

静岡西部健康友の会ニュース

2022年3月1日

隔月 第302号

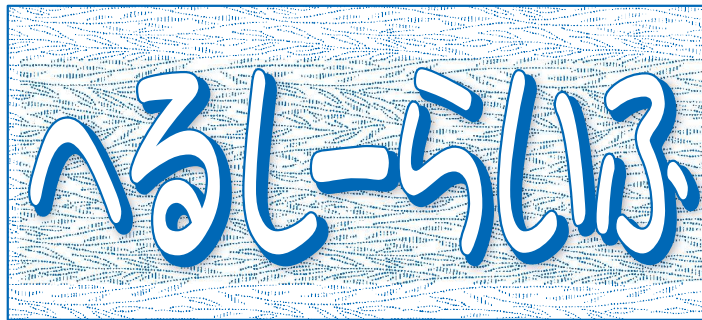
発行 静岡西部健康友の会

〒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 1/31現在 2,990世帯

Q & A

新型コロナウイルスワクチン接種後の生活は?

新型コロナウイルス後遺症でみられる症状

Q ワクチン接種後の生活上で注意することはありますか?

A ワクチンを接種したあとは、接種部位の痛みが出たり、倦怠感、発熱、頭痛や関節痛などが生じることがあります。出来るだけ接種当日・翌日に無理をしないで済むように予定を立てておくとよいでしょう。



Q ワクチンを接種したあとも、マスクは必要ですか?

A 接種した人の発症を予防する効果や、感染を予防する効果も示唆するデータが報告されています。しかし、その効果は100%でない為、マスクなど引き続き感染予防対策をしてください。

Q 接種の効果が出たか(抗体が出来たか)を確認するため、抗体検査を受ける必要はありますか?

A 接種したほとんどの方でウイルスに対する抗体の産生が認められる一方、抗体検査の結果から実際に予防効果があるかどうかを推測できる状況ではありません。そのため、通常、ワクチン接種後の抗体検査は必要ないと考えられます。

Q ファイザー社のワクチンとモデルナ社のワクチンの安全性には違いがありますか?

A いずれも、安全性を確認したうえで承認され、世界各国で接種されています。接種後の軽い副反応については、症状ごとの頻度に多少の違いがみられます。



Q ワクチンを受けたあとに熱が出たら、どうすればよいですか?

A ワクチンによる発熱は接種後1~2日以内に起こることが多く、水分を十分摂取し、必要な場合は解熱鎮痛剤を服用するなどして、様子を見ていただくことになります。

Q 高齢者で一番多い副反応は何でしょうか?

A 高齢者で一番多い副反応は、若年者同様、接種部位の痛みです。



※厚生労働省が作成した「新型コロナウイルスワクチンについて・Q&A」から抜粋しました。

無料大腸がん検診のご案内

申込期間4/1~4/15 提出期間4/16~4/20

第43回定期総会案内

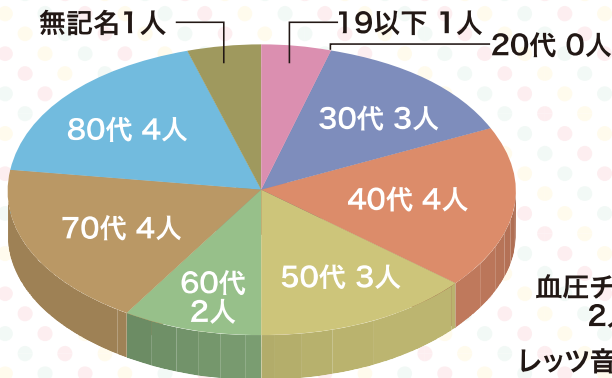
5月14日(土) 詳細は未定



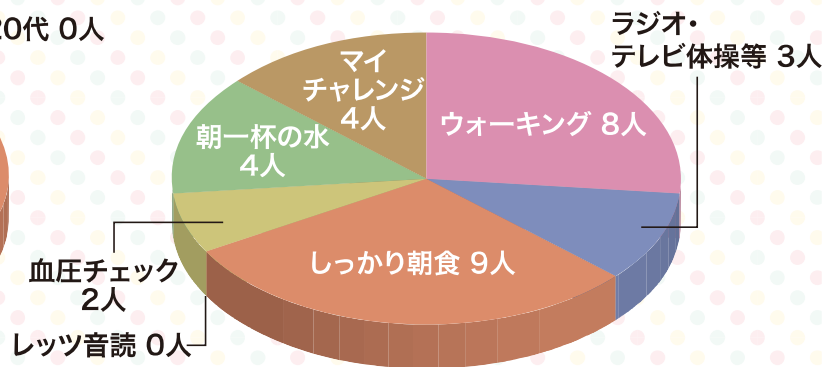
健康づくりチャレンジ2021

「今日から始める健康習慣 毎日続ける健康習慣で免疫力アップ!」めざして、健康づくり委員会がよびかけた健康チャレンジに5歳の子どもから80代以上のお年寄り合計23人がチャレンジしました。7コースから自分で選んで挑戦です。参加者には記念タオルと「さあ、みんなでレッツ体操パンフ」を記念に差し上げました。健康づくり委員会では、2022年度も秋の拡大強化月間に合わせて実施する予定です。みなさんもぜひチャレンジして健康づくりをしましょう。

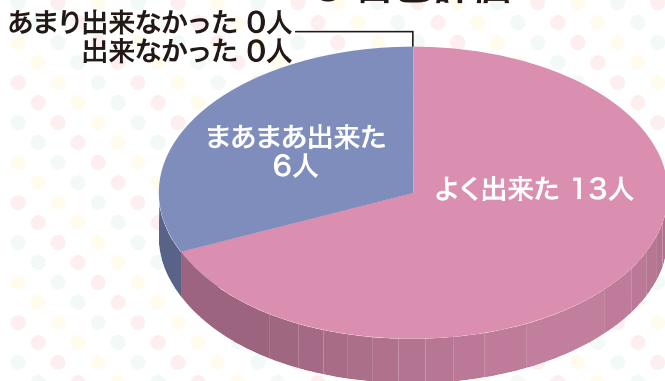
1 参加者年齢別



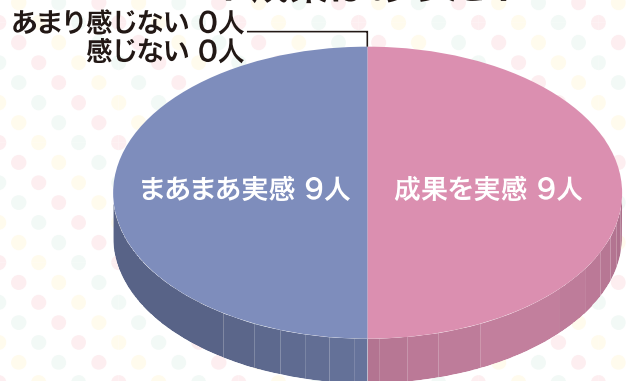
2 チャレンジコース



3 自己評価



4 成果はあった?



会話をする際は真正面を避ける。

人との間隔を空ける。

食事の際は横並びで。

帰宅後すぐに手や顔を洗う。帰宅後できるだけすぐ着替える。シャワーを浴びる。

遊びに行くなら屋内より屋外へ。

ジョギングは少人数で。すれ違う時は距離をとる。

公共交通機関での移動は控えめに。混雑する時間帯は避ける。

感染予防をしっかりと！
みんなで、ひとりひとりで、健康へ！

1、ウォーキングコース

2、ラジオ・テレビ体操コース

3、しっかり朝食コース

4、レッツ音読コース

5、血圧チェックコース

6、朝一杯の水コース

7、マイチャレンジコース

健康班会 報告

高台地区
班会

久しぶりに、楽しく、 高台地区班会を開催しました！

2021.12月15日（水）

12月15日(水)、和泉会館で「しばらくぶりで班会をやってみよう！」と会場周辺にチラシ300枚を配ったり、知り合いに声をかけました。

当日は世話人や職員を含め15人が参加し、とてもホットな雰囲気になりました。



佐藤町診療所を知らない方も多かったので、デイケア秋桜・診療所などを紹介、「友の会」の紹介とお誘い、「レッツ体操」（「いつも元気」誌30周年記念パンフ）も配布しました。デイケア秋桜の職員による笑顔あふれる健康体操は「大変良かったです。肩こりが解消しました」などと大好評です。次のゲームでも皆さん熱中、参加した職員も立場を忘れ「わーい！一等賞だ！」などと、楽しい班会になりました。

「たいへん良かったです」、「次は認知症予防教室の話聞いてみたい」などの感想が寄せられ、新たに2名の方が「友の会」に加入して下さいました。

長上地区
班会

『誤嚥性肺炎とは』

2021.12月1日（水）

12月1日長上協働センター（市野町）で、友の会の健康講座『誤嚥性肺炎とは』が開かれました。テーマの1つ目は呼吸と嚥下のメカニズムと誤嚥性肺炎のリスクの話。2つ目は『誤嚥予防について』でした。口腔ケアが大切で、自分でできる予防トレーニングとしてパ・タ・カ・ラを学びました。参加者の関心が高く、「麺類が好き、なぜむせる？」「むせにくくするにはどうすれば？」「リハビリ中の家族の参考に」などなど、質問や意見の手が次々と上がりました。



ご存知ですか？“家事支援” 掃除 洗濯 調理 買い物代行 草取り など

住み慣れたところで、安心して暮らすことが出来るように支援サービスをお近くの社会福祉協議会が実施しています。

利用は地区社協に連絡します。お近くの地区社協をご紹介します。



- ◎ふれあいネット江東（佐藤小・相生小校区） ☎462-4400
- ◎ネットワーク蒲（蒲小校区） ☎462-6576
- ◎ふれあい曳馬（曳馬中学校区） ☎464-2520



これ以外の方は浜松市社会福祉協議会(453-0553) 又は静岡西健康友の会室 (465-0229) へ

これからのまちあい室講座

感染拡大に伴い、しばらく中止します。

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5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。



アルミ缶回収

1/31現在

※空缶はすずいすで出して下さい。

福祉用具・備品購入の為に、現在**654kg** 集まりました。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 3月17日(木) / 4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 3月16日(水) / 4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 3月2・9・16日(水) / 4月6・13・20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 3月8日(火) / 4月12日(火) 13:30~
☐場所 診療所に集合

体幹ヨガ

申込み不要

☐日時 第2火曜日を除く毎月曜日14:00、毎火曜日13:30
☐場所 ひまわりサロン(ひまわり薬局2階)

☆新型コロナ感染拡大状況により変更することがあります。

車検・点検・一般修理・ちょいキズ
飯金・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

いつでも元気

2022 3月号 380円

好評発売中

千葉の班会が100回

【特別企画】認知症はよくなりますヨ(上)

郵便局で新たな手教科

うちでも元気 体操&脳トレ

野の力7 香川県直島町

友の会 心身の調子を整える食事



発行：静岡健康企画 〒411-1034 静岡市清水区大津町4-4-4 静岡健康センター 2階 TEL:054-421-5000 FAX:054-421-4577

会員のひろば

俳句

あつあつの 七草粥の しむ五臓

遠州浜 金子典子様

屋根超えて 皇帝ダリヤ 年も超え 風鈴を 嘯う笑わす やよい風

葵西 石黒様

山柳

つい探すへるしーらいふで 知った人

葵西 石黒様

一言メッセージ

○寒さにも負けず、外遊びをする子どもを見ていると、こちらまで元気になります。

コロナ禍でなかなか遊びに連れて行ってあげる事が出来ませんが、それでも楽しそうに笑う子どもたち。その笑顔に元気をもらおう親子。その笑顔に元気をもらおう親子。まさに、クロスワードの答え、笑う門には福来るのだな・・・と思いました。

今年もみんなで頑張ろう!!

瓜内町 土屋様

○新年を迎え、あたたかな季節が待ち遠しいこの頃です。一日一日を大切に過ごしていきたいと思ひます。

積志町 村上様

○脳トレのためにクロスワードパズルを始めました。まだまだ孫に勉強を教えてやれます。コロナに負けず頑張つていきますよ。

曳馬4丁目 鈴木様

○寝る前の10分ストレッチが習慣になってます。たった10分、されど10分。以前より体調が悪くなるこ

とが少なくなりました。

中田町 田光様

○友の会会員になって、はや三年目です！続くかなア〜と思つていたが、なんと人の輪が広がつてきて、今では、日常生活が楽しくなりました。

スタッフの皆様方、コロナに負けずに今年もよろしくお願い致します。

頭陀寺町 田中様

○またあたらしい「オミクロン株」が流行し、静岡県の中では浜松が感染者が一番多く、心配ですね。いつになったらコロナウイルスから解放されるのかしら。

和田町 守屋様

○年が変わり、落ち着いていたコロナも形を変えてオミクロンが日に日に増え始め大変な年始めとなりましたが、スタッフ同様負けずと体調に気を付け頑張つてください。

三島町 川瀬様

○今年もパズルに応募し、頭の体操をします。

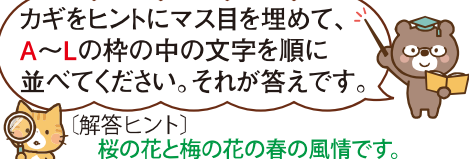
佐藤二丁目 鈴木様

○子どもも感染対策をしつかりしているの、子どものころにかかるべき感染症にからず免疫が獲得できないことが心配です。

舞阪町 中村様

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】 桜の花と梅の花の春の風情です。

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) 〆切日3月31日

15x15 crossword puzzle grid with letters G, C, H, B, F, L, A, D, E, K, I, J in specific cells.

【ヨコのカギ】

- 1 仲が良い。♪□□□□小道はどこ道 いつも学校へみよちゃんど...
4 樹木の葉
6 めでたい魚と言われています。えびで□□を釣る
7 得意な芸。あの人の□□□は日本舞踊なんです
9 寝ようとする時。□□□に電話のベルが鳴って起こされちゃった
11 あてもなく、さまよい歩くこと
13 滝の水が流れ落ちる高低の差。華厳の滝の□□□は約百メートルです
15 相撲で力士が立ち合いの前に土俵で足を上げ下げする準備運動
17 眠つている時に、現実のように感じる現象。□□ごちち
19 生きている人間や動物の血液
21 それに加えて更に。このナイフは良く切れる。□□□値段が安い
23 金属の小さな輪をつなぎ合わせて、ひものようにしたもの
26 精神的な悩み、苦しみ
28 上下に、かさなったもの。地□□ 高□□ビル
29 よく似ていて、まぎらわしいこと。□□□品
30 正月に羽子(はね)を突いて遊ぶ時に、手に持った板

【タテのカギ】

- 1 菜の花が咲く三月下旬から四月にかけて降りつづく梅雨のような長雨
2 関係者が集まって、議題について意見を出し合い、相談すること
3 砂糖は甘いけど、これは、しょっぱい
4 人間の精神的な働き。親の□□□子知らず
5 ←→父
8 春の初め。早春
10 稲や麦などの茎を干したのもの。溺れる者は□□をも掴む
12 人間に身近な家畜。肉は食用となり、ミルクは搾乳されます
14 食べもの
16 子どもの守(も)りをする時に、歌ってきかせた歌
18 米(こめ)を炊いた食物。ご飯。食事。
20 建物をたてること。建□□ 新□□ 私の家は□□30年になります
22 それぞれ めいめい。卒業後は□□□が選んだ道に進みました
24 勧誘。私は、その旅行に参加するよう□□□を受けました
25 四季の中で1番目
27 ←→左派

1月号の正解は「ワラウカドニハフクキタル」(笑う門には福来る)でした。

正解者27名の方から抽選で金子様、坪井様、伊藤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。

Answer key table with columns labeled A through L and a '解答' (Answer) column.