

あなたのまちに伺います！

～にじのひろば報告～

11/22 チェアヨガ



講師は、通所リハビリテーションひまわり介護福祉士の大西さん。通所リハビリテーションの説明や利用者さんをご紹介くださいとアピールして、いよいよヨガ体験。

ヨガには「つなぐ」という意味があるとか。みなさんでゆったり体を動かしました。足のマッサージは今日からでもできる「ふだん頑張ってくれている足の裏、ありがとうと言いながらマッサージしましょう」と。「いかに浅い呼吸をしているかがわかった。最後には深く呼吸が出来るようになった」「椅子に座ってできるからこれは良いね」と感想が。班会や他の地域でもぜひやりませんか？

講師は、こびらい生協診療所看護師の平良さん。会場の守山・下之郷遺跡公園。窓を全開にして風を感じながらできる会場はヨガにぴったり！ヨガマットに寝転びながら、平良さんの声に耳を傾け、自分の呼吸に向き合いました。元々コロナ前までみやこ班会をしていたところ、久しぶりに班員さんたちも来てくださいました。

公園の職員さんも座布団2枚並べて参加！「気持ちよかった、またぜひやってくださいね」と言ってもらいました。下之郷遺跡公園は環境がいい。また班会もやりたい！ちなみにみやこ班の組合員さんは、ヨガのあとに、守山市運動公園までウォーキングに行かれました！すごいですね。

11/28 ヨガ



こんなことやりたい＆知りたい！がありましたら教えてください。一緒に企画を考えてくださる方も募集します♪ 電話 077-574-8522 まで

男やもめのかんたん料理 NO.9

(金岡 英明)

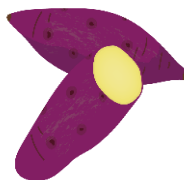
キムチチャーハンは、料理をした事のない「男やもめ」には難しい

「中火に熱したフライパンにごま油をひき、ウィンナーを炒めウィンナーが焼けてきたら、キムチとごはんを加え炒めます」は、日頃から料理をやっている「男やもめ」が対象だと思う。料理をした事のない「男やもめ」にはどうすればいいのか「???」。

何とも正直なご意見をいただきました。確かにそうかも知れませんね。そこで相談なのですが、材料の買い出し(準備)と実際に料理を作って食べる、「料理教室」を少人数毎で開催してはどうか？と考えていますのでご意見を募集します。

また、料理好きな男性組合員さん「かんたん料理」がありましたら、事務局の金岡までレシピを紹介して下さい。

今回は、サツマイモと塩こぶの炊き込みご飯なので、サツマイモ(こぶし大)を一つ、今のうちに買っておいってください。



知人の紹介でこびらい生協診療所を初めて受診したときに、こじんまりとしているので「的確な診察と治療が受けられるだろうか」と半信半疑でしたが、受付で温かい対応にホッとしました。
過日、鼻から胃力メウの検査を受けましたが、最初は痛いかな？苦しいのかな？と不安でいっぱい

**知人からの紹介で
診療所との出会い**
守山在住 山田さん

でしたが、優しい声で「上手にこちらの言うとおりにしてください」だったので早く終わりましたよ」と声をかけていただき検査終了。
医師、看護師、その他診療所職員の温かく適切な指導に「信頼と安心」を覚えしました。今後是非、こびらい生協診療所でお世話になり、年若い私が一日も長生きさせていたきたいと心から願っております。結果は後日この事。待ち遠しいこの頃です。今後ともよろしくお願い致します。