

折り紙で 素敵な秋の作品完成！！

守山準備会・みやこ班

守山みやこ班の皆さんはお元気な方が多く皆さん趣味も多彩です。また市や社協が主催する講座にも積極的に参加されている方や市内のデイサービスなどでボランティアをされている方もあり、いろんな方面で活躍されている方ばかりです。班会でやった手芸などは、必ずといっていいほど、アレンジを加えたり、もっと簡単なやり方はないかと工夫されていて、「こんな風にやってみた！」と見せてくださることも楽しみです。

今回は班員さんに教えてもらって折り紙♪折り紙でみみずくやふくろうを作ったあと、庭や公園で拾ってきてくださった枝に貼り付けました。折り方や目のつけ方、枝の選び方でも表情が変わってとても面白い作品になりました。季節もいい時期になったので、来月は下之郷遺跡公園のお祭りに参加するそうです♪



顔合わせが初めての方も最初は遠慮気味でしたが「20年余りに渡り、お姑さんを自宅で介護してこられた苦労話を、涙ながらに話され他の参加者も真剣に聞き入っておられました。」
 〓我が家のみそ汁を使い、試食と塩分のチェックをしていただきましたが、塩分チェックは8gでOKでした。塩分チェックの後は、手作りのスイートポテトでみなさんとティタイム。次回は他の人にも声をかけて「班会」での健康チェックで体調管理をしていけたらと思っています。

栗東市十里の健康チェック

(10月23日)



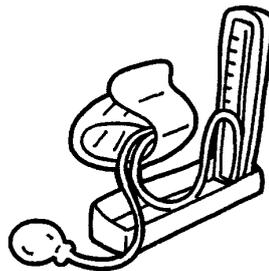
十里ふれあいサロン開催の日に合わせて10月23日(水)午後、こびらい診療所から「健康チェック」に11名(男性4名)来ていただきました。

血圧、尿、(尿から塩分摂取量がわかる)、体脂肪などの測定、相談、気になるところの質問などを受けることが出来ました。

皆さん高齢者ですが、日々農業などに従事され元気に過ごされています。実年齢よりぐーんと若い体年齢の結果に「まだまだ元気

働け！」と言ったことやなと大笑いでした。

看護師さんからは、機会があれば血管年齢を調べるといいですねまたこうして皆さんがゲームをしたり、お茶をのんだり楽しく集うことが健康につながりますとお話がありました。(M・Y)



【草津東支部】

志津学区で 班会をスタート

東支部・浅野 静江

志津の地域で「班会活動ができないか？」と以前からお話もありお友だち・ご近所の方々に声をかけ、10月9日(水)我が家でこじんまりと班会をスタート、班会には職員の山崎さん・支部の大村さんの参加をいただきました。最初にみなさんと班のネーミングを相談し「ノースモス」と決めました。