

ほのぼの新聞〈平成31年3月号〉

作成：田中 聡

第257回3月例会：平成31年3月9日（土） 17：00～20：00

場 所：中区地域福祉センター5階・小会議室、参加者：19名

司 会：中島 正喜、開会挨拶：赤木 加奈、閉会挨拶：渡辺 学文



① 2月の『ほのぼのバリアフリー誕生日会』の報告：赤崎 帯子

2月生れの会員が居られませんでしたので2月の誕生日会はありませんでした。全会員の誕生日一覧表ができましたので、もれなく皆さんの誕生日会を開催し、長く例会に参加されていない方々も積極的に誘いたいと考えています。

② 3月の『ほのぼのバリアフリー絵画教室』の報告：赤崎 帯子

2月9日（土）は健常者のみの3名で開催しました。3月は30日（土）に開催します。

③ 3月16日（土）『市社協 大勉強会』の案内：田中 聡

広島市ボランティア情報センター 利用者連絡会 殿の恒例の勉強会ですが、今回は『防災！災害から身を守るために』と題して、昨年の広島での災害経験者等に講演して戴いてグループワークで『実際に自分でできる防災対策』を考える勉強会を開催されます。多数ご参加ください。現在のところ4名の申込みがあります。

④ 『ほのぼのバリアフリー花見会』の構想：司会者

今年は桜の開花が早いと言われていますが、吉島西（てんとう虫）公園の桜の満開は3～4日遅れますので、皆様のご希望により4月7日（日）に開催する事で決まりました。主催は『なかよしこよし班』です。11：00～会費1,500円で開催します（少雨決行）。差入れをお願いします。

⑤ 『盲導犬贈呈ボランティアチョコレート販売』の報告：赤崎 帯子

お陰様でチョコレートは完売できました。5月26日（日）11：00～ホテルセンチュリー21広島で『第30頭目盲導犬贈呈式』を開催します。贈呈式参加費は無料です。その後の懇親会は昼食付きで6,000円です。今後はチョコレート販売は止めて寄付をつのる活動に変更し、資金が貯まれば盲導犬を贈呈するような、無理の無い活動に軌道修正する予定です。

⑥ 『ほのぼのバリアフリー野球観戦』の案内：江崎 洋

6月2日（日）カープ 対 阪神 戦（デーゲーム）の、障がい者6名＋介助者12名＝合計18名のチケットが取れました。参加費は1,600円です。今後の例会で班別けを考えたいと思います。

⑦ 『ほのぼの おたすけた隊 勉強会（高血圧と糖尿病）』の報告：井上 一美

私は先天性の糖尿病で18才で廃血症を患い、38才で2型糖尿病と慢性腎不全になりました。現在の血圧は160前後ですが200を超える事もあります。入退院を繰り返し、右目は網膜症で手術済ですが今後、左目の白内障、心筋梗塞、脳梗塞、人工透析、冠動脈へのステント挿入、等が心配になっています。高血圧になると頭が痛く首から上が異常に重くなり手足が大きくむくみます。時々、足に電気が来たような強烈なシビレに襲われます。塩分制限、カロリー制限、運動、等が課せられています。内臓年齢は実年齢より15歳くらい老いているそうです。皆さんは私のように重症になる前に、検診、治療、節制、適度な運動、等を心掛けてください。

⑧ 次回4月13日（土）の、司会進行：江崎 洋さん、開会挨拶：兼政 房子さん、閉会挨拶：乾 孝弘さん