

令和5年
10月号

小 谷

地域センターだより

VOL. 122(2023.9.15発行)
発行: 小谷地域センター
住所: 〒739-2121
東広島市高屋町小谷 5560
TEL/FAX: (082)434-3758
E-mail: Kodani-k@city.higashihiroshima.hiroshima.jp

現世では人生100年時代と言われており、色々な機会を捉えて「人生100年時代を迎える」お話を聞くチャンスが多くなりました。又、高齢を迎えるに当たり60歳70歳80歳と夫々の節目には身体にも異常を訴えることが多くなります。そこでこの度、経験の中から少しお話をさせていただきます。身体の異常、特に癌となると大変な事です。癌細胞は誰でも持っている話です。そこで

◎病院の選択は重要なポイントです。事前に良く現実と事態を把握すること。◎手術になれば主治医(執刀医)を信じるしかありません。従って多様の検査を受けますが、その結果の話は良く理解し、十分に話し合うことです。それが信頼関係の構築です。◎術後はICU室から全てが始まります。主治医(執刀医)とはすでに信頼関係があります。しかし術後の経過は「看護のあり方」がとても重要となります。患者全て不安が付き纏います。看護師はその不安を少しでも安心安全へと導く必要があり、術後の経過の手当ては勿論のこと会話を交わすちょっとした気配り、心遣いが大変重要となります。◎病院全体の看護師は大勢で夫々個性豊かです。わずか数名(1~2名)の看護師によって患者に悪影響を与えることがあります。悪い噂は直ぐに広がり、病院全体のレベルダウンに繋がります。看護師の立場上、絶対にあってはいけない些細なことが大変重要なポイントです。◎若し何か問題があれば看護師長に意見として述べ、個人一人ではなく他の患者へ全てレベルupに繋がるのが最も大切です。

以上重要と思われる点を少し述べさせていただきました。「人生100年時代を生きる」ことはその人の終末人生を豊かにしてくれるものと考えます。毎日楽しく豊かな人生は目標と目的を持つことですね…!

受講生募集……ご案内……

小谷地域センター長 鈴木 敏也

10/12
(木)
10:00~13:00


男性料理教室

講師/ 永久 やすこ先生

内容/ 嬉しい♪デザート付き献立

材料費 800円程度/回

持産物 米0.5合、エプロン、マスク、三角巾、手拭きタオル、筆記用具



10/20
(金)
10:00~11:30

健康学級


講師/ 岸本 康子先生

参加費無料

内容/ ペタンクを楽しむ(おおぞら台中央公園)
※雨天の場合: 小谷地域センターで室内ペタンク

持産物 運動しやすい服装、飲み物

※参加者募集受付しております。
お気軽にお問合せ下さい。



わくわく!サイエンス


~プログラミング体験教室~

日時 ①10/14(土) ②10/21(土)
13:30~15:30

定員 12人
(若干名、まだ受付しております。)

対象 小学3年~6年生

※詳しくは、裏面にて案内をしております。



11/30
(木)
13:30~15:30

輝く!プラチナライフ講座


講師/ 東広島市地域包括支援センター

参加費無料

内容/ 豊かな人生とともにACP
人生会議と未来ノート

申込み
問合せ 小谷地域センター

※参加者募集受付しております。
お気軽にお問合せ下さい。





10月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2 トランプビクス	3 卓球教室(予定) SOMA(予定)	4 元気倶楽部 小谷なかよし文庫 卓球教室(予定)	5 Kodani ミュージックカフェ	6 ヨガ教室	7 氏子総代会 囲碁教室 小谷一心太鼓
8 福祉部会 女性部会	9 祝日	10 卓球教室(予定) SOMA(予定)	11 元気倶楽部 卓球教室(予定)	12 男性料理教室 篠笛教室	13 ヨガ教室	14 親子でおもしろ体験塾 囲碁教室 わくわく!サイエンス
15 女性部会	16 トランプビクス 水彩画を楽しむ会(予定) 編み物教室	17 卓球教室(予定) SOMA(予定) 絵手紙(コ)	18 元気倶楽部 卓球教室(予定)	19 Kodani ミュージックカフェ	20 健康学級 ヨガ教室	21 囲碁教室 わくわく!サイエンス 小谷一心太鼓
22	23 トランプビクス	24 卓球教室(予定) SOMA(予定)	25 元気倶楽部 卓球教室(予定)	26 篠笛教室	27 ヨガ教室	28 親子でおもしろ体験塾 囲碁教室
29	30 トランプビクス 水彩画を楽しむ会(予定)	31 卓球教室(予定) SOMA(予定)				

◎9月15日現在、予定での作成となっております。都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
◎教室の見学・体験は、いつでもできます。まずは小谷地域センターまでお電話でお問い合わせください。
※(コ)は大丸目山コミュニティハウスです。

新しくなった
小谷地域センターへ
行ってみよう♪
見てみよう👀



文化青少年育成部会 8/10(祝・木)

文化青少年育成部会による国際交流事業が行われました。うちわ作りとそうめん流し、夏祭りのゲーム景品準備など行われました。

