

ブロッコ結成15周年 記念企画 第2弾北海道 博物館見学〜うさとブロッコ

花咲く友の会活動



9月23日小雨降る中、うさとブロッコは、今回二度目となる「北海道博物館」(旧開拓記念館)を訪れ、35名が参加しました。ジオパークは道内5か所ありますが、北海道博物館での特別展を見学することが出来ました。博物館の展示からは、当時の暮らしの様子に移り変わりを学ぶことが出来ました。例えば、農作業の工具は、昔はこんな見たとか、或いは、夕張出身の方などは、炭鉱の思い出が強く残っており、懐かしさを感じていました。その後は、千歳のキリンビール工場を見学、工場できりたての試飲のビールの味は格別で、参加者は疲れを忘れて味わいました。最後には、工場からのプレゼントもあり、楽しい一日を過ごすことが出来ました。

うさとブロッコ 伊藤 貞市

スマイル班 班会を開催

10月13日スマイル班で班会が開催され9名が参加しました。勤医協苦小牧病院の栄養科長久々津さん

講師に「おなかの健康」について学習しました。便秘?ひよっとして脂肪?下痢?など様々な悩みに答えて、まずは①きちんと③食食べよう。②炭水化物は体を温めるので「炭水化物ダイエットを」せず、魚、肉などのたんぱく質をとり、便通のコントロールの為に野菜をとりましょう。③お水を忘れずに。また、腸内環境を整えるのに役立つ乳酸菌は、甘くないヨーグルトがいいです。など納得のお話を聞くことができました。最後に「いつでも元気」を使い、ギャンブル依存症の学習をしました。

山手ブロッコ 小形 尚子

楽しかった支笏湖周辺散策

見山 松風班

10月15日天候に恵まれた午後、友の会バスを利用して、年間計画にあった支笏湖周辺の散策を行いました。途中、ウトナイ道の駅に立ち寄り、お土産などを買って無事に帰ってきました。帰りのバス内での感想は「紅葉が見れてとても楽しかった」「来年は1日コースで昼食をとりながらバスレクをやりたい」等リクエストもありました。それにしても、90歳代の方々の元気さには脱帽です。11月5日(土)に13時30分から「健康サロン」

でいつでも元気誌のミニ学習や懐かしい歌の合唱、ふまねっとを予定しています。お気軽にお気軽



ご参加ください。見山松風班 藪 千加子

ウトナイ湖鳥獣保護センター でお食事会〜東部ブロッコ

9月13日東部ブロッコのお食事会は、ウトナイ湖鳥獣保護センターに出かけました。5人前日からお弁当作りに精を出しました。当日の参加は、15名であり良い天候にはありませんでしたが、広い部屋で、お楽しみのお弁当をみんなで食べました。「おいしかったですよ」のねぎらいの言葉をいただきました。うれしく思いました。食後は、「北国の春」を歌いながらみんなで体操した後、ウトナイ湖の四季を紹介した映像を見ながら、水鳥の重要な中継地となっていることを知りました。お天気が良ければ周辺の散策も出来ましたが、気温が低く、道の駅で買い物を楽しんだ後帰途につきました。



東部ブロッコ 大槻 英

ミニナイなごやか 〜勇払沼ノ端ブロッコ

沼ノ端・勇払ブロッコの食事は135回目となりました。石狩鍋で新鮮で生きのいい「あきあじ」が素材となりました。また、「赤飯で長生きのお祝い」にともち米は友の会の提供で豪華な食膳となりました。今回の交流の部では、「有償ボランティアについて」藪千加子さんに講

師をお願いしました。参加の皆さんは、ボランティアより利用者のほうです。それから、とてもリアルにまた、今後の自分の生き方にもとても参考になりました。藪さんの生き方にふれることができた幸せな感動をおぼえる一日でした。

沼ノ端・勇払ブロッコ 西谷 隆

学習会 介護保険どう変わる? ときわ 澄川ブロッコ

ときわ・澄川

ブロッコでは10月7日、S宅で新婦人の「あゆみ班」との共同主催で14名の参加で学習会「介護保険はどう変わる??」を開きました。講師は日胆在宅の市村博司専務にお願いしました。介護保険がどのような経過で作られ、そして今どう変わろうとしているのか大変わかりやすく、丁寧なお話でした。直近の2014年の「改正」4つの切り捨て①予防給付の見直し、②一定所得者の利用料引き上げ③特養から要介護1、2は基本おことわり④タンス預金も申告の対象とする補給給付の要件厳格化の改悪で、現場ではどんなことが起こっているかの説明がありました。さらに、今回財務省が示している制度改革案①要介護1、2の生活援助の見直し②要介護2以下の福祉用具・住宅改修の見直し③要介護1、2の通所介護の見直し④高額介護費用の利用者負担限度額引き上げの解説がありました。強制的に徴収されている保険料金にもかかわらず、利用すべき多くの人がが締め出されてしまう。まさに「国



家的詐欺」に参加者から大きな驚きと怒りの発言が続いた学習会でした。またこうしたことを許さない、私たちも頑張りなくてはとの声も上がりました。さっそくその場で社会保障改悪反対の署名が集まりました。また「署名用紙をもっていつて私も集めてくる」という参加者もおられました。

ときわ・澄川ブロッコ 河野 紘

ひまわり班レク企画 登別へ

登別へ

9月30日11名で「ホテルいずみ」へ向かいました。お天気も良く車窓の景色に気をとられていっているうちにあっというまに登別駅に到着。一休みしお風呂、食事、カラオケ、踊りと相変わらず賑やかな班です。最後にはみんなで「青い山脈」を歌い楽しいひと時を過ごしてきました。12月には「まちなみウオッチング」を予定しています。

ひまわり班 今井 和子

第10回ふれあいサロン

今回のふれあいサロンは、16名の参加で、カルタとりで頭の体操と理学療法士、大矢根さんの体操指導でした。昼食は、西野さん、三浦さんによる早朝から準備してくださった、「手打ちそば」を楽しみました。「打ち立て、茹でたて」のそばを、本当に美味しく頂きました。

石 圭子

