

静岡西部健康友の会ニュース

2022年1月1日

隔月 第301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!

へるしーらいふ

友の会会員数 12/1現在 2,991世帯



あけまして
おめでとうございます

「2021.10 浜松市動物園にて撮影」

ご挨拶

浜松佐藤町診療所41年目がコロナの中でスタートしました。コロナ感染が2年も続く中で、コロナ禍だからこそ手を取り合おうと昨秋の拡大強化月間では「お元氣ですか」と声をかける地域訪問「困りごとアンケート」を実施しました。

「食欲が減った」
「足腰が弱った」
「友人との交流がなくなった」

など困りごとが寄せられました。寄せられた声はまだほんの一部です。今年も皆さんが安心して健康づくりができる取り組みをしていきたいと思えます。

9条改悪をたくらむ勢力とのせめぎ合いが続きます。いのちと平和を守る取り組みに力をあわせましょう。

二〇二二年 元旦
会長 村松 幸久

もちつき大会は中止します



お知らせ 健康チャレンジ記録表を友の会室まで提出してください。

あけましておめでとうございます



浜松佐藤町診療所

所長 水谷民奈

昨年は大変お世話になりました。皆様にとっても診療所にとっても、新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受けた1年でした。診療所では発熱外来やワクチン接種に取り組み、多少ではありますが地域の皆様のお役に立てたかと思えます。今年はこのコロナ禍を乗り越えて、様々な活動が再開できることを願っております。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

ひまわり薬局

薬局長 中村 ほなみ

今年こそ、コロナが世界的に収束してくれることを切に願っております。ひまわり薬局は2021年8月に始まった機能別薬局認定制度の「地域連携薬局」認定をめざしています。名実ともに、地域の皆様のお役に立てる薬局になるべく、今年も頑張っております。

訪問看護ステーション

あすなる

所長 東 ゆり

昨年は「牛のようにゆっくり、じっくり」と思っていました。なかなかそういきませんでした。まだまだコロナの影響が心配ですが、その人らしさを大切にできる看護の実践をめざし、スタッフ一同頑張っていきます。今年もよろしくお願い致します。

デイケア 秋桜

所長 大西 貴裕

一昨年より続くコロナ禍により人間関係が希薄になりつつあり、以前に友の会の方が“社会は元々相互依存する人々の集まりであり、依存先を増やしていくことこそが自立である”と仰っていたことがとても印象に残っております。一職員として、また事業所が皆様にとって依存先になったり、私たちが橋渡し役となって自立することができる、そんな存在になればと思っております。

今後とも職員一同奮闘していきます。本年度もどうぞ宜しくお願い致します。

ひまわりケアプランセンター

所長 倉田 一步

日頃から地域・会員の皆様のご理解とご協力を賜り職員一同心より感謝申し上げます。昨年、当事業所においては、体制の変更等で皆様にご心配とご迷惑おかけいたしました。今年には事業所の体制を整え、医療・介護の連携を図り、皆様が相談しやすいケアプランセンターになるよう職員一同努力していきたいと思っております。

訪問介護ステーションぽぷら

所長 栗田 幸子

旧年中は、コロナ感染予防、対策にご協力くださいましてありがとうございました。コロナも一旦落ち着きを見せておりますが、まだまだ油断のできない状況が続くと予想されます。今年こそは、色々なことが制限なく楽しめる世の中になると信じて日々の仕事（介護）を前向きにそしてパワフルに職員一同頑張っております。本年もよろしくお願い致します。





「さあ みんなで レッツ体操」



まちあい室講座

2021年11月24日(水)

久しぶりの待合室講座に会員さん10名と職員6名が参加しました。デイケア秋桜の大西貴裕理学療法士の指導で座って身体を動かしました。いつでも元気30周年記念パンフ「さあ みんなでレッツ体操」に図解が載っている体操です。バランスをとるのが難しくても、「無理しなくていいですよ」と大西理学療法士さんが声をかけてくれて、いつの間にか汗が出てきます。普段の運動不足がわかります。パンフを見ながら家でゆっくりと行いたいですね。



細島班会



新型コロナ ワクチンは効くの?・効かないの?



2021年10月26日(火)
細島町公民館

ひまわり薬局 中村薬剤師

コロナ感染が少し収まっています。そんな中で、「ワクチンは2回打ったけれど効くのかな」などを知りたいと9名の方が参加しました。

コロナウイルスの飛沫の仕方、換気の仕方、などをわかりやすく図を示して説明してくれました。ワクチン接種してできる抗体についても人によって違いがあることもわかりました。

自分が感染しない。人に感染させないための要望「マスクの正しい着用」「室内の換気」がこれからも大事だということがわかりました。速くコロナ感染が収まることを願っています。



これからのまちあい室講座予定



☆2月講座 場所:診療所待合室
2022年2月16日(水)14時半~15時半

「誤嚥性肺炎とは! 予防のために」
講師 1階看護師
佐藤町地域班会を兼ねて行います。
どなたでも参加できます。

☆3月講座 場所:診療所待合室
2022年3月23日(水)14時半~15時半

第6回水谷学校
「年を重ねるといろいろとあるのよ」
講師 水谷民奈先生

行事・サークル案内板

なんでも相談会

□日時 1月20日(木)/2月17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 1月19日(水)/2月16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 1月12・19・26日(水)/2月2・9・16日(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

申込み不要

□日時 1月11日(火)/2月8日(火)13:30~
□場所 診療所に集合

体幹ヨガ

申込み不要

□日時 1月・2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。

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、2022年3月1日(火)午前9時より行ないます。ご協力をお願いします。



アルミ缶回収 ※空缶はすすいで出して下さい。

福祉用具・備品購入の為に、御協力をお願いします。 現在559kg集まりました。

12/1現在

いつも元気

2022 1月号 380円 好評発売中

新春対談 核なき未来へ

新連載 神々のルーフ/凜と咲く

11月の教室 化学物質過敏症とは

うちでも元気 体操&脳トレ

まごの手札 青森県西目屋村

後と前編 洋風おせちを作りませんか

発行: 11月15日 印刷: 11月15日 発行所: 友の会室(佐藤町診療所1階) 電話: 0182-42-2800 FAX: 0182-42-2801

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



秋の一日を満喫!

11月17日(水)、好天に恵まれガーデンパークは秋の装いの中、仲間との散策は実に楽しかった。多種の杉科の植物が黄金色に移り変わる様子、また皇帝ダリアも青空に向かってコントラストが見事だった。心まで浄化され秋の一日を満喫しました。(矢入)

一言メッセージ

健康チャレンジ2021、毎日がんばっています。あと少しです。終わっても続けていこうと思っています。

中島町 加藤様

このところコロナ終息きみ、まだ油断はできないですが、どこかに行きたいねえと話したら、孫と娘が「春休みに帰るからね」電話をくれた嬉しくなりました。

心配もあるけど3年ほど会えてないの春休みが楽しみです。

第6波が来ないこと願っています!

三島町 川瀬様

体重減少と筋力低下に三か月苦しみました。が、やっと元の身体に戻りつつあります。

袋井市 小澤様

もう一息です。健康の有難みを感じています。

袋井市 ウイン

冬到来! 寒さに負けない。

田光様

Chinon

今、世界中でコロナのパンデミック問題で揺れ動いている。日本では爆発的な感染は起きていないが、コロナの連発はニューズはマスコミで取り上げない。今日は福島原発事故が起きて10年も終わろうとしていますが、最近の原発連発はトリウムを含んだ汚染水を海洋放出問題が取り上げられ、汚染報道されなくなつたように思う。

つばやき

会員のひろば

俳句

解除の夜 わたしきれいと 下弦月
新月は コロナで満腹 寝ています
寒西 石黒様

山柳

永田町 落としたはずが まだ居るぞ
(比例代表復活)
10万円 今回おまけに マスク付けます
(10万円給付)
初生町 小林様

クロスワードパズル

カギをヒントにマス目を埋めて、A~L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】笑顔の溢れる家庭には、しあわせが訪れます。

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)
× 切日1月31日

1	2	3	4	5
	D			G
6		7	8	
		J		
9		10	11	12
		I		B
		13	14	15
		A		16
17	18	19	20	
K				
	21	22	23	24
	H		E	
25		26	27	28
				F
29	L		30	
		C		

【ヨコのカギ】

- 手に持って使う、柄のついた鏡
- 草木の枯れた葉
- ←→後(うしろ)
- 木製の太刀。木刀
- ←→着陸
- 値段をたずねる時に使います。その新しい靴は□□□で買ったの?
- 急に。突然。□□□雨
- 地上に生える柔らかい植物。□□ぼうぼうの庭をきれいにしました
- 高いがけの上から流れ落ちる水。那智の□□ けごんの□□
- わずかな違い。その試合では私たちのチームが□□□で勝ちました
- ←→浅み。川などの深い所
- ←→静止画。アニメーション
- どこ。どっち。春よ□□□(文語的な言葉です)
- 水辺の生き物。一対のハサミがあり、横に這います
- 英語で、部屋。リビング□□□ ホーム□□□
- 馬を売買する市場

【タテのカギ】

- 昔、子どもたちが手まりを突きながら歌った歌
- ←→行き
- 樹木の、地上から上に伸びて、枝や葉をつける太い部分
- 家庭や農園などで飼われる犬や猫、牛・馬・鶏など
- はじめて。最初。□□夢 □□耳 □□日の出
- 年間で、寒さが最も厳しい時期。1月20日ごろ
- 日本は私たちが住む□□□です。□□破れて山河あり
- ←→苦。苦あれば□□□あり
- 地中から湧き出る水
- 1月1日から3日までの3日間
- 公共のことや事業のために、金銭や物品を個人や団体に贈ります
- 北陸地方の日本海の島。♪はあ~□□へ~□□へと 草木もなびくよ...
- 何も無いこと
- ←→直行
- 夏-秋-冬
- 光。曙□□ 微□□ 太陽□□発電

11月号の正解は「コトバハココロノツカイ」(言葉は心の使い)でした。
正解者18名の方から抽選で角越様、川瀬様、鈴木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	L
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---