

44号 2008年

新春号

2008年1月1日発行

おはなし りぼん

NPO市民ユニットりぼん

八王子市横川町1166-2メゾンさつきの101号 Tel.042-621-4781

発行責任者 大森 一美

URL <http://www10.ocn.ne.jp/~ribo>



目 次

- 八王子市保健センターを訪ねて・2～3
- りぼんメッセージ・4
- みんなのひろば・5
- ひだまりトピックス・6
- 健康広場・7
- インフォメーション・8

地域住民の健康を支える 八王子市保健センターを訪ねて

談)

平岡町の保健センターと言うと一度は耳にした事のある方は多いのではないのでしょうか。

では、『どんな所?』と聞かれた時にちゃんと答えられる人は少ないのでは?

そこで八王子市保健センターの活動状況についてお話を伺いました。

まず大きく分けて、

- 妊産婦から就学前までの母子保健サービス
- 40歳以上を対象とした健康づくり事業
- 予防接種、救急診療事業

母子保健サービスの内容は、『出産前』は市民課各事務所で妊娠届けの受付や母子健康手帳を交付しています。

その他

- 妊婦健康診査や妊娠高血圧症候群医療費助成

- 妊産婦訪問指導(体調や産後の生活等の相

- マタニティクラス(母親学級)、パパマクラス(両親学級)

- 妊婦歯科健康診査
などがあります。

マタニティクラス、パパマクラスは妊娠中の生活や沐浴実習など、わかり易く丁寧に指導して頂けるので、たくさんの人達が参加しているようです。

『出産後』

- あかちゃん訪問(4ヶ月までの乳児とその家族)

- 乳幼児健康診査
- むし歯予防教室
- 離乳食や幼児食の学習会
- 各予防接種

あかちゃん訪問では保健師、訪問指導員が出生から3~4ヶ月児健診までの間に自宅を訪問し、お母さんの健康や赤ちゃんの発育、授乳の方法や相談等、地域の子育て情報などもお知らせしています。

その他にも保健センターの事業としてお子さん

の発育等の予約相談や健診、経済的に困っている方の為に、保健指導票の発行や母子栄養食品の支給を行っています。

40歳以上の方対象の健康づくり事業の内容は『病気になるための努力を一人一人が責任を持って取り組もう』を目標に健康づくり教室を行っています

●メタボリックシンドローム学習会（2日コース）
「あなたは大丈夫？ぽっこりお腹に要注意！」
対象：市内在住の40歳～64歳の方（運動制限のある方は除く）

●健康教室「健診結果はいかがでしたか？」
対象：基本検査健診等で高脂血症、糖尿病、高血圧の指導区分が「要注意」で、食事、運動など生活の改善が必要な方（治療中は除く）

●レディースヘルスセミナー（市内在住の40歳～60歳の女性のみ）骨を丈夫にする教室・乳がん・子宮がん・こころのリフレッシュ教室

● 栄養教室

● 口腔ケア教室（噛める幸せ、食べる幸せ）
対象：市内在住40歳以上の方
などが予定されています。

その他にも健康で豊かな毎日を過ごせる様に、赤ちゃんからお年寄りまでの健康相談を保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じて対応してくれるそうです。

『100%相談出来なくても10%、20%の相談を出来る場所を何箇所か自分の中に作って（ご主人であったり、お母さんであったり）、是非保健センターも入れて下さい！と言う気持ちでいます』と話をして下さいました。

保健センターは夜間救急のイメージでしたが、お話を伺ってとても身近な存在になりました。

比嘉 容子



『結びの会りぼん』交流会に参加

十月に入会したしたばかりの私にとって初めてのイベント参加です。

当日は朝から生憎の雨がふり、寒い気候にもかかわらず、大勢の方々の参加がありました。

会場は利用者さんが書いた習字・旅のスケッチ・さしこ細工等が飾られ、正面には大きく「結びの会りぼん」の大垂れ幕、雰囲気は大いに盛り上がる。

利用者さんが、笑顔で続々集まり、大森理事の開会挨拶でいよいよイベント開始。最初の出し物は、ウクレレによるハワイアン演奏。十名ほどのメンバーが美しい音色を奏でる。次に二名の踊り手によるフラダンス。衣装を何回も着替え熱演。最後は、利用者さん代表による日本舞踊。着物をまとい、立派な舞踊を披露してくれました。

昼食はスタッフも中に入り、楽しく会話をしながら戴きました。

ご家族の参加があり、デイとは違った楽しさが味わえ、好評の内に終了。来年の開催を楽しみに、お別れとなりました。私も何か芸を身につけたいと痛切に感じた一日でした。

スタッフの方々ご苦労さまでした。



神前 博

りぼんメッセージ



『いちようまつり後記』

色づいた桜の葉がハラハラ舞う穏やかな日ざしの下、開店した私達のお店。

売る物は、お餅入りお汁粉・パイ菓子・コーヒー・紅茶、そして皆様からの提供品の洋服・食器・ぬいぐるみ等

店の前では、笑顔を絶やさず声を張り上げ懸命の売り込み。その甲斐あって、十四時過ぎには完売。早々の店仕舞い、そして後片付け、掃除。

参加して下さった皆様、ご協力いただいた皆様に感謝。来年もどうぞよろしく。楽しい秋の一日でした。

尹 恵美

※売り上げ金は、ショッパーを通じて中越沖地
震被災地へ寄付しました。

『九十三歳の母と共に生きる』

母は大正三年生まれ、二〇〇八年には九十歳です。

母は朝起きて来ると、外を見ながら『いい天気だね』などと言いながら、私達の前をウロウロします。

又、テレビなどで各地の紅葉などが映し出されると昨日、秩父にドライブに行ったのも忘れて『近頃どこにも行ってないね』とか『車のガソリン代出すよ!』などと言ってきます。私達は、(家に3人で居るより外に行った方がいいのかな?) と思って母をドライブに誘います。

トイレ休憩を何処にするか考えたり、昼食を何処で取るかなど大変です。でも家に居ると寝てばかりいますが、外に出ると頑張っている、その方が良いかなと思っています。その為に毎日の散歩を欠かさないのかなとも思っています。

母は、自分がしてほしい事や考えている事をストレートに言わないで、ちよつとひとひねりひねった言い方をします。

みんなのひろば

時々コチンと来る時もありますが、若い頃とても物言いがウイットに富んでいた事(国際興行バスのK・K・Kを『こんな』、『混んでは』、『困ります』つて言うんだよ、とバスの運転士に言ったことがあります。)を考えると、これからもこの皮肉っぽい言い方+毒舌に付き合っつて共に生きていこうと思います。

堀江邦昭

ちなみに大正三年(一九一四)とはどんな年だったのでしょうか?

- 桜島が大噴火し、流れ出した溶岩によって大隅半島とつながった。
- 東京駅が開業
- 『カチューシャの唄』松井須磨子、『マック口節』などが、流行。
- この年に生まれた芸能人、清川虹子・宇野重吉など。

世界に目を向ければ第一次世界大戦が勃発・パナマ運河開通



ひだまりの家『文化祭』

十二月一日（土）、ひだまりの家にて文化祭を、開催いたしました。初めてのことでスタッフも不安と期待の入り混じる中、利用者の方をはじめ、ご家族やケアマネジャーの方等大勢の方に見に来ていただきました。

日頃の様子を少しでもお伝えできればと思います、日々の作品やレクリエーションに使う道具・写真などを展示させていただきました。又、利用者の方が日頃ご自宅で書きためている水彩画や塗り絵の数々も参加し、すばらしい作品をご覧頂くことが出来ました。利用者の皆さんで作った梅干や味噌を使った、おにぎりや味噌汁・らっきょう漬けなども召し上がっていただき、おしゃべりもはずみました。利用者の娘さん同士で語り合う場面も見られ皆さんの交流が図れたことを何よりも嬉しく思います。

これからも作品を作る喜びを見つけられることでしょう。
私たちがスタッフも微力ながらお手伝いさせていただきます、来年も文化祭が開けるよう頑



デイサービス「ひだまりの家」トピックス



張ろうと思います。その時は是非、足を運んでいただけたら嬉しいです。

ひだまりの家スタッフ

早川寛子

「冬の健康法について」(心の養生訓)

予防接種、マスク、外出後のうがい、手荒い。それらのことは健康雑誌にお任せするとして、私は鍼灸の仕事をしているので、冬の養生について古典的な視点(黄帝内経素問より)で調べ始めてみると、実に面白い発見があった。

四季がはつきり存在しているわが国では春夏秋冬のそれぞれの役割がある。

「冬の役割とは」冬は、万物が静かに深く沈み、夏のエネルギーの消耗を回復して、内にこもる消極的な時期であり、又来る春に備えて生命力を蓄える季節で冬の三ヶ月(十一月、十二月、一月)を「閉蔵」(蔵に収めて閉じること)といえます。寒さから身を守り心静かに過ごす事が大切です。又睡眠を十分にとってください。そういう点では自然界がお手本で、樹木は葉を落とし、無駄なエネルギーを防ぎ、根に養分を蓄え、その腐葉土のおかげで昆虫達は養分を補給し、成長し、さらにその地面の下では、熊やへびが冬眠し、全てが無駄なく循環し、静かに生かされています。(想像してください)



健康ひろば

さい！そして大声は出さなくてください！)

「春は発生」万物のスタートの時期、意識はまだ目覚めたばかり。

「夏は成長」その意識が外に向いて活発に行動する。

「秋は収穫」その行動を通して人は豊かに実る。

「冬は閉蔵」豊かな実りを吟味し、内側に向けて自己を深く静かに見つめる。

そして収穫を心の蔵に納める。自分を振り返る時間があればこそ充実した春

が迎えられる。冬こそが自己を高める最高の旬。一日の内にも同じリズムがあり(朝昼夕夜)、一生涯に例える事も出来る。

私たち人間が一人一人、内なる自己と向き合えた時、熊やへびが心安らかに冬眠から目覚めるのではないだろうか？

鍼灸師 田中良子

インフォメーション

2007年 10月実績	人数	時間
ホームヘルプ ACT	22人	257, 5
訪問介護 訪問予防	27人 15人	428, 5 106, 5
障害福祉s	11人	331, 5
通所介護 通所予防	20件 3件	
ケアプラン	51件	

「お父さんお帰りなさい
パーティー」

日時：2008年3月15日
(土) 午後2時から4時半

場所：労政会館 大ホール

参加費：500円
(交流会参加費：1500円)

主催：八王子市民活動協議会

共催：八王子市



つぶや記

入職して早7ヶ月。以前は「おはなしいほん」一読者に過ぎなかった私が本職の業務もままならない内に、いつの間にか広報委員に呼ばれ、編集に関わることになりました。

原稿入力の主役が小学生であったり、利用者さんが快く原稿を寄せてくれたり、みんな忙しい合間を縫ってこの小さな機関誌発行協力してくれていることがわかりました。

そして表紙のなほ一層素敵な原稿を機会があれば皆さんにお見せしたいです。

K.U