

足と体づくり(7月2)

体組成、足指力、血圧、握力を測定したあと、足サイズを測り、フットプリン（足型）をとり、一人ひとりの足の特徴にあった靴の選び方などを、フットケア指導士の古川江さんに教えてもらいました。また、個別指導の時間帯には、ストレッチ体操により、体感を良くする運動をみんなで学習しました。



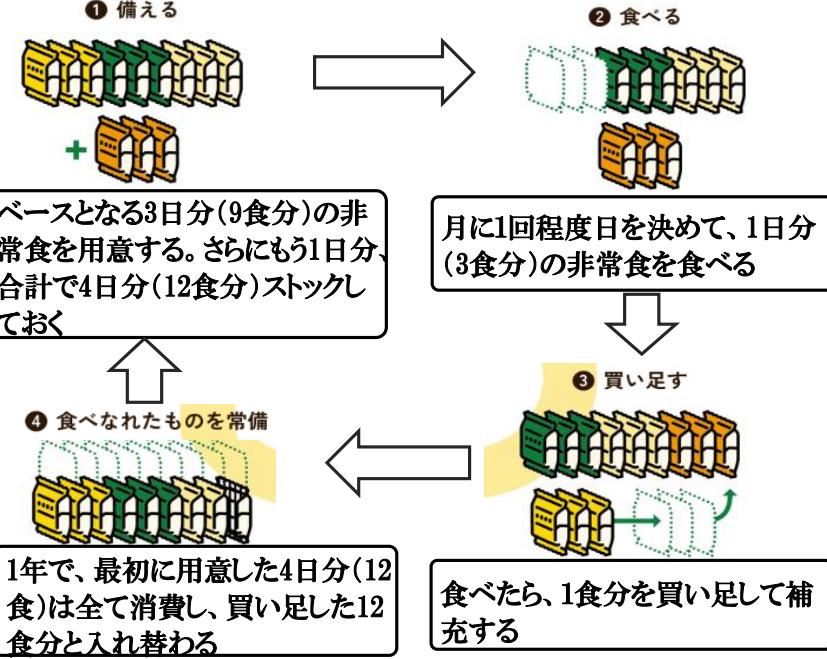
健康フェスタの実施が決まりました

日時 10月26日(日)
10:00～14:00
場所 愛媛生協病院
出演者・出店者を募集中
道後支部は、今年もバザーへ参加予定です
組合員さんの、出展バザー品協賛を募集いたします。
連絡先: 電話080-9532-6510(田所)



地震が頻発しています。いざという時の備え例

在宅避難用備蓄(ローリングストックで備蓄)
特に食べ物など賞味期限や使用期限があるものはローリングストックしておくとい良いでしょう。月に一度、期限が切れてないか見直すことも忘れずに。



リンパ体操 (7月22日)

新しい組合員さん2人を加えてのリンパ体操になりました。リンパ管は、身体の老廃物を下水道のように自然に流すシステムなので、力を入れずに優しく皮膚表面にふれる程度で押し流す気持ちで行いました。リンパ体操後には、脳トレとして、サポーターとジャンケンし、負ける手を出したり、右手は勝つ手を左手は負ける手を出して楽しくも、少し頭をひねる時間を過ごしました。



今後の支部活動

声出し体操 (毎月第1水曜日) 実施日時: 8月は休み, 9月2日(火) 13:30～16:00 集合場所: ヤマヒサビル 参加費: 200円 連絡先: 090-8699-9775(山本)	はなみずき班会 (毎月第2火曜日) 実施日時: 8月12日(火) 14:00～ 場所: チュリス道後集会室 参加費: 無料 連絡先: 089-943-3923(飯)
よつばの会 (毎月第2月曜日) 日時: 8月は休み, 9月8日(月) 13:30～16:00 集合場所: 藹藹 参加費: 無料 連絡先: 090-1320-1406(中尾)	ピーちくぱーちく五七五 (毎月第3火曜日) 実施日時: 8月は休み 連絡先: 090-7789-9038(城戸)
リンパ体操(毎月第4火曜日) 実施日時: 8月26日(火) 10:00～12:00 集合場所: 藹藹 参加費: 無料 飲み物・タオルを持参のこと 連絡先: 090-1576-1585(河野)	白水台班会 (毎月第4木曜日) 実施日時: 8月28日(木) 14:00～15:00 集合場所: 白水台集会所 参加費: 無料 連絡先: 080-4998-8015(滝澤)

職場記事 テーマ「患者や他の職員と接する中で感じたこと」

デイケアに来るまでは、しんどいけど来てよかった、みんなに元気をもらっていると、帰りにはにこやかな表情の利用者さん。私もそう、朝、職場に行くまでは緊張と葛藤に揺らぎながら10年以上、重いペダルを漕いでいる。いざ職場の扉を開けると職員の元気パワーをもらい、人生の先輩方の利用者さんからアドバイスをいただく。たわいのない雑談をしながら職員と、一緒になって笑っている利用者さんの穏やかな表情が、信頼関係と交流の場を深めている。たわいのない雑談こそ、人と繋がる心の栄養であり心の余裕を現している。だからこそ、気づけることも多い。そんな職員に囲まれ、私の心もとても満たされている。今日も笑い声が廊下に響いている。
デイケア 坪内

男子の料理塾 (奇数月第3水曜日) 実施日時: 9月17日(水) 9:30～ 場所: 青少年センター調理室 参加費: 1000円 連絡先: 090-3181-5159(辻田)	あいあいカフェ (毎月第3木曜日) 実施日時: 8月21日(木) 10:30～14:30 集合場所: 藹藹 参加費: 無料 連絡先: 080-1164-3774(宮本)
足と体づくり (奇数月第4水曜日) 実施日時: 9月24日(水) 9:30～12:00 場所: 青少年センター 参加費: 無料(飲み物持参) 連絡先: 080-9532-6510(田所)	ふるさとふれあいウォーク (偶数月第3水曜日) 実施日時: 10月15日(水) 10:00～12:00 集合場所: 未定 ルート: 未定 連絡先: 080-9532-6510(田所)