

# 飛翔

発行責任者  
平塚MAC



最後に会員並びにご家族の  
皆さまの今年一年のご多幸  
をご祈念申し上げます。

## 足腰鍛えて健康な一年を

運営委員 宮武 洋次郎

明けましておめでとうござ  
います。本年もよろしくお  
願い申し上げます。

「アクセルとブレーキの  
踏み違い」、脳からの指令  
が、足が弱くなることによ  
り、自分では足を動かした  
つもりがそのままアクセル  
を踏み続けてしまうのも原  
因だそうです。

次に買い換える車は、自  
動ブレーキシステム付きに  
し、足腰を鍛え安全運転を  
続けたいと思います。  
皆様も安全運転を心掛け  
ましょう。

### 当面のスケジュール

- 1月17日(火) 新年会
- 1月19日(木) パークゴルフの会
- 1月28日(土) 29日(日) 中央FESTA
- パソコン勉強会 1月12日・26日  
2月9日・23日
- 囲碁を楽しむ会 1月13日・20日  
2月3日・10日・17日

## 新しい年の幕開けです

運営委員 池田 忠宏

明けましておめでとうござ  
います。お健やかに新年  
を迎えられた事と存じます。  
本年もよろしくお願ひ申し  
上げます。

昨年、国内外を問わず  
想定を超えた出来事が、次  
から次へと起き、本当に目  
まぐるしい一年でした。

新しい年を迎え、活気あ

## 親睦を深めて更なる飛躍を

運営委員 高橋 国夫

変化の早い環境の中でも  
元気にシニアライフをエン  
ジョイしたいものです。

さて目を転じて、MAC  
の現実はどうでしょう。  
本年度はご承知のように、  
本来の運営体制が敷けず、  
暫定で対応してきました。

未経験の体制ではありまし  
たが、皆様のご協力で大  
過なく活動してきました。

次年度へ向けて、この経

験を生かし体制再建を図る  
必要があります。  
幸いMACには豊富な人  
材があります。

今年も各部会で様々なイ  
ベントを計画しております。  
会員の皆さまには自分の趣  
味や、得意分野のイベン  
トに積極的に参加をしてい  
ただき、他会員との交流を深  
めていただければ幸いです。  
今年も会員の皆さまと平塚  
MACの飛躍につとめて行  
きたいと思っております。

新年のお慶びを申し上げ  
ます。

して行く事が重要かと思  
います。

### 平塚MAC学塾

## 在宅医療を支える訪問看護

病気や障害があっても自宅で安心して暮らせる

12月15日14時よりひらつ  
か市民活動センターA会議  
室にて、26名参加で学習会  
主催の「訪問看護とは」の  
講演会が開かれました。

講師は「訪問看護ステ  
ーション・ベニーズ」の二見  
典子さんと草島悦子さんで  
した。

初めに、講師の方が我々  
受講者に、後期高齢者の方  
は手を挙げてくださいます。

い、ほとんどの方が手を挙  
げたのを見たお二人は驚い  
ていました。MACの若さ  
を披露した瞬間でした。

講演は最初にビデオによ  
る説明が6分程あり、その  
後質問を受けながら話を進  
め、具体的なケースも取り  
上げて話され、最近の病気  
や障害があっても人生の最  
後を自宅で迎えたいと望む  
人が増えているとの事です。

訪問看護ステーション・  
ベニーズは平塚市中原1の  
17の2にあり、電話は04  
63の86の6724です。  
ベニーズ内の「まちなか保  
健室」毎月第3・第4木曜  
日、午後1時〜4時まで、  
誰でも気楽に何でも相談に  
乗ってくれます。