

静岡西部健康友の会ニュース

2023年1月1日

隔月 第307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 11/30現在 2,987世帯



「2022.11 新城市ふれあい牧場にて撮影」

ご挨拶

コロナ感染が収まらず3年過ぎました。いのちと暮らし・平和が脅かされる出来事が続いています。ロシアによるウクライナ侵略。それを口実にした軍備拡大。安倍元首相暗殺と改めて浮き彫りになった旧統一協会の反社会的活動と自民党との癒着問題。コロナ感染が進む中で社会保障改悪のさらなる進行。

コロナ禍だからこそ、みんな支えあい、いのちと暮らし・平和を守る行動を強めましょう。

昨年引き続き訪問活動では、皆さんが声を掛け合っていて暮らしている様子がかげえました。

家康の散歩道ウォーキング、日本平と久能山東照宮への久しぶりの秋の旅行など日常を少しずつ取り戻しています。

今年も安心して住み続けられる街づくりの取り組みを力合わせて勧めましょう。

二〇二三年 元旦
会長 村松幸久

茶を呼ぶもちつき大会

今年こそ、つきたての美味しいお餅をたべたいな!

2023年3月5日(日) 佐藤町診療所駐車場にて

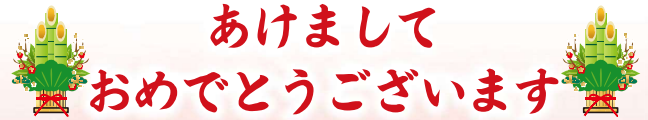
予定

感染状況で中止になる場合があります。

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。コロナ禍が続く中、外出を控えているために筋力が低下したり認知機能が衰えたり、人とのつながりが希薄になって気分が落ち込んだりする方も多くいらっしゃいました。地域でのつながりが健康に影響します。皆さんのお知恵を頂きながら、診療所もまちづくりに関わりたいと思います。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



あけまして

おめでとうございます

ヘルパーステーション
ぽぷら

所長 栗田幸子

新年明けましておめでとうございます。「ウイズ・コロナ」の新たな生活様式は何かと不自由ですが、今年こそは、色々な事が制限なく楽しめる明るい未来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います。本年もよろしくお願い致します。

デイケア秋桜

所長 中村健代

日頃から皆さまには、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。昨年は新型コロナウイルス感染第8波への不安だけでなく異常気象や物価の高騰と、『禍』という文字がコロナ禍だけに留まらなかった1年だったかと感じております。今年、『禍』が『福』へと変わっていくことを願い、皆さまの気力体力の維持向上に貢献できるよう身近なりハピリ施設としてしっかりと役割を果たしていきたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願い致します。

ひまわり薬局

薬局長 中村ほなみ

あけましておめでとうございます。昨年は解熱剤、漢方薬はじめ、様々な薬が入ってこないという問題が発生しました。何とか薬を確保するため、薬の会社がしょっちゅう変わる、他の薬への変更をお願いすると言うご不便をおかけしております。薬不足は年を明けてもしばらく続きます。何卒ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

ひまわり
ケアプランセンター

所長 倉田一步

一步

日頃から地域・会員の皆様のご理解ご協力を賜り職員一同心より感謝申し上げます。昨年は新しい体制となり、職員一同力を合わせ、活動を行ってまいりました。今年も引き続き、医療・介護の連携を図り、皆様が相談しやすい居宅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
あすなろ

所長 東 ゆり

卯年の卯（うさぎ）は穏やかで温厚な性質であることから「家内安全」。また、跳躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴するものとして親しまれ、新しいことに挑戦するのに最適な年といわれているそうです。まだまだ大変で困難な状況が続きますが、卯のように飛び回る忙しい毎日も、さらなる向上を目指して職員みんなで頑張っていきたいと思っております。本年もよろしくお願い致します。



高丘地域
班会

「楽しく健康体操」

日時 2022.11月30日(水) 会場 高丘北会館

11月30日(水)、高丘班会が高丘北会館で開かれ、「楽しく健康体操」をしました。12名が参加しました。

デイケア秋桜の仲井明子介護福祉士が座ってできる健康体操を指導しました。始める前に体温チェックと血圧チェックです。ゆったりと間をあけて座ったままで体を動かします。両手を上にあげたり、横に伸ばしたり、普段の運動不足が解消できたかな？



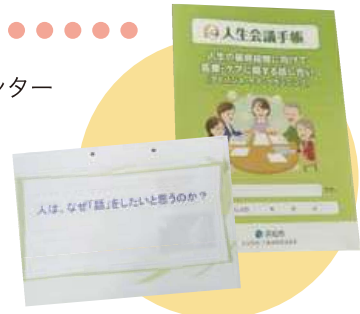
長上地域
班会

「だから今 人生会議」

日時 2022.12月1日(水) 会場 長上協働センター

12月1日(木)、長上班会が長上協働センターで開かれ、「あなたが“もしもの時”どのような医療・ケアを受けたいか」のお話を聞きました。訪問看護ステーションあすなるの東看護師さんのお話により8名が熱心に耳を傾けました。

「元気なうちに考え、ご家族や親しい人と相談し、人生会議手帳に書いておきましょう」とのお話を聞いて、いざ書こうということになりました。書き終わった人、なかなか書けない人など様々でした。



これからの
まちあい室講座予定

☆1月講座 場所:診療所待合室
2023年1月25日(水)14時半~15時半

「介護予防教室 フリフリグリッパー」
講師 山口圭子
(元地域包括センター支援員)

アルミ缶回収 ※空カン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。
11/30現在
現在**283kg**集まりました。

行事・サークル案内板

なんでも相談会

□日時 1月19日(木)/2月16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18日(水)/2月15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・2月 毎週水曜日 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 1月10日(火)/2月14日(火) 13:30~
□場所 診療所に集合

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)

☆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3月1日(水)、2日(木)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 IREN
2023 1月号 380円 好評発売中

若者の無償プロジェクト 北海道
出前教室 共同組織は健康に“効く”。
厳冬のウクライナ
うちでも元気 レッツ体操
新年のチカラ 長野県木島平村
食と健康 簡単♪中華おせち

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
ケアマネジャー
募集中!



中区佐藤1丁目23-3 TEL 463-4312 FAX 460-4612

**あなたの
ご意見・ご要望を
お寄せください**

物価高が続いています。
今年3月は市長選・市議選挙があります。

**生活が大変!
どうなっているの?
浜松市政は!**

「子ども医療費、日曜日・時間外も無料にして!」
「介護保険料・利用料が大変」
「バスの本数増やして」
「ジェット機の騒音がすごい!」

つぶやき。最近、電気代値上げでにわか原発の運転期間の延長、再稼働、そして新原発の建設と、福島原発事故がなかったかのような政府の180度転換。このまま再生可能エネルギー政策が頓挫されるのではないかと不安を感じる今日この頃です。

つぶやき五郎

秋のバス旅行 3年ぶりにバス旅行を楽しみました。

11月16日(水)、秋晴れに恵まれ、「日本平夢テラスと国宝久能山東照宮」に行きました。日本平夢テラスからの富士山の眺望抜群です。ロープウェイで空中遊覧を楽しみ、久能山東照宮へ。段差のある石段に苦労しながら登り、参拝しました。三保の松原では富士山が雲に隠れてしまいました。焼津さかなセンターに寄り、全国旅行支援の地域クーポンを使いいつもよりたくさんのお土産を買って帰りました。



会員のひろば

俳句
芋煮会 秋の河原で にぎやかに
猫たちが 湯たんぼ囲み まったりと

磐田市 勝野様

山柳

近頃は 焚火も出来ぬ 世の中に
物価高 カートはゆっくり 押さないで
猫が踏める 猫の額で ラジオ体操

磐田市 勝野様
葵西 石黒様

一言メッセージ

○寺島町の安間様へ
治療の様子をお知らせいただきありがとうございます。わたしは主治医に「がんばりません」と言い続けて15年終診しました。CTとガンマカメラ採血5年続けて、わたしは「がんばらない」と言い続けていたら自分の気持ちが楽になりました。頑張らないけど通院は小旅行と思って、車窓を楽しみました。おいしいなと思う物、ちよつとだけいただきました。歩いて行けるところ、ちよつとだけ行きました。四季楽しめました。続けました。これからも続けます。安間様、心身ともに大事にね。 葵西 石黒様
※心温まるエールありがとうございます。(編集部)

○糖尿病についての記事で・・・
甘いものが大好物でつい食べ過ぎてしまっています。まずは、「食べる時間を選ぶ」ところから気を付けてみたいと思います。

○道の駅で柿をお得に購入しました。さつそく柿プリンに初挑戦! 柿250g、ミキサーに投入。容器に入れ冷蔵庫で半日ほど冷やします。簡単に美味?二度お試しください。

○紅葉の季節に入り、主人と2人で高山の方へ行ってきました。この日の為に主人は毎日家の近くで散歩に30分ほど出かけて、障害のある体ですが頑張ったかがあり楽しく旅行に行けました。また、どこかへ旅行して楽しみたいです。いつまでも2人元気でね!

本郷町 伊達様
積志町 村上様

三島町 川瀬様

クロスワードパズル

カギをヒントにマス目を埋めて、A~J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】一年の計は元旦にあり。一年が笑顔で始まれば、一年楽しい年となりますね。

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		6
7					8	
	G					A
			9			
10				11	12	
				F		B
		13				14
					J	15
	16			17		18
19		E	20			
21						
			D			C

- 【ヨコのカギ】**
- 飽きっぽくて長続きしないこと。
 - 頭が痛い時にこれを飲みます。
 - 日本語訳で目、視力の事。
 - “贈る言葉”の歌いだし。〇〇〇〇町の～。日が暮れそうで暮れない状態。
 - 日本のミニチュア自動車玩具のひとつ。
 - 〇〇〇〇あめ。午前中は傘いらず、午後から雨が降る予報。
 - 他の物に様子を似せること。
 - 旅行の費用。路銀。旅費。
 - ペニバナ(紅花)の別名。
 - 英語で世界のこと。
 - 〇〇〇山。山頂に徳川家康を祭る東照宮がある。
 - 音。音響のこと。きれいな〇〇〇〇を響かせたい。
 - 夕焼けような朱橙色。

- 【タテのカギ】**
- 2023年の干支。漢字で「癸卯」と書きます。
 - 漫才などでボケに対して指摘や合いの手を挟むこと。
 - 2022年はうし年。うしを英語で言うと。
 - ぶつぶつ言う、不平を言うこと。
 - ハワイの楽器。形はギターに似て小さく、四弦。
 - 全く無いこと。
 - 〇〇桃山時代。織田信長と豊臣秀吉が中央政権を握っていた時代。
 - 物事に備わっている機能。
 - 2019年4月1日に発表になった新しい元号。今年5月。
 - 肥沃な土。
 - 鳥獣を捕獲するための装置による猟法。
 - 表現や内容がよく似た歌。
 - 地上の部分が柔らかく、木質をなさない植物の総称。
 - 庭や通路に木で作った開き戸の門。

11月号の正解は「チューリップ」でした。正解者20名の方から抽選で加藤様、守屋様、中村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。

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