

静岡西部健康友の会ニュース

2023年9月1日

隔月 第311号

発行 静岡西部健康友の会

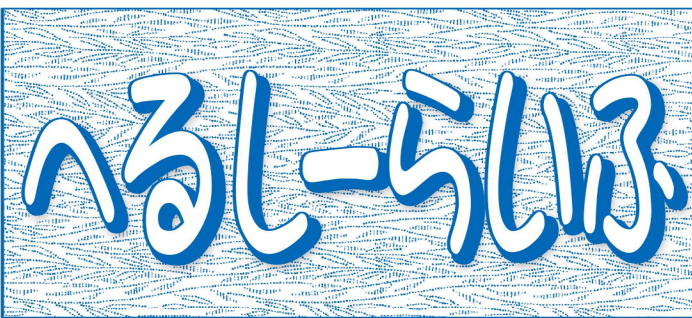
〒430-0807
浜松市中区佐藤1丁目22-22

☎ 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 7/31現在 2,960世帯

2023年 友の会 秋の拡大強化月間

友の会の仲間を増やそう!

“困った”に寄り添い ともに手を携えることができるように!
 ~誰もが安心して住み続けられる街をめざして~

◎会員拡大目標……100世帯 あなたのまわりのお知り合いをご紹介ください。

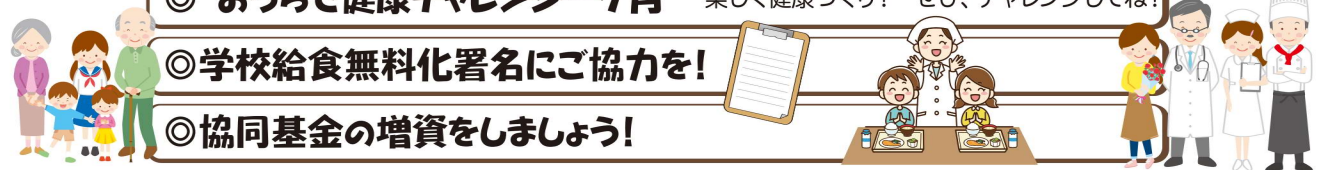
◎「いつでも元気誌」拡大目標……10部

◎地域健康班会はどなたでも参加できます

◎“おうちで健康チャレンジヶ月” 楽しく健康づくり! ぜひ、チャレンジしてね!

◎学校給食無料化署名にご協力を!

◎協同基金の増資をしましょう!



「甲斐善光寺」と「フジクレールワイナリー」

山梨ブドウ狩りツアー

定員になり次第締め切りです。



☆2023年10月18日(水) 参加費:9,500円

7:45 浜松駅アクト南側 8:00 浜松佐藤町診療所

7:45 浜松駅アクト南側~8:00 佐藤町六間道路駒形橋バス停~東名高速~中部横断~一宮御坂IC~山梨一宮ブドウ狩り(食べ放題)~フジクレールワイナリー~里の駅いちのみや昼食~甲斐善光寺参拝~双葉SIC~中部横断~道の駅なんぶ~東名高速~18:45 浜松着

お申し込みは友の会事務所まで
 静岡西部健康友の会 TEL053-465-0229


たれでも参加できます  **2023年 おうちで健康チャレンジ一ヶ月**  楽しく健康づくり!是非、挑戦してね!


START  **参加方法は簡単です!**
 チャレンジカードに期間中の記録を**毎日記入**してください。
 ↓
 記入したカードは**友の会室まで持参**してください。
 ↓
GOAL  **チャレンジ賞**
 カードを提出した方には**粗品**を差し上げます。

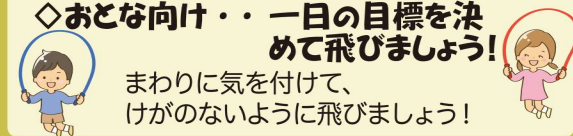
1 **見上げてごらんコース**
 一日一回は空を見上げて気持ちをおおらかに!
 晴れの日ばかりでなく、雨の日も。また夜空も見上げてみましょう。(1日1分以上)



2 **毎日ストレッチコース**
 一日一回! 簡単ストレッチ!
 消費カロリーは10分間で40~50kcalです(目安)。平常歩でのウォーキングの約半分です。
 **自分に合った無理のないストレッチを!**

3 **マイペースウォーキングコース**
 一ヶ月でどのくらい歩けるのかな?!
 ※浜名湖一周は66km。何周歩けるかな?
 ちなみに、東海道五十三次、日本橋から京都三条大橋まで495.5kmです。


4 **簡単食べ過ぎ予防コース**
 夜だけでも、ひと口入れたら、30回かんで食べましょう!
 そしゃくするうちに、唾液が多量に分泌され、血糖値が高まるため満腹中枢が刺激されます。


5 **元気に毎日縄跳びコース**
 ◇子ども向け・・・一日5分間以上元気に縄跳びしよう!
 ◇おとな向け・・・一日の目標を決めて飛びましょう!
 まわりに気を付けて、けがのないように飛びましょう!


静岡西部健康友の会健康づくり委員会
 浜松市中区佐藤1-22-22 TEL053-465-0229

秋の一日健康まつりを楽しもう!

2023年 **10月22日(日)**
 午前10時~12時
 浜松佐藤町診療所駐車場にて

「浜松佐藤町診療所・デイケア秋桜」・「訪問看護ステーションあすなる」・「訪問介護ステーションほぷら」・「ひまわり薬局・ひまわりケアプラセンター」の各事業所と静岡西部健康友の会が協力して楽しい企画を用意しました。工夫を凝らしたコーナーを出店します。これまでの夏まつりとは趣向を変えた健康まつりです。みんなで楽しく、秋の一日をお過ごしください。詳しくは折込チラシをご覧ください。



水谷民奈の折り紙コーナー
 健康チェック折り紙コーナー
 体験もできるよ! こどもコーナー
 食べ物コーナー
 秋の一日、みんなで楽しもう!
 ステージコーナー

主催: 第1回健康まつり実行委員会 連絡先: 浜松佐藤町診療所 (465-0210) ・ 静岡西部健康友の会 (465-0229)

まちあい室講座

2023年7月27日(水)



“夏バテしない身体づくり”

講師 デイケア秋桜 理学療法士 池田菜奈美

危険な暑さが続きます。身体が暑さに慣れるようにすることを暑熱順化といいます。次第に暑さに慣れて暑さに強くなります。日常生活の中で運動などで汗をかき身体を暑さに慣れさせましょうと、椅子を使って体を動かしました。



先日、学生時代の友と四十年ぶりに会えた。十代の思い出の数々と、四十年間の歳月の生き様など笑いと涙の人生。そして今、政治と経済・環境などの日本の行く末を案じつつ、またの再会を約束した。
三方原町 伊代田節子様

今年の夏も暑くなりそうですね。
大蒲町 今野雅代様

娘とパンケーキ作りにはまっています。ついつい食べ過ぎてしまいますが、幸せな時間です！
中田町 田光里美様

会員のひろば

俳句

七夕のロマン 遙かや 笹揺るる
抜くる風 芽の輪潜りて 折り返す

遠州浜 金子典子様



アルミ缶回収でデイケア秋桜に「スピーカーマイクセット寄贈」

デイケア秋桜の利用者さんと楽しくゲームなどをするときを使うスピーカーマイクセットを寄贈しました。ピンマイクがついていて、両手を使った手遊びなどが気軽にできるようになりました。



ワイヤレスマイクで少し離れたところでも声が届きます。

胸に付けたピンマイクで両手を使って自由な動きができます。

我が家の自慢のペット



坂本宏美看護師さん家の「リク君」

アルミ缶回収 ※空カンはすすいで出して下さい。 7/31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**97kg**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11月6日(月)午前9時より行ないます。ご協力をお願いします。

あなただけの元気

2023年9月号 380円 好評発売中

民医連70年 入居者の笑顔を求めて

がん教室 老眼

放射能の汚染土はどこへ?

レッツ体操

夏の手作り 岐阜県御嵩町

夜と寝る さちと朝食

発行一橋出版印刷部 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平松ビル4階 電話 03-5642-9585 FAX 03-5642-5857

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

ひまわり薬局センター
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



2022年8月9日の長崎大会の様子

広島平和記念式典で広島市長は「核抑止論は破綻。広島県知事は「廃絶の他ない。一方で広島出身の岸田首相は核兵器禁止条約には一切触れませんでした。」

原水爆禁止2023年世界大会

台風6号接近のため、長崎大会に参加できませんでした。

佐藤町診療所看護師の浪奇さん親子は残念ながら参加を断念しました。「核廃絶への思いを語ってもらいました。」



佐藤町診療所看護師 浪奇 香織

今年、原爆が投下されて78年になります。今でも原爆によって苦しめられている方がたくさんいます。しかし、原爆についてのおそろしさや怖さ苦しみを知らない人が多いと思います。そのことについて深く知る機会も少ないです。今年、原爆が投下されて78年になります。今でも原爆によって苦しめられている方がたくさんいます。しかし、原爆についてのおそろしさや怖さ苦しみを知らない人が多いと思います。そのことについて深く知る機会も少ないです。今年、原爆が投下されて78年になります。今でも原爆によって苦しめられている方がたくさんいます。しかし、原爆についてのおそろしさや怖さ苦しみを知らない人が多いと思います。そのことについて深く知る機会も少ないです。

これからのまちあい室講座予定

☆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

月間スタート集会

☆10月講座 場所:診療所待合室
2023年10月25日(水)午後2時半~3時半

☆11月講座 場所:診療所待合室
2023年11月22日(水)午後2時半~3時半

行事・サークル案内板

なんでも相談会

□日時 9月21日(木) / 10月19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 9月20日(水) / 10月11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 9月・10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

申込み不要

□日時 10月10日(火) 13:30~
□場所 診療所に集合

体幹ヨガ

申込み不要

□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。



クロスワードパズル

カギをヒントにマス目を埋めて、A~H枠の中の文字を並べ替えてください。それが答えです。



【解答ヒント】

息をひそめて待つ、虫の声です。

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。はかきに答えと住所・氏名を書いてお送り下さい。(FAX可)

×切日9月30日

1	2	3	4	5	6
A					
7					8
					B
9					
C			H		
10			11		12
13		14		15	
		16	F		E
		D			
17		G		18	

【ヨコのカギ】

- 1 サファイアの和名。
- 7 月の満ち欠けの周期が新しく始まって19日目の月の事。
- 9 ♪コチコチカッチンおとけいさん コチコチカッチンうごいてる 歌の題名。
- 10 ナイジェリアの北部の都市。
- 11 重さ50g以上のいも。
- 13 鶏肉や野菜などの具材を油で炒めだし汁や砂糖、しょうゆ、みりん等の調味料で味付けした煮物のこと。
- 15 植物を焼いた灰を水に浸して得る上澄み液。
- 16 挙動不審な行動をとること。
- 17 金管楽器の一種。古代の角笛に起源を持ち、ルネサンス期に愛用された。イタリア語でコルネットの事。
- 18 普通とようすが違っていていること。不思議なこと。

【タテのカギ】

- 1 ソフトウェアの作成、設計、展開など一連のコンピューター・サイエンス活動のこと
- 2 冬、海岸の岩や貝殻の上に付き、毛状で、黒紫色または紫褐色で乾くと漆のようなつやがある。
- 3 義理の妹の事。
- 4 未来に起きる物事を予測する力のこと。
- 5 か行「き」は ○のうえ。
- 6 温帯地方に現れる四季の一つ。日本では立秋(8月8日ごろ)から立冬(11月7日ごろ)の前日までの事。
- 8 壁や手すりなどを支えにして歩くこと。
- 12 木を使って建物や器物をつくる人。大工の別の言い方。
- 14 驚き・恐れ・喜びなどのために、急に動悸が激しくなるさま。

※前回、間違いがありました。「横のカギ」16番 金鳥玉兎 ⇒ 金鳥玉兎)でした。訂正いたします。

7月号の正解は「コトシハ ナツ カイスイヨク」でした。正解者13名の方から抽選で金子様、村松様、伊代田様に図書カードをお送りします。

解答

□ □ □ □ 待 ち □ □ □ □ □ □ □ □ 音

※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。