

静岡西部健康友の会ニュース

2022年11月1日

隔月 第306号

発行 静岡西部健康友の会

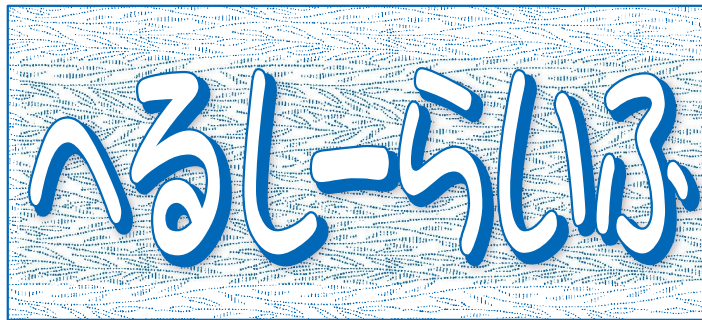
〒430-0807
浜松市中区佐藤1丁目22-22

☎ 053 (465) 0 2 2 9

FAX053 (465) 0 2 6 9

seibutomonokai@ivory.plala.or.jp

- ◆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 9/30現在 2,965世帯

“家康の散歩道”を のんびりウォーキング

10月12日(水)、秋空のもと歴史に思いをはせながら、「家康の散歩道」をたどるウォーキングをしました。来年の大河ドラマの主人公徳川家康ゆかりの跡をたどるコースです。浜松市が作成した観光コースをのんびりと辿りました。参加者は10でした。

浜松佐藤町診療所



浜松八幡宮

家康公が逃げ込んだ大楠の祠。樹齢1000年を超える御神木

400m・徒歩5分



椿姫観音 600m・徒歩8分

悲運の城主、椿姫の伝説の地。亡き夫の代わりに城主となったお田鶴の方を祀っている。



元城町東照宮 (引間城跡)

今川家武将の居城であった引間城。現在では家康公を祀る東照宮に。

700m・徒歩9分



浜松城櫓門



浜松城階段



浜松城

徳川15代の礎を築いた出世城。野面積みの石垣が往時を物語る。1570年に家康が入城。石垣はほぼ戦国時代そのまま残っている。

家康公鎧掛松



徳川秀忠公誕生の井戸

江戸幕府2代将軍、徳川秀忠公出生の地。家康公側室の西郷局が秀忠公を生んだ時、産湯として使われたという井戸。



家康公鎧掛松

三方原の戦いに負け、浜松城に逃げ帰って家康公が鎧を脱いでその松に掛けたと言われている。



友の会 秋の日帰り旅行
11月16日(水)

日本平夢テラスと国宝久能山東照宮

残りあとわずかです



「訪問看護ステーションあすなろ」はどんなことをするの？



こんな時、
どうしたらいいの？



退院することになったけど、管が入ったまま家に帰るのは不安で・・・

最期を自宅で過ごしたいと本人は望んでいますが、急変したらどうしよう・・・

子どもに障がいがあるのですが、私たちだけで世話できるか不安で・・・



Q 訪問看護はどんなサービスですか？

A 看護師がお宅に訪問して、その方の病気や障がいに応じた看護を行うことです。健康状態が悪くならないようにしたり、回復に向けてお手伝いします。主治医の指示を受け、病院と同じような医療措置も行います。自宅で最期を迎えたいという希望に沿った看護も行います。24時間対応できます。



Q どんな人が訪問看護を受けられますか？

A 子どもや高齢者、病状や障がいが軽くても重くてもすべての人が受けられます。



Q 訪問看護では、どんな人が来てくれますか？

A 看護師・理学療法士など医療の専門職が伺います。

退院前からお相談できます

入院中から自宅での生活を見据えて、介護方法や環境についての相談に応じます。かかりつけ医と相談しながら、病状のコントロールやリハビリなどを続けられます。



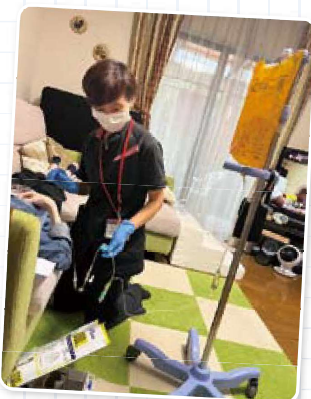
ご本人の了解を得て掲載しています。

介護予防や介護方法の支援を行います

初めて介護する方でも上手に介護できるように支援します。在宅で必要な訪問介護や、その他の介護サービスについての相談・助言を行います。

疾病の悪化防止や生活障がいの予防、健康管理などを行います

体調の観察、疾病の予防・悪化防止の支援、排便コントロールの支援、栄養や薬の管理指導などを行います。



医療処置があっても医療機器を使っても自宅で生活ができます

人工呼吸器や吸引器等を使っている方でも自宅で安全に安定して過ごせるように、医療処置の方法や医療機器の取り扱いの説明や支援をします。点滴や床ずれの処置なども行います。

自宅で最期まで過ごすことができます

自宅で最期を迎えさせてあげたいというご希望があれば、最後まで苦痛なく過ごせるように支援します。また、介護する方が不安なく看取ることができるように支援します。

認知症や精神障害があっても自宅で生活ができます

自宅での生活が継続できるように、病気の悪化を防止するため、薬の管理やご本人やご家族への指導や支援を行います。

お気軽にご相談ください。



「訪問看護ステーション あすなろ」 TEL 053-465-5662



秋の拡大強化月間スタート集会



最初に、全国交流集会で現地企画「いのち燃えて 1983年山梨勤医協倒産と再建」の動画（倒産に至った経過と、再建に向けた職員の奮闘、全国の熱い連帯を多くの証言を交えて構成した動画）を見て改めて感動しました。

村松会長から会員100世帯、元気誌10部の目標、地域訪問や地域健康班会、健康チャレンジ2022、家康の散歩道を歩こうなどの行動が提案されました。友の会の仲間をみんなで増やそうと確認しました。



第15回共同組織活動交流集会in山梨に3300人

静岡西部健康友の会で延べ12人が視聴しました。

つながり 共同の“わ” ひろげる

9月11日～12日、「富士のふもとに思いをはせ、コロナ禍に立ち向かい、つながりひろげる共同の“わ”～憲法・平和・いのち・人権を大切に誰一人取り残さないまちづくりを～」をテーマに開かれた全国集会は全国から3300人が視聴、静岡県内では延べ36人、西部健康友の会では12人が視聴しました。参加者の皆さんの感想文です。

参加者の皆さんの感想文

- 京都の亀岡健康友の会、民医連の診療所を亀岡市にも作りたくて、長年にわたって様々な取り組みを粘り強く進めている報告がよかったです。 鈴木富雄
- あらためて山梨の倒産時の過酷な状況、再建への職員の頑張りのすばらしさ、民医連の思いを強く感じました。 小林昭文
- 人と人とのつながりが強いのは街中よりもやはり田舎。政令指定都市の街の中で人とかかわりが薄い中活動をどう広げていけばよいか。 松原佐知
- へちまたわし作りなど、一人でもできそうなおことから始めて、いろいろなことに枝葉を伸ばして広げていく。役員さんの思いが大切にされている。 太田茂



これからのまちあい室講座予定

11月、12月はインフルエンザワクチン接種のため開催しません。

アルミ缶回収

福祉用具・備品購入の為に、御協力をお願いします。
※空カンはすすいで出して下さい。
9/30現在 現在225kg集まりました。

行事・サークル案内板	なんでも相談会	□日 時 11月17日(木)／12月15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 11月16日(水)／12月14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 11月・12月 毎週水曜日 (第5水曜日と祝日除く) 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 11月8日(火)／12月13日(火) 13:30～ □場 所 診療所に集合 <small>申込み不要</small>
	体幹ヨガ	□日 時 毎月曜日 14時～／第2火曜日除く 毎火曜日 13:30～ □場 所 ひまわりサロン (ひまわり薬局2階) <small>申込み不要</small>

☆10月から体感ヨガ、太極拳を再開しました。
☆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。

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、2023年1月5日(木)、1月6日(金)午前9時より行ないます。ご協力をお願いします。

いつでも元気 MIN REN 好評発売中

2022 11月号 380円

共同組織活動交流集会 in 山梨

けんこう教室 鼻呼吸でいきいき
ひだまりの里 岡山
うちでも元気 体操&脳トレ
まごの手 宮崎県椎葉村
食と健康 代書を上げる食生活

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

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!

ひまわりケアプランセンター
ケアマネージャー募集中!

中区佐藤1丁目23-3 TEL 463-4312 FAX 460-4612

会員のひろば

短歌

一陣に稲穂 黄金の波おこす
二学期の始まる 朝の厨かな
遠州浜 金子様

山柳

国葬を私物化しても 国葬か
庶民には 秋刀魚も今や 高級魚
磐田市 勝野様

一言メッセージ

〇もうすぐインフルエンザの季節です。今年も流行する予想が出ていました。予防接種をして気をつけたいです。
中田町 田光様

〇受験勉強も頑張ります。
佐藤一丁目 安富さん

〇今年の夏はクーラーをつけた時間が今までで一番長かった。まさに新記録。暑い夏でした。
湖東町 遠藤様

〇植木鉢の「ナス」の苗が150センチも成長し、我が家は「ナス長者」となりました。七つの料理法で変化をつけ、なかでも「ナスとパズルの「味噌ギョーザ」がおかずやおつまみとして冷めてもおいしく、とても満足しています。
三方原町 伊与田様

〇透析治療中と抗ガン治療をしています。透析治療後に突然足元や右側腕が急に自分が思っていることと違う動きが出たり、頭がふらついたり、普段と違った行動となり、後でCTやMRI検査をみたら、脳こうそく寸前だったことがわかり、大事に至らず今でも右側はマヒしています。右側の腕をトレーニンングやりハビリして早く回復したいと頑張っています。
北寺島町 安間様

“つぶやき五郎”につぶやきませんか？

“家康の散歩道”をのんびりウォーキング 参加者感想

- ◎初参加。約10000歩。久しぶりによく歩きました。数百年前の史跡に触れ、今もなお形を変えて残っている。現在の人たちが守り続けている名所。感慨深いものがあります。城ではボランティアの方に説明受け、聞かなければわからない歴史に触れ、よい機会に恵まれました。次回企画もぜひ参加希望。
- ◎暑くもなく寒くもなく、ウォーキング日和でよかったです。天気にもまれて楽しいウォーキングでした。浜松にいてもいる知らない場所があるなあと思いました。ありがとうございました。
- ◎久しぶりのウォークで疲れました。浜松城でのボランティアの説明大変参考になりました。
- ◎浜松に住んでいながら家康のことも知らないことがたくさんあり、疲れましたが楽しく歩きました。
- ◎久々に歩き、つかれましたが車で通りすぎるところを歩き、大変よかったです。
- ◎運動していないので、よい運動になった。
- ◎浜松生まれの浜松育ちではないので、初めてのところが多くどこへ行っても感動が多くあり、とてもよかったです。

インフルエンザ予防接種が無料になる場合があります

浜松市の助成制度です
住民税非課税世帯の方の自己負担を免除します

浜松市に住民登録のある方で以下の対象者はインフルエンザ予防接種の費用助成を受けることができます。

- 助成対象
1. 接種当日に65歳以上の方
☆家族で住民税非課税世帯の方
 2. 接種当日に60歳以上65歳未満で以下に該当する方
☆身体障害者手帳1級程度の疾患を持つ方

助成対象者1に該当する方
→無料接種券を区役所で発行します。
各区役所の健康づくり課で受け付けています。

- 必要書類
1. 本人確認書類
 1. 自己負担金償還申請書兼同意書
- 詳しくは各区役所でお尋ねください。

診療所に無料券を提出してください。
インフルエンザワクチンが無料で接種できます。
静岡西部健康友の会

クロスワードパズル

今回の出題者は「大輔」さんです。

カギをヒントにマス目を埋めて、A~F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〕
赤・白・黄色と並んで咲く花は？

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。(F A X可)
×切日11月30日

1			2		3
	A				F
			4		
5	6				
				C	
	7	8		9	
10			11		12
	B			E	
13					14
					D

- 【ヨコのカギ】
- 1 英語でマップとは日本語で〇〇のことです。
 - 4 レースから棄権することを英語で〇〇〇〇と云う。
 - 5 負けるの反対は〇〇です。
 - 7 あぶなくきけんな状態を〇〇と云う。
 - 11 二日の一日前は、〇〇〇〇です。
 - 13 話を聞く側の人を〇〇〇と云います。
 - 14 国語・算数・〇〇・社会

- 【タテのカギ】
- 1 火事が消えることを〇〇〇と云う。
 - 2 星を英語で〇〇〇と云う。
 - 3 リッチの反対は〇〇〇です。
 - 6 英語でムーンとは、日本語で〇〇のことです。
 - 8 ハガキや封書を送る時に貼るものは〇〇〇です。
 - 9 はずれの反対は〇〇〇です。
 - 10 英語でスノーとは日本語で〇〇のことです。
 - 12 1階の下は〇〇です。

解答 A B C D E F

9月号の正解は「めざせしんきろく」(目指せ新記録)でした。正解者19名の方から抽選で安富様、鈴木様、倉田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。