

# 戦争法反対の意志を示すために

## 高石9条の会学習会開催

2月14日(日)に、高石ブロックとして団体加入している「高石9条の会」主催で、2000万人署名を推進するための学習会がありました。講師として「9条の会・はんなん」代表の山崎国満さんにお越しいただき、参加者は32人でした。

「日本の立憲主義と民主主義を取り戻そう」という講演を聞くまでは、戦争法反対の統一署名についても、「やれるだけで、良いか」と思っていました。しかし話を聞き、これまでの情勢を考えると、いつ戦争法が発動されても不思議ではない状況である今こそ、国民の意思をはっきりと示さなければと思ひました。そのために、参議院選



講師の山崎国満さん



## 安全に楽しく筋トレ

### セラバンドアドバイザー養成講座を開催

「班会を立ち上げたけれど何からはじめたら良いかわからない」「毎月班会しているが、他の支部がどんなことをしているのか交流したい」「再度基礎を確認したい」「再エーションを増やしたい」という要望に、健康づくり委員会が検討し、「アドバイザー養成講座」を1月21日、28日に開催することにしました。

当日は各支部から推薦された14人が参加、講師は健康づくり委員会担当理事の長川堂さんにお願ひしました。筋トレの必要性とセラバンドの種類や使い方、運動前後の柔軟体操も大切とストレッチを学びました。筋力は、20歳をピークに何もなければ毎年低下するといわれていますが、「筋トレは個人では続かない」との体験談から、皆で集まって「安全に楽しくをモットー」に、ワイワイいながら普及していこうと、第一期を終了しました。(事務局)

## 医療の現場から Vol.8

サポートセンター 松本 昌広

入院患者さんの中には、病気が治って元の生活にすぐに戻られる方だけでなく、慢性疾患として病気が付き合わざるを得なかったり、同じ病気を繰り返す方もいれば、入院を機に新たな機器を導入したり処置が増えることなどがあります。

例えば、食事が継続的にとれず持続的な点滴を受ける方、酸素や人工呼吸器、尿バルーンや吸引などの医療的な処置を利用して生活する必要が生じた方など様々です。生活がどう変わるのか、どんな介護が必要かなど不安が付きまといまふ。そんなとき、退院支援

## サポートセンターに退院支援看護師

退院支援看護師が登壇。希望や不安を聞かせていただくなかで生活のイメージづくりを一緒に進めます。

看護師が登壇。希望や不安を聞かせていただくなかで生活のイメージづくりを一緒に進めます。

援、具体的な医療機器や物品の使用、生活の注意点などをアドバイス。入院を繰り返す方に、再入院や病気の悪化を防ぐ手立てとして、気付きにくい生活の問題点などを、看護の視点から一緒に考えます。

ソーシャルワーカーと退院支援看護師と一緒に活動することで、複雑な社会保障制度の活用や日常生活上の注意を、職種の特性を生かしながら同時に支援させていただくこともあります。

耳原総合病院のサポートセンターには、相談対応させていたたくソーシャルワーカーと、退院支援看護師が配置されています。お気軽にご相談ください。



## ワンコイン助っ人隊 「活動支援者」募集!!

近くにお住いの、友の会会員のちょっとした困りごとを支える「ワンコイン助っ人隊」です。自立を応援する支え合い活動にぜひあなたの力をお貸し下さい。支援内容は様々です。あなたの支援できる内容で登録してください。趣旨に賛同頂き、活動支援者として助っ人登録して頂ける方お待ちしています。



お問い合わせ・連絡先  
健康友の会みみはら事務局  
☎072-280-5887 大坪まで



### 健康に役立つ記事を

松原市天美我堂 福嶋教代(64歳)  
いつも楽しい新聞を送って下さるのでありがとうございます。健康に役立つ記事をさらに増やしていただきたいです。

### カマボコ型の建物から

中区福田 伊藤 伸(79歳)  
耳原病院にお世話になって50年余りになりますが、カマボコ型の建物から今、立派な総合病院に生まれ変わらとても感謝しています。

### 入会しました

南区原山台 二瓶 卓(87歳)  
隣のご主人から「入りませんか?」と勧誘がありました。老骨の部類なので何でもまかせてというわけには参りません。好きなことだけ、あんまり消耗しないように楽しんでゆきたいとい

### 光が



### 寺坂 加容子

新谷啓介(73歳)  
地域交流ゾーンがもうすぐです。特にレストラン「グラン」自然食レストランとか、早く食べたい。

つ心境です。早速好きなクイズに挑戦してみました。日帰りドッグを中区上之 樋川恵子(35歳)  
友の会で割引があるので日帰りドッグをこちらで受ける事に!「とも」も送って下さるので若いうちから健康について考える機会が増えました。



吉田 幸子

### 嬉しかったです

高石市千代田 大西シズ子(68歳)  
姉に戦争法廃止、年金削減反対の署名用紙を渡し、集めてもらうようお願いしました。数日後全部署名してもらったから取りにおいでとの連絡があり、多く集めてくれて嬉しかったです。

### 自然食レストラン

堺区霞ヶ丘町