

1000時間表彰を受けて

健康シリーズ23 海藻は海からの贈り物



10月30日、日本病院ボランティア協会の総会が神戸でありました。全国の病院ボランティアで200人も1000時間達成者の方が居られ、関西労災病院からは私を含め8名の方が表彰されました。

大きな会場に北は北海道から南は長崎県まで全国各地から大勢の皆様がご出席なさっての表彰式に感動致しました。懇親会では各県からお見えの方々と歓談させていただき、いろいろと心温まるお話をお聞きすることが出来、患者様との接遇など勉強になりました。私もこれを機に新たに背伸びをせず、また肩ひじ張らず自分のありのままボランティア活動に参加させていただきたいと思っています。

本当にありがとうございました。

後呂岡弘子

親睦会に参加して



10月31日(土)高原ロッジ・メープル猪名川で開催された親睦会に初めて参加させていただきました。

秋晴れのもと、38名の参加者を乗せたバスは目的地を目指して順調に…ドライバーが道を間違えUターンというハプニングも

ありましたが、途中、道の駅でのお買い物タイム、新鮮野菜を両手いっぱい買い込んでバスへ、さすが女性陣は買い物上手と感心しました。ロッジ到着後そのまま宴会場へ。

早速ビールで乾杯、食事も終わりかけた時、待ちかねていたかのようにカラオケ大会に突入。すっかり盛り上がり、あっという間に出発の時間が迫って、心を残しながらお開きとなりました。私は久しぶりの昼間のアルコールですっかり酔っ払い、帰りのバスでは爆睡し、気が付いた時は病院まで戻っていました。普段お目にかかる機会がない方々ともお会いでき、楽しい一日でした。世話役の皆様有難うございました。

篠原 潤一

図書便り6 私の推薦本

青木新門 著 「定本納棺夫日記」この本は映画「おくりびと」の元となった本ですが、穢らわしい職と世間からの視線と主人公の心の葛藤、日本人の生死のとりえ方等誰もが迎えるからこそ、お読みいただきたいと思います。映画を鑑賞された方は映像化された脚色に心をはせて・・・

図書ボランティア 岡田真喜子

日本では昔から、いろいろな海藻を食事にとり入れてきました。これは大変理にかなった、誇るべき伝統だと思います。

海藻はアルカリ度が高く、体内に残してはいけない毒素を外へ出す働きをしてくれます。海藻に含まれる豊富なヨードやミネラルが、新陳代謝の促進、血液浄化、細胞の活性化、ホルモンのバランス調整などを行うからです。

こんぶ、わかめ、ひじき、海苔などをさまざまに利用して、一日一回は必ず食べていただきたいと思います。海藻にもそれぞれ特質があり、こんぶはビタミンAが多く、血液の循環を良くし、ホルモンの働きを助けて血管硬化を防ぎます。わかめにはマンニットという糖分が含まれていて、ヨード分も他の海藻より多く、胃腸の働きを強めます。わかめはぬるぬるしているほど、その効果が大きいといわれています。ひじきはカルシウムの王様といってよいほどで、細胞に力をつけ、全身に活力をつけます。海苔にはビタミンB1、たんぱく質が豊富にあります。海苔やわかめを火にあぶって細かくしたものなどは、離乳食期の赤ちゃんにも与えることができます。

食習慣というものは、幼い時からずっと食べさせられたものが、その人の好みとなってしみついていくものですから、幼いときからぜひ海藻好きになるように、心をこめて調理してあげてください。

東城百合子著「玄米菜食と健康料理」より

私の趣味 22 墨絵

昨年の今頃、地区の公民館で展示会があり、絵を出品されている方のお誘いで見に行き先生を紹介されました。とても気さくな先生で、私も教えていただきたいと思い申し込みました。

月2回の教室で、季節の花を写生します。初めに先生が描いてくださった絵を参考に、教材の色紙、短冊、はがきの中から選んで描いて行きます。基本は墨の濃淡をパレットに作り筆で直接教材に描きます。後、絵具で色を塗り、先生のアドバイスや手直しを頂いて完成です。

出来上がった絵を並べて仲間と楽しみます。絵を見るのは大好きですが、絵心などまったくなかった私に、好きな様に、失敗を気にしないでと言ってもらえるので今まで続いています。花の名前、花の形、葉や枝等々をこの頃はじっくり見るようになり進歩です。今年の展覧会に絵を5点出し、地域の人に見ていただきました。絵の仲間と楽しみながら続けたいと思います。

岩雲 房子



11月・12月の行事予定

- 11月 9日(月) 手作り教室
- 11月19日(木) 活動調整委員会
- 11月24日(火) 手作り教室
- 12月 4日(金) 合同忘年会
- 12月17日(木) 活動調整委員会
- 12月18日(金) ふれあいバザー
- 12月 日() クリスマスコンサート
- 12月26日(土) } 年末休暇
- 12月31日(木) }

— あとがき —

親睦会も終わり秋本番、バザーに向けて手作り教室もあります。皆様のご協力で盛り上げましょう！ お楽しみの忘年会もよろしくお祈りします。

広報部