うのきさんぽ道」を行いました。これからは毎月第4土曜午後の定例化を検討しています。

そして、うのき診療所は1991年に開設し、2021年に30周年を迎えました。診療所の初代所長、医師、歴代看護師長けいひん訪問看護STのき営業所スタッフ、うのき薬局スタッフなどからのメッセージ、そして村松支部長の共同組織の活動紹介などが掲載された30周年記念誌「地域に根ざして30年うのき診療所」を作成しました。

海岸・八潮支部

南大井いこいの場

新型コロナの影響により、しばらく中止をしていた海岸・八潮支部の南大井いこいの場を約3年ぶりに開催しました。会場

豊支部

ゆたかの家ハイキング

ゆたか診療所3階には組合員が集える「ゆたかの家」があります。コロナ禍の中、診療所内



ゆたかの家からちょっと外出

は南大井シルバーセンター。5月24日(火)に開催し、参加者は4人でした。

感染対策をしながら血圧・体脂肪測定・クロスワードパズル・かるた・ころばん体操・脳トレゲームを行いました。毎月第4火曜を定例に開催していく予定です。

水神公園

青空健康相談会

コロナ禍でなかなか開催できなかった青空健康相談会。5月10日(火)に海岸・八潮支部では2年ぶりに開催することができま

六郷支部

水門通り

青空健康相談会

コロナ禍でお休みしていた青空健康相談会を、4月5日(水)2年ぶりに開催しました。会場は東六郷一丁目の水門通り商店街です。はいひん訪問看護ST・けいひん薬局・京浜診療所のスタッフと六郷支部の組合員さんで血圧・体脂肪測定・健康相談を行っています。

この日は天気も良く、1時間で19人の方が健康チェックを受けられました。これからは毎月第3火曜14時~15時に開催します。



久々の健康チェックでした

日差しが強い日でしたが、途中の五反田公園でラジオ体操をしました。ねむの木公園のプリンセスミチコのバラは終わっていました。池田山公園ではキンバイなどが咲いていました。

ゆたかの家ウォーキングは今回3回目の開催でしたが、ゆったりと歩いて楽しめました。

した。

当日は血圧測定・体脂肪測定・健康相談と骨密度測定も行い、スタッフ5人、健康チェック17人、新しい仲間も1人増えました。今後は毎月第2火曜で行っていくことと予定を立てています。



加入も1人ありました

す(雨の場合はお休み)。お気軽にお越しください。

馬込・山王支部

めもとざか体操班



コロナに負けず体操してます

コロナ禍以前は北馬込にあるすずらん馬込内のスペースめもとざかで、定期的に班会を行っていました。感染防止のためしばらく活動できませんでしたが現在は馬込文化センターに会場を変更しています。

班会前にまず血圧と体脂肪を測定し、ころばん体操とせらばん体操を行っています。毎月第2水曜に開催しています。

皆さんの地域、団体、職場などでも「学習会」をしませんか！

さまざまな取り組みや学習会が、少しずつ再開しています。城南3法人の職員(医療や介護の専門家)が講師として伺います。皆さんの地域や団体、職場

などでもぜひ「学習会」を！講師依頼お待ちしております。この間、行った学習会を紹介し

「難聴と認知症の関係のエビデンス」学習会

品川年金者組合からの依頼で、4月27日(木)に開催しました。講師は大田病院看護師で認知症ケア専門士の南まきみさん。当日は「4つの主な認知症の種類」「認知症と難聴とのつな

がり」「認知症発症の危険因子」「補聴器はつけた方がよいの?」「よい聞えが認知症予防につながる」など、わかりやすくお話し下さいました。また、補聴器購入費の助成に

「トイレから発生する感染症」学習会

社会福祉法人ヒューマンネットワーク「結」ENTAS(エントラス)からの依頼で5月20日(金)に開催しました。講師は大田

病院総看護師長で感染管理認定看護師の荒尾晶子さん。

当日は、「新型コロナウイルス感染症の現在の状況」「PCR検査と抗原検査の違い」「トイレについて」「要注意は胃腸炎を起す細菌とウイルス」「ノロウイルスについて」「トイレは清潔に」「など、クイズもまじえて楽しくお話し下さいました。



感染について学びました

ENTASでは毎年学習会を開催しており、大田病院の看護師が講師として伺っています。参加者からは多くの質問が出され、「感染」について理解を深める場となりました。

「楽しみながら身につける」認知症予防のアレコレ」学習会

コープみらいからの依頼で6月3日(金)に開催しました。講師は大田病院地域連携室師長で認知症看護認定看護師教育課程研修終了の和泉純子さん。

当日は、「緑茶と認知症予防」「カレーと認知症予防」「地中海食と認知症予防」「オリーブオイルと認知症予防」「睡眠と認知症予防」「アロマテラピーと認知症予防」「脳と身体の体操コグニサイズ」など、本当に楽しみながら学びました。

コープみらいでの学習会は今回初めてでしたが、購買生協の組合員さんにとって、「食べ物と認知症の関係」は興味津々といった雰囲気でした。



助成実現について学びました

ついて、23区中16区が助成しているものの、品川区は陳情しても不採択となった経過など、鈴木ひろ子区議会議員もかけつけお話し下さいました。



体操も織り交ぜながら楽しく学習