

静岡西部健康友の会ニュース

2023年7月1日

隔月 第310号

発行 静岡西部健康友の会

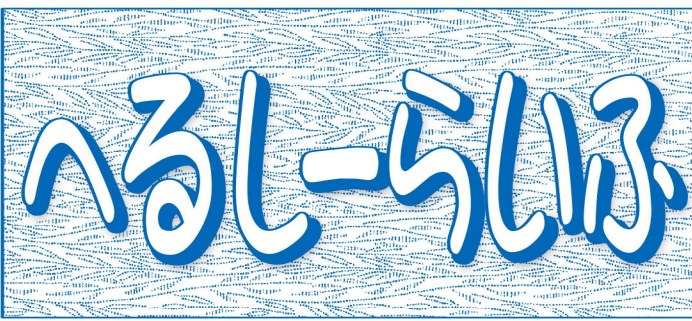
〒430-0807 浜松市中区佐藤1丁目22-22

☎ 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 5/31現在 2,978世帯



定期総会会長報告

第44回定期総会
 5月20日(土) 佐藤西町公会堂において、第44回定期総会が40名の参加で開かれました。記念講演として待合室講座「第6回水谷学校「へ年を重ねるといふところあるのよ」を水谷民奈所長がお話ししてくれました。誰でも年を取るの当たり前前というお話です。詳しくは2面をご覧ください。

総会は活動報告・決算報告・方針案・予算案、各事業所の報告がされ討論がされました。医療保険が紐づけされるマイナンバーカードへの不安や介護保険が「ますます保険あつて介護なし」になる問題などに対する不安などが出されました。みんなで力を合わせて人権・いのちを大切に、3000世帯の会員を目指すことが確認されました。

2023年度方針

1 健康づくりをはじめ、友の会活動を豊かに楽しくすすめます

- ◎100世帯以上の会員を増やし、3100世帯をめざします
- ◎ひまわりサロンを活用して体感ヨガ、太極拳などサークル活動を進めます
- ◎いきいき元気で過ごせるように地域健康班会をあちらこちらで開きます
- ◎三大大事を感染状況を踏まえて開催します



2 診療所・福祉サービスセンター・薬局を地域住民の財産として守り育てます

- ◎医療介護機器の購入をめざし、アルミ缶リサイクルをします
- ◎患者・利用者・家族の声が医療・介護事業に反映できるようにします

3 協同基金の毎年一口以上の出資運動をすすめます

- ◎協同基金500万円を目標に増資運動に取り組みます

4 社会保障の充実、平和と民主主義を守り、みんなで手を結び「安心して住み続けられるまちづくり」運動を広げます

- ◎ひとり暮らしの高齢者や障がい者が地域で安心して暮らせる活動を進めます
- ◎平和を守り、原発ゼロをめざす取り組みを進めます



今年も諸般の事情により夏まつりを行いません。秋に健康まつりを行う予定です。詳細が決まり次第お知らせします。



会員らっごほ

山柳

マイナカード トラブル続き あぶないぞ

磐田市 勝野様



一言メッセージ

いよいよ梅雨入りです。アジサイがきれいな季節ですね。

佐藤一丁目 飯田様

久しぶりのクロスワードパズル楽しかったです。メディアではなく、紙に向き合う時間もいいですね。

中田町 田光様

こんにちは！ お久しぶりの応募です。

以前はハガキで応募していましたが(干しつかり入られてくださりありがとうございます)最近、アルミ缶をもつていく時に...と思っていると、持っていくタイミングが合わなかつたりで、すっかり御無沙汰してしまつた...というわけで。今回は少し自信がありませんがよろしくお願いいたします！

これから暑い季節ですが、秋・冬を楽しみに乗り切りたい！冬よ早く来〜い！！

早出町 伊藤様

ボクは元気になっています。皆さんも元気にがんばってください。

中田町 木村様

今年も平和行進がやつてきた。昨年はハチに刺されて、ほんの500mぐらいしか歩けなかつたが、今年は今行程ではなかつたが、二日間平和を訴えて歩くことができた。年々、行進参加者が少なくなつてきて、このままではいつまで続くだろうかかと心配になる。私自身もあと何年参加できるだろうかかと心細くなる。

楊子町 有泉様

山柳

ばらまきは 選挙がまじかに迫る 予兆かな

児童手当拡充

マイナカード 今やマイナカードに 変わりつつ

マイナカード 役所行かずに個人情報 閲覧可

初生町 小林様

最近、マイナカードによるトラブルが頻繁に明るみになつてい

「ひもつけ」は危険すぎてとても出来ない。もうこんなバカげた策は即刻中止すべきだ。

ブツブツ独り言

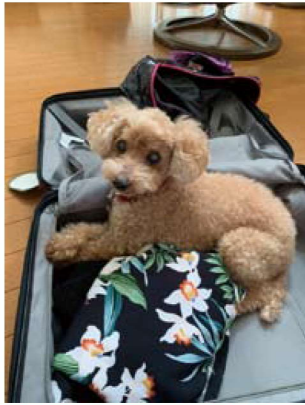
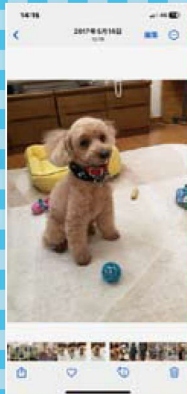
つぶやき五郎



我が家の自慢のペット

♡ジビちゃん♡

旅行に行く準備をしているといつの間にか「僕も連れてって」大事な家族の一員です



加藤さとみ家のわんちゃん



レッツ！健康チャレンジ！

期間 10月～11月

今年の健康チャレンジをへるしーらいふ9月号でお知らせします。みんなで挑戦しましょう！



アルミ缶回収

※空カンはすすいで出して下さい。 5/31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633kg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9月1日(金)午前9時より行ないます。ご協力をお願いします。

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

Advertisement for 'いっでも元気' (Iki de mo Genki) featuring a group photo of staff and various services like medical support and car services.

第6回 水谷学校



へるしー版待合室講座

2023年5月20日(土)



これまでのまとめ <健康で過ごせるために>

- 自分の体の仕組みを知りましょう
- 受診するときは上手に情報をまとめましょう
- 病気の予防のためにタバコ・お酒に気を付けて、ワクチンを打ちましょう
- テレビや週刊誌などの情報に惑わされないようにしましょう
- 薬は上手に使いましょう

年を重ねるといろいろあるのよ～ 加齢のおはなし

でも・・・いつか必ず老いていきます

生きていれば、必ず 死を迎えます

- ・いずれみんなが老いて死んでいく
- ・現在の医学ではあらがえない



◎アンチエイジングへの違和感

- いつまでも若い人はいない
- 不死身な人はいない
- 老いていく自分を、自分自身も周囲も受け入れるのが大事なのでは？

◎ロコモティブシンドローム予防への違和感

- 年を取れば、足腰弱くなる
- 死ぬ間際まで歩ける人は少数

◎認知症予防への違和感

- 年を取れば、認知機能が低下する
- 死ぬ間際まで認知機能が正常な人は少数

◎個々に責任を押し付ける社会への違和感

- 足腰弱くなったのはロコモ予防体操をしなかったせい？
- 認知症になったのは認知症予防を怠っていたから？



年老いても 安心して過ごせる社会の在り方・・・ずばりこれですよね

いろんな人が幸せに暮らせるま街づくり



ロコモでも いいじゃない

- ・バリアフリー 平屋の家屋
- ・車いすでも動きやすい街並み
- ・移動販売車



認知症でも いいじゃない

- ・デイサービスの充実
- ・徘徊しても安心な街並み
- ・地域みんなが見守り隊 「見守りたい！」



人生会議

- ・いずれ必ず死を迎えます
- ・生きている間に、あなたは何をしたいでしょうか？
- ・家族や周りの人に、思いを伝えていますか？



障がいのある人も、病気を治療している人も 安心できる

- ・バリアフリー
- ・慢性疾患（高血圧・糖尿病など）
- ・精神疾患
- ・ユニバーサルデザイン
- ・がんサバイバー
- ・コロナ後遺症
- ・難病

マイノリティの人も 健康な人も 安心できる

- ・LGBTQ
- ・外国人
- ・経済的に困窮している人
- ・いつどこで病気やけががやってくるか分からない
- ・事故や災害だって、あるかもしれない

まちあい室講座報告

2023年4月26日(水)

山田広志事務長
日本国民全員に割り当てられた個人番号を記載したカードで、健康保険証をはじめ様々な機能を紐づけられています。でも本当に大丈夫という話が最近の事例を紹介しながら話されました。夫が右半身まひ、言葉も話せない障害があるのに、申請には自筆で書くように言われて困ったとどうしたらいいか不安だと参加された女性が訴えていました。

マイナ保険証って本当に必要?



マイナンバー講座



読み取り機

2023年平和行進

今年も「核廃絶を」の声を市民に訴え!

毎年東京から広島まで核廃絶を訴えて歩く平和行進に診療所職員・友の会会員6人が浜松市内を歩きました。庭先から、ビルの窓から手を振って声援してくださる方に元気をもらいながらの行進でした。浜松市役所到着直前に雨が降ってきました。



これからのまちあい室講座予定

☆7月講座 場所:診療所待合室
2023年7月26日(水)午後2時半~3時半

夏バテ予防に体を動かそう!
講師 理学療法士(予定)

☆9月講座 場所:診療所待合室
2023年9月27日(水)午後2時半~3時半

拡大月間スタート集会

行事・サークル案内板

なんでも相談会

□日時 7月20日(木)/8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 7月19日(水)/8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 7月・8月 毎週水曜日 14:00~第5水曜日は除く
□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 7月・8月・9月は暑さ予防のため、中止です。
10月から再開します。

申込み不要

体幹ヨガ

□日時 毎月曜日 14時~/毎火曜日 13:30~(9月まで)
□場所 ひまわりサロン(ひまわり薬局2階)

申込み不要

☆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。



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】暑くなってきましたね。今年はどこに行こうかな。そうだ、海に行こう。

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)

〆切日7月31日

1	2		3	4		5
	A	D		H		G
6			7		8	
						E
9		10		L		
		12		F		I
13	14				15	
	C	K				
		16		17		
			B			
18			19			

【ヨコのカギ】

- 琥珀のような色、透明感のある黄褐色のこと。
- 甲(こう)に次ぐ第2番目のもの。
- 生えたばかりの草木の苗のこと。
- 物体間に働く力とそれによって生ずる運動について研究する、物理学の一分野。
- 物事の意味やよしあしを直観の感じとり、判断する能力のこと。〇〇が良い。
- 土壌や海、湖、川などの泥砂中に分布している嫌気性菌。はちみつに混入していることがある。
- 食事に使う容器を収納する棚のこと。
- 北大西洋条約機構、略称はNATO、〇〇ーと読む。
- 「金鳥玉兔」の略。太陽の中に鳥、月の中に兔がいるという中国からの伝説から。鳥兔の読み方。
- 誤り、間違い、過失、勘違い、誤差などの意味を持つ英単語。
- まじりけのないこと。純〇
- 単位の大きさを表す接頭辞の一つで、基本単位の100万倍であることを表すもの。

【タテのカギ】

- アイスクリーム、シャーベットなど、クリーム、ミルク、果汁その他に砂糖や香料を加えて凍らせた菓子。
- 陰暦(旧暦)の8月を意味し、陽暦(新暦)8月の和風月名。
- 何かよくないいきさつやこみいった事情があること。〇〇〇〇〇の物件など。
- ろ紙を用いて液体と固体の混合物から個体を分離する方法。
- 赤い炎で小さい焚火のように愉しむことができるアルコールストーブのこと。
- 〇〇〇〇〇 鳴くまで待とう ホトトギス 徳川家康。
- フランスの古い二拍子の舞曲のこと。
- 前もって必要なものをそろえ、ととのえておくこと。
- 日本古代の市の一つ。恵我。



5月号の正解は「チャイルドハコドモ」でした。正解者12名の方から抽選で勝野様、鈴木千佳代様、坪井様に図書カードをお送りします。

解答

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

※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。