

静岡西部健康友の会ニュース

2023年5月1日

隔月 第309号

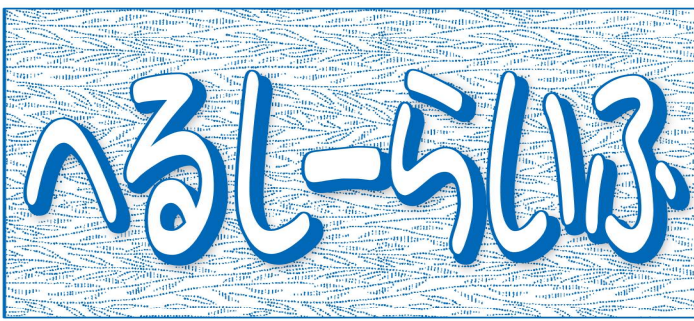
発行 静岡西部健康友の会

〒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



友の会会員数 3/31現在 2,984世帯

- ◆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!



憲法9条こそ、最大の安全保障

安保3文書改定の何が問題か!

「専守防衛」を投げ捨てる**敵基地攻撃**

日本国土へも**大きな被害が**

敵基地攻撃能力で**国際法違反にも**

あおっているのは**アメリカと日本**

国民(国会)を無視し、**立憲主義にも反する**

軍事強化がもたらす**軍拡競争**

軍備拡張と増税路線

「アメリカが起こす戦争」に日本も巻き添え!



軍拡は戦争への道

軍事費が5年間(23~27年度)で計43兆円の大幅増が明示されました。

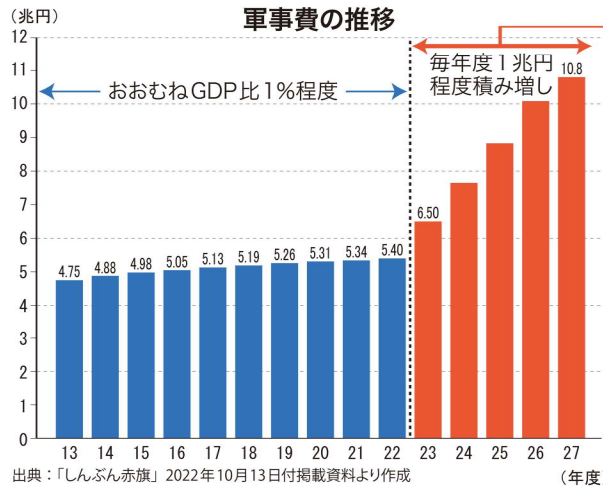
この大幅増が実現すれば、今の軍事費の2倍となるGDP比2%の水準となり、アメリカ・中国に次ぐ**第3位の軍事費**となります。

計画されている長距離射程のミサイル購入は、他国にとって脅威でしかありません。国と国との間で脅威が高まった先に待っているのは戦争です。憲法9条の戦争放棄こそ脅威を生まない最大の安全保障です。

各国の軍事支出 (2020年)

順位	国名	金額(ドル)
1	米国	7780億
2	中国	2520億
3	インド	729億
4	ロシア	617億
5	イギリス	592億
6	サウジアラビア	575億
7	ドイツ	528億
8	フランス	527億
9	日本	491億
10	韓国	457億

※ストックホルム国際平和研究所の資料に基づく



防衛費総額 43兆円 の主な内訳

スタン・オフ防衛能力 長射程ミサイル配備	約5兆円 (約0.2兆円)
統合防空ミサイル防衛能力 新型イージス艦など整備	約3兆円 (約1兆円)
領域横断作戦能力 宇宙やサイバー、従来領域の陸海空の装備品取得	約8兆円 (約0.2兆円)
無人アセット防衛能力 攻撃用や他用途の無人機取得	約1兆円 (約0.1兆円)
弾薬・誘導弾・部品など 維持整備費、施設改修など	約15兆円 (約6兆円)

金額は事業費、カッコ内は従来計画

防衛費増額の財源として岸田文雄首相が表明した1兆円強の増税方針について

反対: 50.8%

賛成 24.7%

どちらとも言えない 24.5%



出典: 「時事通信」2023年1月世論調査

第44回 静岡西部健康友の会 定期総会

2023年5月20日(土)午後2時~ 佐藤西町公会堂
【記念講演】水谷民奈所長 「佐藤町診療所のこれから」



「ヘルパーステーションぽぷら」はどんなことをするの？



1 介護保険を利用した訪問介護サービス

介護度認定によって利用できる介護サービス、介護予防サービス

日常生活支援
総合事業

2 障害により生活支援が必要な方

障害認定度合いによって利用できる居宅サービス

身体介護 家事援助 通院介助

3 保険外サービス

介護保険や障害福祉サービスを利用できないサービスを自費で利用する



このようなお悩み疑問はございませんか？

訪問介護
って何？
どんなサービス？



生活援助
って何が
できる？



家族で
介護
するの
に
疲れた！

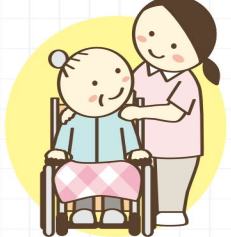
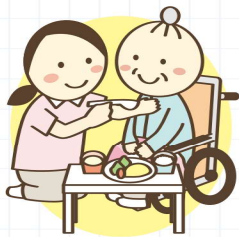


私達はお利用者様の考えや生活スタイルを尊重し心身のサポートに努めながら、できる能力を引き出し自立支援につなぐサービスを提供します。



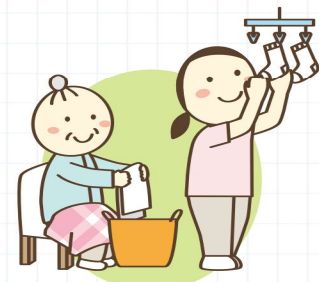
身体介護

食事介助・口腔ケア・服薬介助・排泄介助・入浴介助・身体清拭・更衣介助・移乗・移動介助・買い物同行 等



生活援助

食事の準備や調理・買い物・掃除・衣類の洗濯 等



在宅介護のご相談・訪問介護のご依頼は・・・

電話 053-465-5662 (代表)

または、居宅介護支援事業所（ケアマネージャー）へご相談ください。

会員のつぼ

短歌

暖かな 春の陽射しに 虫たちが
穴から出る日 相談してる
蜜蜂が 春風に乗り 元氣よく
集めているよ 菜の花の蜜

磐田市 勝野廣宣様

山柳

選挙戦 政策はないが 名前はしっかり連呼
統一地方選

夏休み 我が家にもほしい A I I 体
・夏休みの宿題

初生町 小林様



最近、原子力基本
法を「改正」しようと
している。原発を最大限
に利用するための施策を基
本法に書き込み原発を推進し
ていく内容だ。福島原発事故の教
訓の記述はあるも、それを反故にす
るような推進のための条文を大幅に
増やし、原発関連事業者が安定的
な事業継続ができる趣旨の項目や、
使用済み核燃料の再処理について
も、実施を図ると書き込まれている。
再処理の前提である核燃料サイクル
政策は行き詰っているのは明らか
に基本法に盛り込むとは。
そして改正された「天下の宝刀」を
かざして、原発の運転期間延長、
再稼働、原発の新設と突き進む企
みが見えてくる。

つばやき五郎

我が家の自慢のペット

おやつのパナナが大好きな女の子 ウサギです。
パナナを見ただけで興奮してゲージをガジガ
ジとして、くるくる回ります♪
名前は飼うと決めた娘が『リボン』と名付けて
くれました。
今年で7歳(人で数えると68歳)になります。
種類はネザーランドドワーフ。
オランダの小型種だそうです。



鈴木江美香さん(デイケア秋桜職員)の家のウサギ

サークル
紹介

見学大歓迎!

詳しくは4面の
「サークル案内板」を見てね!



太極拳

一緒に楽しく、
身体を動かしましょう!

体感
ヨガ

ひまわり薬局の二階でやっています。



太極拳



ゆったりと各自の体調に合わせて、焦ることなく毎日
続けて練習することが大切です。
力を抜きゆっくりと円を描き流れるように進めます。



体感ヨガ



身体をしなやかに、美しくするとともに、自分と
見つめ合う時間を作ってくれます。



謡曲(謡い)を
一緒にやりませんか!

浜松に転居して1年余り。
一緒にお腹から声を出し
元気に楽しいひと時(謡曲)
を過ごす仲間をさがして
います。



十軒町 岡本員子

アルミ缶回収

※空カンはすすいで出して下さい。 3/31現在



福祉用具・備品購入の為に、
御協力をお願いします。

現在471kg集まりました。

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7月3日(月)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 6月号 380円 好評発売中

巨大ポストで憲法を守る 長野
伊豆の教室 訪問看護師の日常(下)
百一歳の愛読者
レッツ体操
暮らしの手帳 栃木県壬生町
読と観 変身! コンビニスイーツ

発行:一般社団法人 へるしーらいふ 113-0034 東区東山2-4-4 平野とが野センター6階 TEL:03(5842)5656 FAX:03(5842)567

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



2023・3・11 原発いらない浜松市民集会

3月11日(土)
浜松駅北口広場

東日本大震災・福島原発事故から12年目となる3月11日に「原発いらない浜松市民集会」が浜松駅北口広場で開かれました。



前湖西市長の三上さんから「原発は戦争になれば一番危険だとこれまで訴えてきた。今後も訴えていきたい」。浜岡裁判の弁護団・平野弁護士から「中電は浜岡原発の危険性を認めていない。裁判で明らかにしていく」と訴えがあり、集会後市内をデモ行進して市民に「原発はいらない」とアピールしました。



これからの まちあい室講座予定

☆5月講座 場所:診療所待合室
2023年5月24日(水)14時半~15時半

水谷学校修了式

☆6月講座 場所:診療所待合室
2023年6月28日(水)14時半~15時半

🧠 未定

☆7月講座 場所:診療所待合室
2023年7月26日(水)14時半~15時半

🧠 未定

まちあい室講座

「家庭ごみ有料化と環境問題」2023年3月22日(水)
新婦人の会 加藤さん・寺沢さん

浜松市が進めようとしている「家庭ごみ有料化は、ごみ処理費用を浜松市の責任を市民に押し付けるもの。ごみ減量や環境問題の解決にはならないこと」がよくわかりました。

行事・サークル案内板	なんでも相談会	<input type="checkbox"/> 日 時	5月18日(休) / 6月15日(休) 9:00~12:00
		<input type="checkbox"/> 場 所	友の会室 (佐藤町診療所1階)
	いつでも元気読者会	<input type="checkbox"/> 日 時	5月17日(休) / 6月14日(休) 10:30~12:00
		<input type="checkbox"/> 場 所	友の会室 (佐藤町診療所1階)
	太極拳	<input type="checkbox"/> 日 時	5月・6月 毎週水曜日 14:00~ 第5水曜は除く
		<input type="checkbox"/> 場 所	ひまわりサロン (ひまわり薬局2F)
	健康ミニウォーク	<input type="checkbox"/> 日 時	5月16日(火) / 6月13日(火) 13:30~
		<input type="checkbox"/> 場 所	診療所に集合
	体幹ヨガ	<input type="checkbox"/> 日 時	毎月曜日 14時~ / 第2火曜日除く 毎火曜日 13:30~
		<input type="checkbox"/> 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。

カギをヒントにマス目を埋めて、A~I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】
5月5日は〇〇〇の日。
〇〇〇を英語で言うと?

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5月31日

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

【ヨコのカギ】

- 夕方の太陽の光のこと。
- 「食べる」尊敬語であり、「召し上がる」という意味の動詞「召す」が名詞化したもの。
- 解体してバラバラにする。
- 苗を植えて1年で収穫する食用の草本植物のこと。八百屋で買います。
- 地面を深く掘り、あるいは管を地中に打ち込んで地下水を汲み上げるようにしたもの。
- 観客席を縦に貫いて舞台に至る、俳優の出入りする道のこと。
- 15歳の女の子〇〇ちゃん。知らないしていると、「ポーっと生きてんじゃねーよ!」と叱られます。
- 本物や実際の場合と同じようにすること。
- 水が混じって柔らかくなった土のこと。最近の子供たちはこれで遊ばなくなりましたね。

【タテのカギ】

- 寝ている時に見るドラマのこと。良いものを見たいですね。
- 雨をつかさどる神様の事。〇〇道を清め、風伯塵を払ふ。
- ゴミ拾いなどに使用するための金属製のトングのこと。
- 平安、鎌倉時代に地方行政の統轄のため各国に設けられていた政庁のこと。
- ゴツゴツとした硬い皮に包まれ、中は柔らかく甘い半透明の白い実。中国では紀元前から栽培されていた果実。
- 風見草、遊び草と呼ばれることもある。日本では枝垂れたものが有名。
- 鰻と形状が似ている海の魚。夏の味覚として珍重されている。

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

※一言メッセージをお寄せ下さい。「会員のひろば」に掲載させていただきます。

クロスワードパズル

