

朝晩と日中の温度差が大きく、体調管理の難しい日々が続いています。みなさまどうぞご自愛ください。

10月のご報告と、11、12月の予定をお知らせいたします。

## ～各団協避難訓練（生活編）に参加しました。～

3つのグループに分かれ、①間仕切り、簡易トイレの組立、②心臓マッサージ、AEDの使用法、③防災資機材の使用法について学びました。段ボールの間仕切りは厚手で丈夫な作りになっていました。屋内用のテントも紹介され、体育館の中でもプライバシーの守られる空間が作られていました。勉強会の後は炊き出し体験としてボランティアグループまないたのみなさん特製の豚汁をおいしくいただきました。今後非常時に介護食の備蓄が必要になると考え、おみやげに水も火も使わずに食べられる介護食をお持ち帰りいただきました。毎年訓練に参加し備えていきたいと思っています。



## ～高丘まつい～

11月3日（火） 東公園

テントでは健康チェック（血圧・体脂肪）を行います。お休み処としてスペース提供もしますので、ぜひお越しください。

舞台では12：40～13：00にラフターヨガの紹介をします。帰国中のおさるさんが来てくださいます。こちらもぜひ一緒にお楽しみください。

## コープ大久保健康チェック

11月17日（火）

14：30～16：00

血圧・体脂肪測定 無料

骨密度測定 実費500円

☆骨密度測定は素足で行います

お買い物のついでに、ぜひお立ち寄りください。

## ～終活（エンディング）講座～

4月の組合員集会では、在宅ケア・緩和ケアについて学びました。そのときご意見をいただきました延命治療をテーマに企画しました。日程変更となりました。みなさんと考えを深めたいと思っています。ぜひお越しください。

日時：12月3日（木）14：00～15：30

会場：高丘コミセン 小集会室

テーマ：「私らしく生きるために～延命治療を考える～」

講師：松岡 泰夫 先生（番町診療所所長 医師）

お問い合わせはこちらへお願いいたします。

足達 936-6976 久岡 935-3353 藪内(健康まちづくり部) 641-4322