

年の初めに大笑い

福知山支部が「新春のつどい」

福知山支部は2月1日「新春のつどい」を開きました。昨年は飲食なしで実施、今年度もコロナ、インフルエンザの心配があり、お土産を用意し、作品展示に少し力を入れて行いました。参加者の6割強は女性で新しい仲間や懐かしい顔ぶれが集いました。女性組合員の手芸作品、キルト作品は冬バージョンが揃い、美しく輝く高価なステンドグラス作品、布製の帽子、ベスト、かばん等、女性組合員の個性が見て取れる展示だったと思います。絵手紙サークル、俳句サークルの作品も展示し、休憩時間には思い思いに見て回り、和やかな雰囲気にも包まれました。

メインの「笑いヨガ」は、講師の竹村聖さんの話術に引き込まれ、あつという間に大きな笑いに誘われ、我を忘れて体を動かし、脳も早口言葉で働かせ、滑舌の訓練まで。

円形になり、椅子に座っての動作でしたがいつものまにか体がぼかぼか暖かくなり、心までほぐれてとてもいい気分になりました。それはもう、楽しいひと時でした。何となく、普段にそれだけ大きな声で笑うことがないので



初めは皆、ええーっと思いましたが、慣れるにつれ会場が割れんばかりの盛り上がりになりました。竹村さん自身が体の不調を抱えながら明るくパワーあふれる行動力と不思議に「アレ」がよく入る話術に引き込まれていく。介護職をこなしながら、常にあんな風に活動されているんだ、立派だなあと感動しました。参加者一同、感謝の気持ちでいっぱいになりました。機会があれば、また体験したいと皆さんもきっと思われたことでしょう。「笑い与健康」納得しました。

福知山 堀 昭子



能登半島地震で被災された皆さんに、心からお見舞い申し上げます。今も避難生活が続き、ライフラインもまだ再建できていません。一部の地域では水道復旧が4月までかかるともいわれていて、NHKのライフライン情報も給水支援が中心です。年金者組合はいろいろなところで必ず募金箱を持つようにしています。見かけられましてらご協力をよろしくお願ひします。

女性部だより

年金者組合
京都府本部
女性部発行
2024年
2月15日発行
(第196号)

女性部活動交流会議のお知らせ

- 北部5支部 3月13日(水) 午後1時30分
舞鶴駅センター(予定)
- 南部11支部 3月14日(木) 午後1時30分
教文センター205号室
- 市内支部は11月15日に開催しました。

能登半島 地震カンパ

支部女性部紹介

中京の編み物サークル

編み物サークルを立ち上げたのが2年前の10月ごろだったと思います。何か編んでみようかと挑戦、マフラーや帽子など出来上がってくると嬉しくなり、肩こりもほぐれていきます。ベストやケープ等が次々と出来上がり、少しは腕があがったかな？編むほどに面白くなり、たくさんの作品ができました。毛糸も頂いたり買ったりしているのですが、色や種類（太い細い）を選ぶのも楽しいです。

悩みは会員さんが増えないこと。たくさんの人が来てくださったら、本を見ても分からない編み方が「三人寄れば文殊の知恵」みたいに解決するかもしれません。今は何度も編んではほどこき、考え、脳トレしているようです。先日、手芸店へ行ったらいろいろ作品が展示されていて、編み方やデザインなどに見入ってしまいました。もっと勉強しないとイケないな。

編み物の好きな方、興味のある人、ぜひ編み物サークルに来て知恵を貸してください。(T. T.)



突然、介護が必要に

女性組合員のNさんは、ある日突然、夫の介護が必要になり、慌ててしまいました。こんなときどんな手続きをするのか、どんな気持ちになったのか、体験を書いていたいただきました。

夫のかかりつけ医から「主人はガンの疑いがありますから、病院を紹介します」と電話があり、言葉がでなかった。紹介された病院で検査が続き、結果は肺ガンで、他にも転移しているステージ4。おまけに「主人の体力では、抗ガン剤は寿命を縮める」と言われうろたえてしまいました。医師とこれから先どう向き合うか話し合ったあと、区役所の健康長寿推進課へ行き相談、高齢者のサービスガイドブック「すこやか進行中」をもらいました。それを読んで私の地域の高齢サポート（地域包括支援センター）は常盤野サポートセンターと分かり、すぐ電話。「ケアマネさん紹介してください」「今からでしたら2、3カ月待ちです」「そんなに待てません」。そして「後日連絡します」と言われ、その後、「男性でもいい？」「結構です」とのや

り取りが。

やっとケアマネさんが来てくださり、説明を聞き、こちらの要望を伝えたりすることができました。夫は要介護2なのでサービスに限度はありますが、介護ベッドが届き、手すりを取り付け、ヘルパーさんや訪問歯科医師を手配してもらいました。介護環境が整っていき、そのおかげで夫も元気を取り戻していきました。困りごとも相談すれば早めに動いてくださって助かっています。

ですが、私も大変でした。目まぐるしく動く状況に気持ちも体も休まる時間はありません。持病のヒザ痛を我慢しながら頑張っています。老々介護は共倒れの一手手前、介護保険は何のために払っているの？と怒りを感じます。医療介護の負担を軽減し、安心して暮らせる社会になってほしい。

夫は医療費を気にしながら寝ています。介護はする方もされる方も大変です。(M. N.)



第57回近畿ブロック 母親運動学習会

3月24日 (日) 全体会 11時～12時30分
分科会 13時30分～16時

京都教育文化センター

講演 「戦争あかん！

世界がひとつになるために」

富田宏治さん (関西学院大学)

*資料代1500円

京都市長選挙、本当にお疲れ様でした。結果はとても残念ですが、

もっと

つながろう！