



【No.11】 2025年12月5日発行：宝塚医療生協組合員活動委員会 0797-69-6121

## 組合員さんの声が励みです【訪問看護ひだまり】

訪問看護ステーションひだまりでは、毎年強化月間をスタッフが意識できるように張り紙をしています。今年のテーマを「増資を頑張るぞ！」と掲げ、全利用者様へ増資呼びかけのチラシ配布と丁寧な説明をしました。結果、活動内容をしっかりと説明出来てよかったです。

班会についてはスタッフの勤務時間が違い、休憩も同じ時間にとれないため開催する事が難しかったのですが、意識して毎月1回以上行いました。訪問時に実施しているリズム体操をスタッフ間で学習共有しました。筋力・柔軟性・バランス感覚の維持に効果的で転倒予防につながります。また音楽に合わせて体を動かす事で脳の活性化、認知症予防につながり、ストレス解消・気分転換と心の健康への効果があります。



今回、元気支部のお茶会へ参加させていただき、リズム体操を一緒に行いました。体調に合わせて座って参加、歌だけ参加、全身を使って立ってされる方がおられましたが、皆様笑顔で張り切って参加して下さいました。今後は100歳体操の日にリズム体操もしてくださるとの事です。訪問の間の参加で短い時間となりましたが、毎週されているお茶会のご様子がとても楽しく活発な意見交換をされている事が分かりました。(刑部留美)

## AED講習・健康チェック開催しました【伊丹支部】

11/21(金)伊丹市消防署3階で救命講習・AEDの使い方を6名で受けました。【出先などで倒れてる人を見つけた時どうすればいいか】を教えてください、『なんとかやれるかな』と自信ができました。

【①119番に電話して】【②スマホをスピーカーホンにして】【③通信指令室の方と繋がっておく】【④AEDが話す音声ガイダンスを落ち着いて聞き】【⑤それに従う】です。

もしもの時には勇気を出して対応したいと思いました(M.A.)



11/26(水)西桑津高層住宅主会場でコロナ禍明け初めて健康チェックを行いました。13:00から2人の職員と5人の運営委員で会場の設営を行い、13:00からスタート。握力・身長・体組成・骨密度測定、最後に看護師による健康相談を行いました。

取組みの中で、住宅の役員の方に各掲示板にビラを貼って宣伝をしていただきました。18人が健康チェックに参加され、2人の方が新規加入してもらいました。(M.J.)