

静岡西部健康友の会ニュース

2024年3月1日

隔月 第314号

発行 静岡西部健康友の会

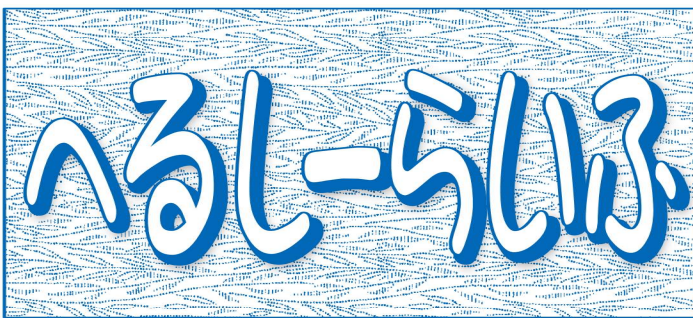
〒430-0807
浜松市中央区佐藤1丁目22-22

☎ 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 2,975世帯

いのち・暮らしが危ない

「防衛費」倍増⇒軍拡・増税の道

アメリカ・財界 いいなりに 5年で「防衛費」(軍事費)倍増 世界第3位の軍事大国に **11兆円**

今でも足りない生活関連予算にしわ寄せが
岸田政権のすすめる史上最大の軍拡は、2027年度までに軍事費を11兆円規模へ倍増させるものです。2028年度以降も軍事費はさらに増やし続ける方針です。

教育費の高さが家計を圧迫し、少子化の一因にもなっています。その原因の一つが教育への公的負担の少なさ。先進国でも最低水準です(右図)。軍事費を増やすことが優先されたら、この事態の改善は期待できません。

軍事費に回す5兆円は、暮らし・教育などの改善に回すべきではないでしょうか。

教育予算 (GDP比) 国際比較
出典: OECD「国と地域による教育2022年版」

国/地域	GDP比 (%)
アイスランド	6.5
スウェーデン	6.0
デンマーク	5.5
オーストラリア	5.2
韓国	5.1
フィンランド	5.0
オランダ	4.8
ドイツ	4.7
フランス	4.6
アメリカ	4.5
OECD平均	4.1
日本	2.8
リトアニア	2.5
ブルガリア	2.2

これだけ増える「防衛費」
5年で43兆円(歳入増額(100%)含めれば60兆円に!)
10年後へさらなる軍拡を計画
↓ますます増税・生活破壊が
増大する
概算要求で7.7兆円に

世界一突出する日本の軍拡
26% 各国・地域が編成した軍事費の伸び率(%)
(11月のウクライナ侵襲後)

国	伸び率 (%)
日本	26%
ドイツ	17%
台湾	14%
イギリス	12%
アメリカ	10%
フランス	7%
中国	7%
韓国	5%

軍拡5兆円あったら何ができるか?
(政府の資料などに基づく)

子育て・教育	大学授業料の無償化	1.8兆円
	児童手当の高校までの延長と所得制限撤廃	1兆円
	小・中学校の給食無償化	4386億円
年金	受給権者全員に1人年12万円を追加支給	4兆8612億円
医療	公的保険医療の自己負担をゼロに	5兆1837億円
消費税	現在10%の税率から2%を引き下げ	4兆3146億円

あなたは
どう思いますか?

“「日本を守る」ために本当に必要?”
“平和でいられるの?”
“暮らしはどうなるの?”



第45回定期総会の案内 □日程 2024年5月18日(土) 午後2時~4時 □場所 佐藤西町公会堂



チャレンジしました!

健康づくりチャレンジ2023

30代から90代の11人がチャレンジ

毎日続ける健康習慣で

免疫力アップ!

A
見上げて
ごらん

B
マイペース
ウォーク

C
毎日
ストレッチ



チャレンジした
みなさんの
「ひとつこと」です。



朝5時半に起き、30分散歩。夏から始めました。寒くなりますが続けたいです。

73歳 女性

ピタリ100km! 寒くなってきたので意識して身体を動かそうと思います。

37歳 女性



最後は体調不良のため、できませんでした。

90歳 女性

気温が下がって歩きやすくなってうれしいです。

74歳 男性



決まった時間、いつもの道を歩く。そこで、いつもの人・犬と触れ合うのはいいことだと……。身体にも気持ちにも明日以降歩くことを続けます。今後3,650日毎日歩くよう頑張ります。

83歳 男性



ウォーキング中、休憩することが多くなった。そのため時間がかかりすぎるかな?

61歳 男性

左変形性股関節症のため、周りの筋肉を強化するよう毎日運動(ストレッチ他)しています。他に週1回介護予防の運動をしています。日常生活が支障なく過ごせるよう毎日身体を動かしています。

74歳 女性



まちあい室講座
2024年1月24日(水)

あなたの手洗い 大丈夫？
洗い残しにびっくり!



講師 菅谷看護師長

洗っているつもりでもしっかりと洗えていないことを体験しました。手洗いマスターを使って体験です。しっかり手を洗ってから、手洗いマスターに手をかざします。「まだ、いっぱい残っている」と洗い残りがあることにみんなびっくりです。感染症(コロナ・インフル)などが流行っています。しっかり手を洗いましょう!



手を洗います



手をかざします



きれいになったかな?



会員のひろば

山柳

尻尾切り 騙されにぞ 国民は

磐田市 勝野 廣宣様

短歌

あたたかき 床に入るも寝つかれず
能登の厳しき 寒さ思えば

三方原町 伊代田 節子様

一言メッセージ

今回は家族で解きました。むずかしいでした。

天神町 倉田 昇様

今回のクロスワードパズルは難しかったです。頭の体操のつもりでがんばって解いています。

植松町 加藤 浩子様

今年は暖冬ですが、年末に体調を崩してしまいました。新年は早寝早起きを心がけて、健康に過ごしたいです。

佐藤二丁目 西村 瞳様

出題する方の頭の中を見たいと思います。楽しいクイズですね。

助信町 本多 利恵子様

中田島砂丘に初めて初日の出を見に行きました。一年がよい年である様にお祈りしました。

富塚町 小木 伊佐美様

辰年は、陽の気が動いて万物が振動するので、活力旺盛になって大きく成長し形がととのう年になる。

中田町 木村 大輔様

季節感が鈍りがちですが、季節の行事を無くさないようにしたいものです。

中郡町 鈴木 良彦様

「豆まきは恥ずかしい」「ひな壇は手間がかかる」私には言う資格がありませんが...

我が家の自慢のペット

「古田ペル・ルル・さんちゃん」の三匹、仲良く?毎日過ごしています。

古田克美 看護師さんの仲良し猫ちゃんです。

第313号 クロスワードパズル

HEARTFUL
いちねんよろしく

今年いちねんよろしくお願ひします

今年はおめでたい年になりました。新年は早寝早起き心がけて、健康に過ごしています!

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、2024年5月2日(木)午前9時より行ないます。ご協力をお願いします。大腸がん検診は、今年度から実施しません。

いつでも元気
MIN IREN

2024 3月号 380円 好評発売中

被災地の友の会 能登半島地震
出前教室 ウオーキングの科学
レッツ体操
こんな班会開いてみたい 大阪
夢の子たち 岡山県新庄村
疫と闘い 認知症予防と食事

発行：一般社団法人 113-0034 東京都中央区豊洲2-4-4 豊洲センタービル 電話 03-5842-1656 FAX 03-5842-5567

アルミ缶回収 ※空缶はすすいで出して下さい。 1/31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**427kg**集まりました。

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2-3 TEL 463-4312 FAX 460-4612

地域健康班会

「初めてぼっちゃんをやりました」

日時 2023.11.23日(木) 会場 天竜協働センター

東区班会として「初めてのぼっちゃん」を行いました。12名が参加して、初体験のぼっちゃん。

見たことはありましたが、思っていたより奥が深いと思った。とても楽しくやれました。

参加者の感想です。

ボールが思うようには転がらず得点は難しかったですがゲームが盛り上がりよかったです。

和気あいあいとして楽しくさせてもらいました。



とても楽しくできました。投げ方が難しいですね！

これからのまちあい室講座予定

☆3月講座 場所:診療所待合室 2024年3月27日(水) 14時半~15時半

「春休み子ども体験」手の洗いは大丈夫? 手洗いマスターでチェック! 講師 菅谷看護師長

☆4月講座 場所:診療所待合室 2024年4月24日(水) 14時半~15時半

「熱中症予防をお早めに!」講師

行事・サークル案内板

なんでも相談会

□日時 3月14日(木)/4月18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13日(水)/4月17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・4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 3月12日(火)/4月9日(火) 13:30~ □場所 佐藤町診療所に集合

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。



「認知症について」

講師 菅谷看護師長

日時 2023.12.12日(火) 会場 佐藤中町公民館

佐藤中町老人会(駒形会)忘年会企画で、友の会班会を行いました。おいしそうなおちそうを前にして、菅谷看護師長さんが「認知症について」のお話をしました。最後に、頭と体を動かします。座ってできる体操ですが、ちょっと大変です。



「1・2・3・・・」と数えながら足踏み、さらに手をたたき時々手を挙げます。そのタイミングがうまくかわずに「アレッ!」、皆さん楽しそうに笑いながらゲームをしているように体を動かすことが出来ました。



じゃんけんゲーム



足踏みながら手を上げる

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〕春は別れと出会いの季節です。お世話になった方には感謝の花を贈りたいですね。

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) 〆切日3月31日

Grid for crossword puzzle with letters H, D, G, C, F, E, A, B in specific cells.

【ヨコのカギ】

- 1 3月、春と言えばこれですね。卒業証書を授与し、門出を祝う式典のことです。
7 江戸時代に生まれた当時の風景や町の様、人気の役者などをかいた絵のことです。
8 他の人から与えられた恵のこと。受けた人は一生忘れないものです。
9 多くの中で、特にぬきんでてすぐれていることです。
11 熱湯をかけたり、さっと熱湯にくぐらせて、材料の表面だけに熱を通すこと。
12 絆(きずな)をフランス語で言うと、男女とも名前にもよく使われています。
14 エッセイスト。随筆を書くことを職業にしている人のことです。
16 けいは鯉(こい)に似た小形の淡水魚で鯉と違い口ひげはない。觀賞魚の金魚もこれの変種です。
18 落ち着きがあり、めったなことでは驚かない事を、〇〇〇〇据わると言います。
19 港で、船を停泊させて荷物の積みおろしに使われる。船着き場とも言います。
20 茅(かや)・菅(すげ)などの茎や葉、また、わらなどを編んで作った雨具のことです。

【タテのカギ】

- 1 大正2年に発表された日本の唱歌。春の初め頃に作られた歌であることを表したタイトル。
2 ボールや物で指を突いて、指先に大きな力がかかることによって起こる指のけがの総称。
3 古式の日本地図。奈良時代の僧侶・行基が作ったとされる地図のことです。
4 日が沈んだり、灯火が消えたりしたあとに残った輝きの事です。
5 夕方の海の満ち引きの事です。
6 花の色と形を金の盃にたとえ、この名前がついたと考えられています。「金盞花」を日本語読みしたもの。
10 物をつるすために用いるひもの事です。
13 一般に用いたれる紙より厚手の紙の事です。
15 行くべき場所、行くべき所の事です。これがないと、落ち着かず居心地が悪い感じになります。
17 沖縄県沖繩島南部の地名。沖縄県の県庁所在地です。

解答

Answer grid with letters A, B, C, D, E, F, G, H in specific cells.

1月号の正解は「HEARTFUL いちねんよろしく」でした。正解者13名の方から抽選で加藤浩子様、小木伊佐美様、鈴木やよい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」に掲載させていただきます。