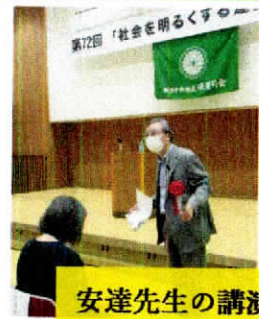


■冷たい雨と、穏やかな陽ざしが交差する新潟初冬。もう12月。月間で20人の「友の会」の仲間が増えた。その数字の裏にはお断りもたくさんあって、きっとそれもふくめての月間だ。「友の会」は何を伝えたらわかるかな。昔聞いた長野の佐久病院の歴史をおもいだす。「予防は治療に勝る。早期発見早期治療」の下、農村に入って活動した歴史。勤医協の予防活動の歴史も。新潟地震では万代橋の避難者を訪問…予防活動は健康づくりの歴史。そして「つながり」づくり。「友の会」はそのDNAを受け継いでいる。…加入された方がウクレレサークルに入られた。初めてのウクレレ。ドレミを繰り返して教える仲間。何回もドレミの音が聞こえてくる…終わって一緒に流しを使う会話はもう親しい仲間だ。新しいつながり、この縁を大切におもう。そのついた小さな火種が、心暖める「たきび」になるように、この火種を大切にしていこう。

さかいわ健康
ひろば mini
 (医)新潟勤労者医療協会
 健康友の会坂井輪総支部
 新潟市西区寺尾東3-1-19
 ☎・fax025-269-6682



11/13「社会を明るくする市民運動市民集会」(主催:中央地区保護司会)で講演しました



安達先生の講演

～安達先生のフェイスブックより抜粋しました～

11月13日 新潟中央地区保護司会の集会に参加しました。保護司として関わるお相手は、15歳前後から80歳以上、幅広い年代層の方々の社会復帰を支えるご苦労をうかがい、頭の下がる思いでした。…わたしは西区における高齢者救急のとりくみについてお話してきました。保護司のみなさんご自身も、現役をしりぞいた後に委嘱された方が多く、救急車を呼んだ体験を多くの方が持っていました…ご家族や知人の中には、介護保険を利用されながら療養生活をされている方が少なからずおり、関心をもって受けとめていただけたようです。また保護司をしながら、かつ児童民生委員も兼務しておられる方もおり、ボランティアながら、信念をもって活動されている姿に感銘しました。「まちづくり」などと言葉では簡単に言えますが、現実には多様な人々が暮らし、支えが必要な方が大勢おられる。そして活動分野は異なっても、だれもが安心して暮らせる居場所があって、そしてひとりぼっちではなく、だれかとつながっている、つながれるようにと、共通の願いをもち、多くの方が地域でがんばっておられる。わたしも微力ながら、できることをお手伝いできればと思いました。

9月～11月まで新規加入・基金増額のお誘い月間でした

- 🍀 友の会新規加入は20人ありました。～ご家族の名義変更・サークル活動の仲間にご近所のお知り合い・職員の往診の中で様々なシーンでお声がけをいただき新しい仲間が増えました。
- 🍀 協同基金の増額は42件 1,639,000円ありました。
本当にありがとうございました…



～あなたの声かけが「家族や地域の健康づくり」(予防活動のお手伝い)を広げます～
“あなたのご家族・友人におすすめてください”

■ご連絡

～友の会お中元・お歳暮(ゴミ袋セット)配布の変更に ついて～

12月より、友の会ボランティア(幹事・運営委員・送迎・機関誌発送作業・機関誌配布者)で活動されている方にお届けし、保健委員には配布を見合わせることにになりました。他の総支部と同等になります。ご承知おきくださいませ。

11/4 保健学校卒後研修 笑いヨガの様子

わははははは…



笑えば免疫力が
アップしますヨ

■来年度も保健学校開校します…
あなたも参加しませんか

パッキングの様子



その後の交流会

11/25 真砂支部の 合同班交流 & パッキング講習会やりました

*耐熱性のポリ袋に食材を入れ袋のまま鍋で湯せんして調理する方法。時短にも非常時にもOK!

■11/25(金)真砂会館で合同班交流会&パッキング講習会開催。真砂には「体操班」2つ「ウォーキング班」2つがあり初めてのご一緒。まずは、パッキング(おかゆ、いところ煮、親子丼、蒸しパン)をつくり、その後に交流会。「体操班に入って、体操がある日は朝起きるのが楽しみになりました」「一人でいて誰とも話さない日もあったけれど、この班があってよかった」「今日作ったこのパック、主人と一緒にたべますよ」など。…車で戻る帰りぎわ、参加者の方が3人並んで一緒に帰っていく姿が眼にとまる。たっぷりした秋の陽ざしをうけ「いい時間だったね」っておしゃべりが聞こえそうな穏やかな後ろ姿…こういうことが「友の会」、こういう「点」と「点」がつながるのが大切なんだねって、心に残った後ろ姿に感謝しました。

ボランティア求めています

～あなたのお力をお貸し下さい

「明るい医療」などニュースの

配布又は発送作業

- ◆ 配布はご自宅の近くの会員さん宅へポストイング。
- ◆ 発送作業は、毎月第1木曜日(原則)に折り込み・仕分。所要時間発送作業は約半日です。(お弁当もです。)



12月予定

- 7日(水) 幹事会
- 12/30(金) 午後～
1/3日(火) 診療所休診



サークルのご案内

- 編み物 毎週水曜 PM ボラン茶
- ぬいもの 毎週火曜 AM ボラン茶
- 絵手紙 毎月第1・3木曜 AM ボラン茶
- ウクレレ 毎週木曜 14時 ボラン茶
- 地域の茶の間“よってけ亭”
毎月第1・3水曜 AM ボラン茶
- フラダンス毎月第1・3火曜 PM 小戸田事務所
- 山の会 低山を平均毎月1回の日帰り山行

～いきいき活動のご紹介～