

静岡西部健康友の会ニュース

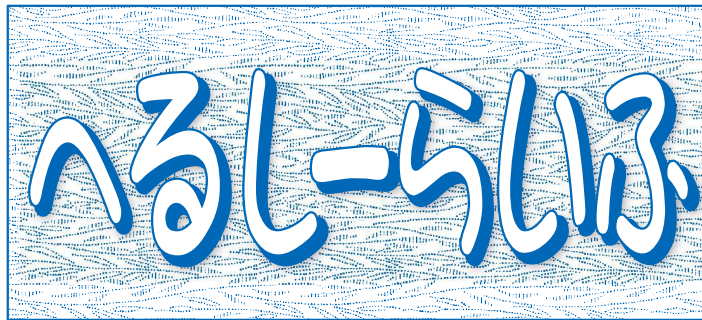
2021年9月1日

隔月 第299号

発行 静岡西部健康友の会

〒430-0807
浜松市中区佐藤1丁目22-22
☎ 053 (465) 0 2 2 9
FAX053 (465) 0 2 6 9

- ◆老人医療を無料化せよ!
- ◆国保料の値下げを実施しよう!
- ◆国家補償の精神に基づいた被爆者援護法の制定を!
- ◆1日もはやく核兵器の全面廃棄を!
- ◆生活と健康破壊につながる消費税をやめさせよう!



友の会会員数 7/31現在 3,001世帯

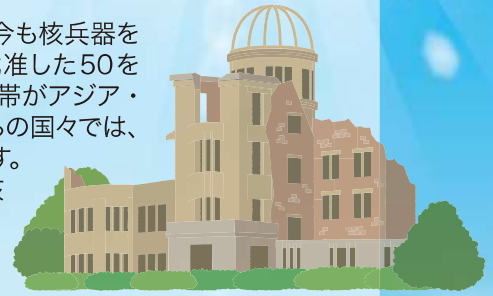
手をつなごう! 核兵器のない 世界と未来へ!

2021年1月22日、
核兵器禁止条約が発効し、核兵器の禁止が世界のルールとなりました。

広島と長崎に原爆が投下されてから76年、多くの人々のいのちを奪い、世界各地で放射能の犠牲を生み、人類の存続さえ脅かしてきた核兵器—その使用、威嚇、開発、実験、製造、移譲がすべて違法とされる新しい時代の幕開けです。

核軍備競争を主導してきたアメリカ、ロシアなど核大国は、今も核兵器を手放そうとはしていません。しかし、世界にはすでに条約を批准した50を超える国々に加え、核兵器を大陸規模で禁止した非核兵器地帯がアジア・アフリカ・アメリカ・南極などの大陸へと広がっています。これらの国々では、核兵器の禁止は理想や目標ではなく、すでに現実となっています。

日本でもいま、唯一の被爆国として、核を持つ国に付渡し、核兵器の「傘」に頼るのではなく、核兵器を持つアジアの国々にも核兵器の廃絶を堂々と訴えられる国となるよう、たくさんの人たちが行動を起こしています。



被爆者とともに、核兵器のない平和で公正な世界を ～人類と地球の未来のために～

人類と地球の未来のために、核兵器全面禁止へ世界を動かそう

原水爆禁止2021年世界大会が開かれました。

8月2日(月)国際会議、8月6日(金)ヒロシマデー集会、8月9日(月)ナガサキデー集会在オンラインで開かれました。

**日本こそ、核兵器禁止条約への参加を!
六間道路沿いで、ポスターで訴える!**

人類史上初めて核兵器禁止条約が発効となる2021年1月22日に、柳川緑道六間道路沿いで、会員・職員18名がポスターを掲げて宣伝しました。



私たちは日本政府に働きかけます!

友の会、診療所、あすなる、ぼぶら、デイケア秋桜、ひまわり薬局、ひまわりケアプランセンターでは「私たちは日本政府に働きかけます」とポスターを張り出しています。



秋の旅行(11月17日)は中止します。



医療と介護のQ&A

あなたの“?”をお寄せください!

第2回



なんで? そうだったの!



いつも診察室や処置室、検査室などで「なんでこんなことするの?」と疑問に思っていることを看護師さんや検査技師さんに聞きました。



シリーズで掲載します。疑問に思っても、いまさら恥ずかしくて聞けないことやあなたの素朴な【?】をお寄せください。

Q 点滴で、手首や腕など針を刺す場所が違うのはなぜ? 点滴のスピードの違いはあるの?

A 点滴の注射部位の違いは、間接に近いところでは曲げ伸ばしにより点滴量が変わったり、

2時間程度の長時間で手を動かす時に誤って針が抜けないようにするためです。

点滴のスピードは循環血液量に関することなので医師の指示で入れる量が決まり、それによってスピードが違います。

(看護部)



Q 胸のレントゲンで息を止めるのはなぜ?

A 肺の中の細かな異常を見落とさないようにするためです。

皆さんも普段写真を撮る瞬間、動いてしまうとぼやけた写真になってしまいますよね?それと同じです。胸に限らずお腹も同様で、撮影の時に息をしていると体の中の臓器が動いてしまっははっきりと写らなくなってしまいます。診断しやすい写真を撮るために息はしっかり止めるようにしてくださいね。

また、息をいっぱい吸っていただくと肺が大きく膨らんで異常を見つけやすくなります。むせるほど吸い込む必要はありませんが、出来るだけ意識してやってみてください。

(放射線科)



Q レントゲン、MRI、CTなどを使い分けは?

A レントゲンは、画像診断の基本的な情報を手早く得るために、まず行う検査です。骨折や心臓の形、肺の異常、お腹の中の様子を知る大切な撮影です。

CTは、身体を輪切りにした写真を数ミリ間隔で撮り、レントゲンでは分からない体の異常を見つけるために使います。

MRIは、見たい場所を縦横斜め自由に撮影ができ、また撮影の条件を変えて撮ることが出来るため内部組織の判別や炎症の判定に役立ちます。

レントゲンやCTはX線を使うために被曝をしますが、MRIは磁石を使って撮影するため被曝の心配はありません。

ただレントゲンやCTは短時間で撮影が終わりますが、MRIは30分~1時間と検査時間が長いのが難点です。

(放射線科)



Q バリウム検査のバリウムってなんでできるの?

A バリウムの成分は、硫酸バリウムと呼ばれる物で、撮影をする時に水で溶かして飲んでいただきます。粒子が荒いのでざらざらした食感です。味も昔に比べればずいぶん飲みやすく改良されましたが、決して美味しいものではありません。ちなみに診療所のバリウムは{バニラ}味です。ただ、バリウムに味は付けられません。香りでも飲みやすくしています。(放射線科)





2021年 友の会秋の拡大強化月間



“困った”に向き合い、共に手をたずさえることができるように
誰もが安心して住み続けられる街をめざして!

「いつでも元気」誌 10部

地域健康班会に
参加しましょう。

会員拡大目標 100世帯
あなたの周りのお知り合いをご紹介ください。
会員をご紹介いただいた方に**記念品**を
差し上げます!

国保料引き下げを求める
署名を集めよう!

75歳以上医療費負担2倍化
反対署名を集めよう!

**デイケア秋桜からの
お知らせ**

佐藤町診療所2階にある通所リハビリテーションです。リハビリや趣味や交流などの活動を楽しめます。

無料お試し
キャンペーン中
です!

見学だけでも
歓迎です!

連絡先 佐藤町診療所2階 デイケア秋桜
直通電話053-465-5674

新入職員紹介



田中 裕佳
(1階事務)



内山 文美
(あすなる事務)



松本 智子
(あすなる看護師)



岩月 愛果
(あすなる看護師)



岡田 千春



中村 明香



山田 亜希子



鈴木 緑
(ひまわり薬局、ひまわりケアプランセンター事務)

**健康づくりチャレンジ
2021をしましょ**

9月号に折り込まれたチャレンジ表を利用して健康管理をしませんか。

10月から11月、毎日挑戦して記録を付けてください。終了後、結果を友の会に提出すると記念品がもらえます。

**これからの
まちあい室講座予定**

都合によりしばらくお休みします。

アルミ缶回収 8/1現在
※空き缶はすすり出して下さい。
現在**247kg**集まりました。
福祉用具・備品購入の為に、
御協力をお願いします。

行事・サークル案内板	なんでも相談会	□日時 9月16日(木) / 10月21日(木) 9:00~12:00
		□場所 友の会室 (佐藤町診療所1階)
	いつでも元気読者会	□日時 9月15日(水) / 10月20日(水) 10:30~12:00
		□場所 友の会室 (佐藤町診療所1階)
	太極拳	□日時 9月1・8・15・22(水)/10月6・13・20・27(水) 14:00~
	□場所 ひまわりサロン (ひまわり薬局2F)	
健康ミニウォーク	□日時 9月14日(火) / 10月12日(火) 13:30~	
	□場所 診療所に集合	
体幹ヨガ	□日時 9月・10月、第2火曜日を除く、毎週月・火曜日 13:30~	
	□場所 ひまわりサロン (ひまわり薬局2階)	

☆新型コロナウイルス感染拡大状況により変更することがあります。

いつでも元気
MINIFEN
2021 9月号 380円 好評発売中

独自の冊子で健康づくり

【かこ教室】在宅医療がめざすもの(下)

うちでも元気 体操&脳トレ

すべての被害者救済を 水俣病

まちの手札 鳥根県隠岐の島町

食と健康 防災ごはんの賢い食べ方

お問い合わせ 053-465-5674

事務局からのお知らせ

次回の「へるしーらいふ」発送準備は、2021年11月1日(月)午前9時より行ないます。ご協力をお願いします。

車検・点検・一般修理・ちょいキズ
钣金・塗装・新車・中古車
自動車保険・バイクの自賠責保険

☆柗原自動車(株)の社名が変わりました!!

翔映自動車(株)

TEL425-5250/FAX425-5268

病院・医院等処方箋調剤(保険薬局)
(有)静岡健康企画

ひまわり薬局
薬剤師募集中!

中区佐藤1丁目23-3 TEL 463-4312 FAX 460-4612

秋の一日

11月17日(水)

お花を見たり 散策したりしませんか!

浜名湖ガーデンパークで お花を楽しみ、のんびり歩こう!

朝、診療所に集合し車に分乗

申込は友の会まで。定員になり次第締め切ります。詳細は案内チラシをご覧ください。
※新型コロナウイルス感染拡大状況により、変更することがあります。



今年も元気に巣立ちました

診療所玄関口の軒下にあるツバメの巣から3羽のツバメが巣立ちました。

○昨年の暮れに、スイートピーの種をうめておきました。冬を超えて春、そしてコロナの夏。つるを延ばして上へ上へ。赤・白・黄・むらさき。顔を上げ、腰を延ばし「上を向いて歩こう」心から思います。もちろん網を張って、アサガオ・フウセンカズラ・ゴーヤ・長いも、育つてまーす。つるの生命力よ、コロナに心身共に勝つ！放っておけばいいので・・・

葵西 石黒様

○小池町の瀧川さま、私も歩いていきます。1年間歩き続けて、もみじの木が10本あることに気づきました。今は青葉もみじ。マスク取って見上げています。1本、1本みんな違って、みんないい10本の友達です。

葵西 石黒様

○6月頃の話ですが、どこに遊びに行っても、うぐいすが鳴いていました。録音しているかのように思いました。音が、本物の鶯のようです。6月に鶯の声を聞いたのが初めてだったのでびっくりしました。この時期でも鶯の鳴き声が聞けるんだねと主人と話しながら帰ってきました。篠ヶ瀬町 黒川様

○難しかったけれど、とても楽しめました。次回も楽しみです。根堅 齋藤様

俳句

第二子の男の子誕生 男梅雨

遠州浜 金子典子様

スイスイと 水浴びをする 蜻蛉かな

磐田市 勝野廣宣様

一言メッセージ

○医療と介護のQ&A とてもうれしいコーナーです。是非とも続けてください。今のところ、質問はありません。

中島 加藤様

クロスワードパズル

カギをヒントにマス目を埋めて、A~Kの枠の中の文字を順に並べてください。それが答えです。

[解答ヒント] つらい事でも辛抱して頑張れば必ず報われます。

正解者の中から抽選で3名の方に図書カードを差し上げます。はがきに答えと住所・氏名を書いてお送り下さい。(FAX可)

メ切日9月30日

1	2		3		4		5
					H		
6			7				J
			A				
9		10		11		12	
		13	14			15	16
			F				G
17	18		19		20		
	B		C				
		21	22		23	24	
25		26		27		28	
29			K		30		E

- ### 【ヨコのカギ】
- ハギ、ススキなど秋を代表する七種類の草花
 - 「秋刀魚」と書く海の魚。秋に美味しく食べられます
 - 内(ナイ)
 - 以外
 - 毎夜。幾夜も続く。連日□□□
 - 勉学に必要な費用
 - 持ち運ぶ物。列車を降りる時、あみ棚の□□□を忘れないでね
 - 犬・猿・きじを連れて、鬼を征伐した□□太郎
 - おカネの使い途。□□不明金
 - 家の軒(のき)に近い所。軒先
 - 人の身の上などについての不確かな話。□□□をすれば影が差す
 - 食物の煮たきをして、食事のしたくをすること。□□□道具
 - 自分が今なにをしているのか分かっている。自□□□ □□□不明
 - 食物が不足して飢える
 - 英語で、硬貨。□□□ロッカー □□□ランドリー
 - 旅行などで、その日のうちに帰ってくること。←泊まりがけ
- ### 【タテのカギ】
- 流星
 - 英語で、9。野球のチームのメンバー全員
 - 生まれつきの能力。素質。□□能 天□□
 - 手先を動かして細かい物を作ります
 - 他のものに似せること。馬鹿な□□はよしなさい
 - 旧暦9月の別名。夜が次第に長くなります
 - 樹木の皮から、しみ出てくる粘り気のある液。樹脂。松□□
 - 物を結んだり、束ねるのに使う、細長い紙や布
 - 物の長さを測る用具。目盛りがついています
 - 野山に出かけて紅葉を見て楽しめます
 - 寺院などで見かける建物。五重の□□
 - 英語で、乗合自動車。観光□□ □□ガイド
 - 英語で、ぶどう酒。赤□□□
 - 鳥などが食べる、生きたままの餌(えさ)
 - 現在-未来
 - きらって避けること

7月号の正解は「アサガオノハナヒトキ」(朝顔の花一時)でした。正解者15名の方から抽選で坪井様、渡辺様、鈴木千加代様に図書カードをお送りします。

一言メッセージをお寄せ下さい。「会員のひろば」に掲載させて頂く場合があります。

←→の記号は、東←→西、上←→下、高←→低など、記号の左右の言葉が対になることを示します。

解答	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--