

## 23年度 活動実績

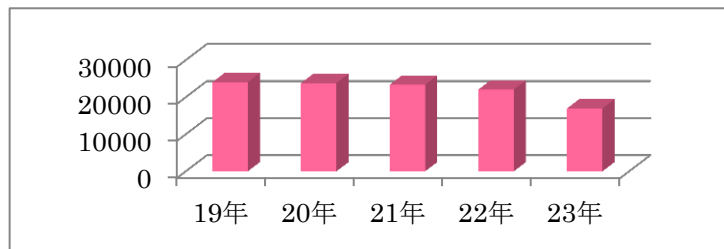
23年度も皆様のご協力で計画通り無事終了することができました。年間240日もの活動で数多くの実績を残せました、本当にありがとうございました。年度末の集計ができましたのでご報告いたします。

3月末の会員数 67名 (女性 57名 男性 10名)  
平均年齢 68.0 歳  
年間活動日数 240日

### 主な実績

活動時間	8,597.0時間(-370.5)	延人数	2,800人(-171)
案内作業	16,973件(-5,089)	月平均	1,414件(-425)
たたみ作業	189,205枚(+6,528)	月平均	15,767枚(+544)
図書貸出	7,873冊(-1059)	利用者数	1,209人(-20)
観葉植物	10,000鉢(+2,110)		
車椅子整備	493台(+71)		

案内件数



## ボランティアの方々と関わりで学んだこと

ボランティアの方々と関わりを通してボランティア活動が生きがいになっている事を知りました。多くの参加者の方が仕事を退職してからや、子供達が成長し家庭での役割をおえ、その時間を有効に使いたいとの思いから始めた事を知りました。

作業をしながらお互い様々な話をされていて笑顔が絶えない明るい雰囲気でした。また「参加することで新しい視野を広げることができる」と話されている方もいらっしゃいました。ボランティアを通して誰かの役に立つという事だけでなく、参加されている方との交流から新たな友人関係が作られ、その事によってより充実した生活を送ることができるという事を学びました。

また、何歳になっても新しいことを学び視野を広げたいという意欲を持つことは、自分を成長させることができより豊かな人生を送ることに繋がっていくと思いました。

ボランティアに参加されている人と交流して、どんな時でも成長し続けようとする意志はとても大切だと思いました。新しいことを始めるという事はとても勇気がいることですが、その事で自分の可能性を広げ、自分の生き方に自信をもつことができると思います。私も新しいことに挑戦し、常に学び続ける事を大切にしていきたいと思いました。

看護専門学校 森田知佳

## 図書便り 14 蔵書からの紹介

宮本 輝 著 「流転の海」

戦後の混乱が続く大阪梅田のヤミ市から再起を目指して、主人公が奮闘する物語です。商売上はヤクザと対決しても一步も引かない強さを持ちながら一方では、使用人にだまされたり裏切られたりする人間としての弱さも持つ「熊吾」が五十歳で初めて子供を授かり、仕事に対する思いと同じく責任感を持って息子の育成に心をくだきます。

通常では考えられないような息子への接し方が、日常生活の中で描かれ、熊吾の商売の成否と共に、少年がどのような人間に育っていくのか興味深いところ。現在5部まで既刊、6部への期待が多くの読者から寄せられているそうです。

高河原美佐子

## 健康シリーズ 31 白砂糖の取り過ぎ

甘いものは口にやさしいが、過ぎると神経をマヒさせ、人格の場である脳の働きを低下させ、精神の自制力を失い、頭を悪くすることも知っておきましょう。実際に砂糖の食べ過ぎの害は知識として知っていても、好きだからやめられないで病気になる人も後を断たない。

そこで体の中でどのような事になるのか、生化学の面から考えて見るのも大切なことと思います。私達は穀物の炭水化物を主食として食べています。米、芋などの澱粉は唾液や胃腸内の消化液によって蔗糖、果糖、最後にブドウ糖に分解されて腸から栄養分として吸収されます。この時、ブドウ糖になるためにはビタミンB<sub>1</sub>(V<sub>B1</sub>)の助けがいらいます。ことに白砂糖の場合は吸収が早く、ブドウ糖になるためV<sub>B1</sub>が必要。

でも自分は持っていないから他からV<sub>B1</sub>を盗んで早々と吸収します。更に白砂糖は酸性だからこれを中和のためにカルシウムが必要です。これも先どりして血管の中に吸収されます。だから一時的には元気になります。でも自分はビタミンもミネラルもない糖質だけだから、どうしても血液は酸性になってしまう。一時的に早々と吸収されブドウ糖になるから甘いものは疲れを取るといいます。でもその後は中和のためにカルシウムを泥棒しても後が続かず、ビタミン不足、カルシウム不足が神経を圧迫してマヒさせることになります。

カルシウム不足は必ず神経を疲労させます。だから脳も酸素不足になり、体の回転も悪く重いし、イライラ、怒りっぽい現象が起きる。白砂糖がV<sub>B1</sub>の浪費者であり、カルシウムを消費し不足にする。そして血液は汚れ、脳に酸素が回らない。頭も悪くなるし、工夫し努力する頑張りも効かない。風もひきやすい。扁桃腺をはらし、吹き出物が出て治らない。

炭酸清涼飲料水1本に角砂糖7個分も入っています、注意しましょう。

「あなたと健康」4月号より

## 私の趣味 30 ちぎり絵

私の趣味に「ちぎり絵」と言うにはおこがましいレベルと思いつつ。色とりどりの和紙をちぎって、四季折々の風景や花々、その年の干支などを色紙の上に張って作品を作り上げるのは楽しい作業と言えます。

とはいえ、私の場合、一つの作品を作り上げるのに時間がかかりすぎて、上達はなかなかです。金曜日ボランティア作業後、2時間余り、楽しくまた刺激があります。習い始めて早7年になろうとしています。北9階病棟の掲示板にも時々展示していただいています。これからもできる範囲で続けていけたらと思う今日この頃です。

八田幸子



### 5月・6月の行事予定

5月 1日(火)	} 5月連休
5月 6日(日)	
5月10日(木)	看護の日行事、コンサート
5月17日(木)	活動調整委員会
5月18日(金)	定期総会
6月20日(水)	手作り教室
6月21日(木)	活動調整委員会

— あとがき —

寒かった春も、はや桜の花が散ってしまい葉桜になってきました。18日には総会があります。今年度は役員改選、規約改正などがありますので多数のご参加をお願いします。今回はお土産付きですので楽しみにしてください。

広報部