

オレンジサロン『万』 にこにこオレンジの会スケジュール表

時間帯…毎週火曜日 (12:30~14:30)
☎ 0974-22-0339 (オレンジサロン「万」)

- 5日 :初詣に出かけましょう
- 12日:元気に過ごすため免疫を高めましょう
- 19日:俳句を学びましょう・好きなことをする
- 26日:脳トレに挑戦!

カフェ・毎週木曜日 (12:30~14:30)



人生百年 わたしの挑戦 寄稿：小島伸子さん 「高齢者の主張」入選より抜粋

百年と聞いただけで、それはそれは遠いまだ先のことだと考えていました。ところがなにやら過ぎるのは早いものです。今の私はもう現在九十二才、あつという間に来るかもしれません。それには毎日毎日考えた時間を有意義に過ごしていきたいと思っています。健康のためと思ってグラウンド・ゴルフを現在続行しています。大きな大会でホールインワン3回も入り「ゴールド賞」にも名前がありました。日頃から努力も必要かと考えます。

また「ニコニコオレンジの会」に送迎もあり参加しています。脳トレや俳句、介護予防の学習会など係の方に事前に予定表を作成頂いています。今はコロナ禍でお休みですがカラオケもありました。下手ながら昔の唄など懐かしく歌っていました。

挑戦できることは健康に注意して、これから先もまたとない人生頑張っていきたいと思えます。

ニコニコリハビリテーションセンターより ☆集団学習療法(おとなの学校)に 取り組んでいます!

脳トレ用の教科書を使った楽しい授業を参加希望の方と一緒にデイケアで行っています。授業は1回30分。学校らしいチャイムを鳴らして始め、先生はデイの職員です。



と言われ、どなたも熱心に取り組まれています。

ふくし生協ファミリーサポート隊 サポーター大募集!

資格、年齢は不問。家事援助に、女性サポーター大歓迎です!
暮らしの中の『困った』を手助けいたします!

お問合せは ☎ 0974-22-0650
ふくし生協事務局へ (担当:藤川二郎)

2020年11月18日 野津地区健康教室開催



2020年11月19日 『だんご汁を食べる会』開催

福祉生協の事務所一階「くつろぎの広場」にて、三重町小坂地区の皆様と「だんご汁を食べる会」を開催しました。



だんご汁を作つて 寄稿：佐藤照子さん

さる十一月十九日、福祉生協幸島サツキ先生の声かけにて、皆さんでだんご汁を作りませんか…との事にて作る人、食べる人に分けて、それぞれ参加。作る人に手を上げた私、少し早目に行つて野菜の下準備。

前の入り口では、ニコニコ村の職員さんが二人も手伝いに来てくれ、大きな大きなナベに手慣れた手つきで早くも出汁を煮出してくれ、とても心強くうれしかった。いつもの見慣れた人の顔、初めての人の顔とだんだんにぎやかになってきた。前の日から粉をこね、準備してくれていただんごは、何と何と良くのびる事。煮立ってきたナベの中に野菜投入、にぎやかに和気藹々とだんご投入、だんだんとあたりにいい香り。こうした触れあいで輪が広く大きくなる事は、とても嬉しい事です。何かの力になることでしょう。

お手伝い下さった職員の方、本当にありがとうございました。

365日、昼夕一日二回配達 ふくし生協のお食事宅配サービス!

「医食同源」をモットーに、ご利用者の体調に応じ、持病の制限食など多彩なご注文に対応いたします。

ふくし生協事務局

TEL 0974-22-0650
FAX 0974-22-8469
(平日9:00~5:00)
担当者:藤川栄治

メニュー例

調理は地元産食材を基本に、管理栄養士指導のもと、ふくし生協給食部が担当します。
※配達可能地域は豊後大野市三重町区域となります。

2021年 年男・年女インタビュー



そんな短いようで長い一年をますます頑張っていきたいと思っていますので、宜しくお願いします。(楠木雅博)



等、暗く戸惑いを感じる一年でした。しかし、働き方が変わり、感染症が流行っても、私たちの仕事の本質は変わりません。まだ今年も油断はできませんが、年内に新型コロナウイルスのワクチン接種が始まるとの明るいニュースも聞かれています。新たな年を迎え、気持ちを新たに一生懸命頑張りますので、みなさん、どうぞ宜しくお願い致します。(玉田明美)



● デイサービスセンターニコニコ村より ● 有料老人ホーム笑笑村(にこにこむら)より



***** オレンジ句会 *****

- 自肅下に波と戯る 児等の夏 亀井正子
- 独り居の健康体操 夏座敷 盛池智恵子
- 山並みの映える緑に 風渡る 衛藤秀明
- コスモスの咲き誇り空 独り占め 藤井久子
- 彼岸花遠きあの日の 髪飾り 羽田野弘子
- 川岸にそつてこられる 彼岸花 小島伸子
- 敬老日届くケーキと 孫の声 佐々木幸子
- 紅葉狩り寺の石段 苔むして 阿南キヨ子
- 普賢寺のまだ間のありし 楓かな 神志那正子
- 作物に衣着せたや 冬間近 佐藤照子
- 新年に八十路の月日 振り返る 千寿雄
- 大根ほしついで仰ぎ見る 空模様 三浦一志

医師が処方する薬と市販の薬の違い 三重調剤薬局より

三重調剤薬局連絡先: TEL 0974-24-9005 FAX 0974-24-9016

医師が処方するお薬は、医療用医薬品、市販薬は一般用医薬品またはOTC医薬品(※)と呼ばれます。

※OTC: 英語の"Over The Counter"(オーバー・ザ・カウンター)の略で、『カウンター越しに販売する薬』の意味

医療用医薬品	市販薬(OTC医薬品)
<p>医師が診断に基づき処方 医師発行の処方箋が必要</p>	<p>患者(購入者)の自己管理下で購入・服用 処方箋は不要</p>
<p>種類・量は、医師が診察の時点で患者の症状・体調に応じ、有効性を重視して決定</p>	<p>医療用医薬品に比べ、有効成分は効力よりも安全性重視で選定される一錠(一包)中に複数の成分が配合される場合が多く、含有量も医療用医薬品の1/2~1/3</p>

市販薬(OTC)は、かぜ薬を例に挙げると、8・9種類の有効成分を含んでおり、熱・咳・鼻水・鼻づまりはもちろん、消化不良を助けるものや、ビタミンまで配合されているものもあります。

OTCは気軽に購入することができますが、用法用量を守って服用し、2~3日過ぎても症状が改善されない場合や、逆に悪くなった場合は病院を受診するようにしましょう。