

一年間の活動紹介

楽しい活動がいっぱいです。お気軽にご参加ください。

★みんな来てやカフェ

毎回いろんな分野の素敵な方をゲストにお招きして、興味深い話を伺ったり、ふだんできない貴重な体験をさせてもらったりしています。また、隣同士で会話ははずみ、お茶とお菓子で心も体もホッパホッパです。ぜひご参加ください！

★オープンカフェ

麻雀、手芸、トランプ、おしゃべりなど、毎回楽しみにして集ってきていただいています。麻雀や手芸は初心者の方にも丁寧に教えていただけます。短時間でも大歓迎です。誰かとちよつと話したり笑ったりと心の健康間違いなしです！活動を一緒にしてくださるスタッフを募集しています。

★うたごえカフェ



うたごえカフェのテーマソング、釜石小学校校歌を最初と最後に歌います。参加者のリクエスト曲を皆で歌います。歌わなくてもOK。歌唱指導の沓脱さんの歌にまつわる話は面白く、歌の合間に青木さんのアコーディオン演奏。お茶を飲みながらほっと一息。気軽にお立ち寄りください。

★百歳体操



百歳体操は、重りを使った筋力体操です。体力に合った重りを手首や足首に巻き、椅子に座ったり、椅子の背を持って立ったり、簡単な動きをビデオを見ながら行います。何歳からでも体力をつけることができます。

興味のある方、最近体力が落ちたと思っている方、一緒に始めませんか。毎週月曜日午後2時から、生協ホールで活動しています。

★スタイルエクサ+K



今年も1年幅広い年齢層の方々にお越し頂き有難うございました。お子様連れのママさんからご年配の方まで皆さんと一緒に楽しく汗をかかせて頂いた事を大変嬉しく思っております。来年も運動を身近に感じて頂きながら地域の皆さんと親睦を図っていただけらと思っておりますので沢山の参加お待ちしております。どうぞ宜しくお願い致します◎

★卓球サークル



卓球サークルは、午前中の開催で参加者のほとんどは高齢者です。ダブルスの試合で白熱すると、次のサーブが誰なのかわからなくなり「ボーっと生きてんじゃねーよ」との声が飛び交う場面が増えていきます。最近、ヨチヨチ歩きの高齢者の参加者があり、孫とじいじ・ばあばの楽しい交流の場となりました。交流誌でエッセイの紹介もしています。「息子とあかちゃんの手握りごぶしの事が話題になり『あれは親からもらった宝物を握っているんやで。6年生の時、先生が教えてくれた』という話を聞いた。…宝物はわからないけれど、大切なものやと思う…」

★切り絵サークル

「あかちゃんが握りしめているものは、右手に勇氣、左手に元氣」と言っています。あなたがどう思いますか。一回第一土曜日に指導していただいています。

最初は簡単なものですが、だんだんと大作になり、老眼と戦いながら細かい干支などに挑戦しています。細かい絵をカッターで切り、色紙などで彩色をして仕上げていくのは楽しいものです。

老若男女が楽しく集うサークルが、これからも長く続けていけたらと願っています。

★気功サークル



「気功」の会員は現在12名です。全員が揃うと、広いホールですが手が触れ「10人が限度か?」とも言われています。

気功は中国で四千年も前から行われている健康法です。「気」が病氣と深いかわりがあり、「気功」は病氣の予防、治療、寿命を延ばす?効果があると中国最古の医学書には記されています。

「曲がらない体に鞭打って?」誤魔化しながらの時間が余りにも長く感じるの、私だけでしょうか。

台風 19 号の災害に対する募金のお願い

しが健康医療生協では、2019 年 10 月 12 日に関東から東北地方に上陸した台風 19 号の被害に対する義援金を募ります。診療所や生協事務所で来年 1 月末まで受け付けます。

長野医療生協では健康相談ボランティアを始め、懸命に支援活動が行われました。郡山医療生協や福島医療生協でも被災された組合員を訪問し、片付けや話し相手のボランティアに取り組んでおられます。被災地ではまだまだ課題は山積みです。

寄せられた募金は、全日本民医連を通じて義援金として被災自治体に届けます。



20 日看護師訪問の様子

ご協力をお願いします

地域のお祭りでも
Let's健康チェック!



11/3 水口町北内貴・運動文化祭



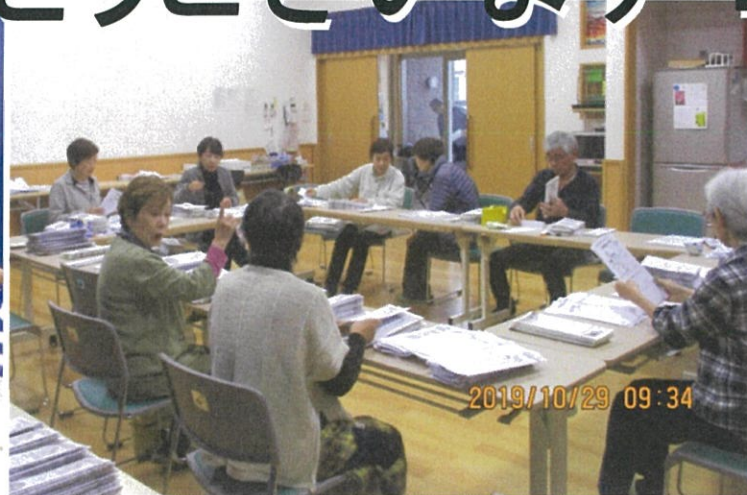
11/4 湖南省針・健康推進フェスティバル



11/10 湖南省 石部南ふれあいまつり



ボランティアさん いつもありがとうございます！



毎月、皆様のお手元に『ほえみ』をお届けするまでにはたくさんのボランティアさんにご協力いただいております。記事をお寄せくださる方、仕分け作業をしてくださる方、組合員さんのお家へ手配りをしてくださる方がおられます。

それだけではありません。生協ホールで行われる様々な医療生協活動を企画・運営して下さる方、まちかどや地域のお祭りや健康チェックをして下さる方、喫茶コーナーでおいしいコーヒーを提供して下さる方など・・・

こうした、ボランティアさんのお力で充実した医療生協活動が行われています。

今年も一年、ご協力いただきました皆様に厚くお礼申し上げます。今後ともよろしく願っています。

かんがる〜広場

12/14(土) クリスマス会
10:00~11:30

場所：生協ホール（お車での来場はご遠慮ください）

- ★「出前マジック」さんの手品ショー
- ★親子でクリスマスの帽子づくり（持ち帰り用の袋をお持ちください）



第2駐車場 をご利用ください



診療所の駐車場が混雑し、ご迷惑をおかけしてしました。この度、近隣の方のご協力をいただき、念願の第二駐車場をオープンしました。5台駐車できます。場所はクオール薬局甲西店の道を挟んだ向かい側です。診療所の駐車場が満車の時は、こちらをお使いください。



ほほえみ

2019年
12月号

発行 しが健康医療生活協同組合 湖南・甲賀支部 機関紙委員会
〒520-3231 滋賀県湖南市針 337-1

電話 0748-71-3211 fax 0748-71-3223 konan-kouka@shigamin.jp

一ヶ月に一回の「ほほえみ」の手配りボランティア募集中

12月の予定

日	曜	
1	日	9:00~健康ウォーキング(希望ヶ丘文化公園)
2	月	14:00~百歳体操 15:30~ほほえみ編集委員会
3	火	10:00~卓球サークル、まちかど健康チェック(三雲まちづくりセンター)
4	水	10:00~うぐい川班 13:30~すずか班
5	木	14:00~石部百歳体操
6	金	
7	土	13:30~切り絵サークル、地域行動
8	日	
9	月	14:00~百歳体操
10	火	10:00~卓球サークル 12:15~男のランチタイム 14:00~ヨガサークル 15:40~みんなきてやカフェ実行委員会
11	水	14:00~まちづくり委員会
12	木	13:00~さくら咲く班 13:30~健康チャレンジ交流会、丸保班 14:00~石部百歳体操
13	金	13:30~みんなきてやオープンカフェ 14:00~無料法律相談
14	土	10:00~かんがる〜広場
15	日	
16	月	14:00~百歳体操
17	火	10:00~卓球サークル 13:00~事業所委員会 13:30~気功サークル 18:30~事務局会議
18	水	
19	木	13:30~うたごえカフェ 14:00~石部百歳体操 19:00~運営委員会
20	金	13:30~みんなきてやカフェ
21	土	
22	日	
23	月	10:00~卓球サークル 14:00~百歳体操
24	火	9:00~ほほえみ仕分け 14:00~健康づくり委員会
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	12/29~1/3 まで年末年始の休暇をいただきます。
31	火	

企画・イベント・お知らせ

場所の記載が無いものは「生協ホール」で開催します。

○まちかど健康チェック
あなたの街で健康チェック。お気軽に参加してください。
日時：12月3日(火) 10:00~12:00
場所：三雲まちづくりセンター

○男のランチタイム (持ち寄り昼食会)
男同士、気軽にしゃべりながら昼ご飯をたべよう！
日時：12月10日(火) 12:15~
持ち物：昼食(コップ2杯でOK！)

○健康チャレンジ交流会
達成した人もそうでなかった人も楽しくおしゃべりしよう！
日時：12月12日(木) 13:30~

○みんなきてやオープンカフェ
お気軽にお越しください。健康マー جانコーナーあり。
おしゃべり、トランプ、手芸などもできますよ！
日時：12月13日(金) 13:30~16:00

○かんがる〜広場 (クリスマス)
親子で一緒に楽しい時間を過ごしましょう！
日時：12月14日(土) 10:00~11:30

○うたごえカフェ
みんなで元気に歌いましょう。自由に参加できます。
日時：12月19日(木) 13:30~
歌唱指導：京都うたごえ協議会 沓田佳音利さん
アコーディオン 青木実さん
参加費：200円(お茶代含む)

○みんなきてやカフェ
~音楽で心も体もいきいき元気~
日時：12月20日(金) 13:30~15:30
参加費：200円(お茶代)
ゲスト：ムジカ/バンタンテ
西河 真絹さん(音楽療法士)

○スタイルエクサ+K
12月と1月はお休みです。次回は2月です。

----- 申し込み・問い合わせ先 -----

しが健康医療生活協 湖南・甲賀支部 71-3211

滋賀第一法律事務所の協力で

無料法律相談

12月13日(金)

午後2時から4時まで

事前予約が必要です。

電話で予約できます。

TEL 0748-71-3211

0748-71-3222

一相談 30 分ですので、相談に関する資料や内容をまとめていただき当日お越しいただくと有効です。

12月の診療体制 こうせい駅前診療所 ☎71-3222

	月	火	水	木	金	土
受付時間 8:30~12:00 診療時間 9:00~12:00	佐々木 西澤	佐々木	金城	佐々木	佐々木	佐々木 西澤
訪問診療 13:30~16:30	佐々木 西澤		西澤	西澤	佐々木 西澤	
受付時間 17:30~20:00 診療時間 18:00~20:00	松下 角田		佐々木		佐々木	

読者の声 募集中

記事にして欲しい、こんな企画して欲しい、載せて欲しいなどなど。なんでも結構ですので、お気軽に投稿下さい。お待ちしております。掲載の際は僅かながら謝礼をお渡しさせていただきます。

しが健康医療生活協同組合
湖南・甲賀支部
〒520-3231
湖南市針 337-1
konan-kouka@shigamin.jp