



今年で特定非営利活動法人通院介護センター「さわやか」は、十周年を迎えます。十二月三日(日曜日)に十周年記念式典・祝賀会を計画しています。今号で、その準備状況をお知らせします。(編集部)

「さわやか」10周年記念式典 準備着々と進む!!

「さわやか」は、平成八年九月二十二日に小倉商工貿易会館で、設立総会を開催しました。「さわやか」の誕生です。その年の十月一日から、通院送迎を開始しました。平成十八年九月三日で「さわやか」は九十年を経過することになります。創立十周年を記念して、「記念式典・祝賀会」を、十二月三日に計画しています。今年の四月から十周年記念準備実行委員会を立ち上げ準備にとりかかっています。現在までに決定している準備内容の一部を皆様に紹介します。

一部の「記念式典」は、全腎協から、金子智常理事をお迎えして、透析患者の通院送迎事業についてアカデミックに述べてもらいます。全腎協の立場から全国を眺め、通院送迎事業の意義運動の現状、教訓などについて、講演していただきます。祝賀会は、さわやかレディスが、腕に選りをかけて演出を考えています。楽しみにお待ち下さい。尚、十月には、皆様に、ご案内を差し上げる予定にしています。

「さわやか」

十周年記念誌

発刊予定!

「さわやか」設立十周年の記念式典に併せて「十周年記念誌」の発刊に向け「実行委員会」と共に「編集委員会」も立ち上げ準備を開始しました。



記念式典の「実行委員会」に続き記念誌発刊の「編集委員会」も進み始めました。「さわやか」の設立から立ち上げ、現在まで十年間の歴史をひもといています。しばし思い出話に時間をとられながら、編集委員の目も輝いております。「十周年記念誌」も記念式典までに発刊予定です。こちらもお楽しみにお待ち下さい。



《福祉有償運送》

いよいよ本格化!!

十月一日より福祉有償運送が本格的に実施されます。すでに、実施しておりますが、より一層の徹底をして行きます。

車の両側面に
マグネットシート二枚
「さわやか」福祉有償運送車両
を貼り付けて下さい。

運転者のネームプレート
(裏に「安全運転講習」の
修了証を入れて下さい。)を
車内の利用者に見えるように
掲示して下さい。

利用者に乗せていない時は
取り外しても構いませんが、
ボランティア活動中はご面
倒ですが必ず実施して下さい。
よろしく願います。





現代はストレスの時代と言われています。今回は、そのストレスについて、雑誌「日刊サイエンス」から、転載して、ストレスについて、若干述べます。

「ストレス反応は生存に欠かせないが、一方ストレスホルモンは過剰は、様々な病気をひきおこす」

運動中の激しい怒り、心臓発作、偏頭痛、胃潰瘍、過敏性腸症候群、女性の脱毛症・どれもストレスが原因だ

私たちの先祖は脅威に対処するためのすばやい応答手段を身に付けた。そのお陰で、住みかの洞窟にしのびよるクマに意識を集中し、心拍数を高め、血管を広げ、筋肉の準備を整えて、戦ったり、逃げたり出来るようになった。

しかし、現代人の私たちは通勤ラッシュに仕事の期限、請求書、怒りっぽい上司、不機嫌な夫や妻、騒音、さらには社会生活の重圧、病氣、精神的な試練など、日々ストレスに苛まれてる。

そのため身体では警報信号が鳴り続けている。まるで、集中砲火を浴びているようなものだ。それが、組織や臓器にダメージを与え、健康を損なうこともある。

さまざまな日常的な重圧や緊張がストレスを高める人類が古くから身に付けた「闘争か逃走か」の二者択一的なストレス反応では、もはや現代を乗り切ることが出来ない。

ストレスが身体を蝕む理由

● 私たちが、突然襲って来る脅威と闘ったり、回避したり出来るのは、ストレス系が働いて、心臓や肺など身体のさまざまな器官を守ってくれるからだ。しかし、現代生活の緊張や重圧によって、多大なストレスが身体への警報を鳴らし続けると、臓器は傷つき、健康が損なわれる。

視覚や聴覚あるいは思考がストレスを察知すると、視床下部の扁桃体から脳下垂体、副腎へという連鎖反応が起きる。その結果、ニューロンが発火し、副腎皮質刺激ホルモン・グルココルチコイドなどのホルモンが次々と分泌される。



● ストレスシグナルを伝える脳や内分泌線の受容細胞が突き止められれば、シグナルを妨害する薬物を開発して、ストレスの重圧から身体を開放できるかも知れない。

編集後記

朝晩はきゆうに肌寒くなり、夏ぶとんだけでは少し寒さを感じる季節となりました。季節の変わり目ですから体調管理を気をつけましょう。

「さわやか」事務局員は、十周年記念行事に向けて、バタバタとしております。皮肉なもので、忙しい時に限って私事でも忙しくなるよう、事務局員は目も頭も地球も回っています？

事務所はできるだけ空けない様にとっておりますが、時々留守になる事もありますが、時々留守になる事もありませんので、来られる時は、事前にお電話をいただければ助かります。

皆様にはご迷惑をお掛けしますが、どうかお許しください。

