

静岡西部健康友の会ニュース

2023年3月1日

隔月 第308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

へるしーらいふ

友の会会員数 1/31現在 2,986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!

安心して暮らせる浜松に!!

浜松市政はどうなっている!

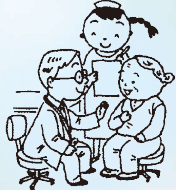
物価高が続き、
軍備拡張が進められようとしている中、
私たちの暮らしはどうなるのでしょうか。
子供の未来は? 若者の未来は?
戦争に行かないようにするには。
真ん中世代の夢は開くの? 高齢者は安心して暮らせるの?
安心して暮らせる浜松市にするために、
みんなで力を合わせましょう!

今年は一斉地方選挙の年です。

子どもの時間外診療を無料にしてほしい!



医療費が高くなるのは困る!
国保料の値上げはイヤ!



コロナはいつまで続く?
ワクチン打ったけど感染が心配です。

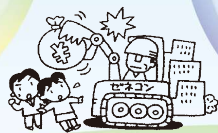
最近自衛隊基地のジェット機騒音がうるさくなった。
何とかして! 寝られない!



介護保険を利用したいけれど? 利用料が高い!



特養ホームが空かない!
利用申し込みはどうするの?
保険料が高すぎる!



台風15号で家が水に浸かりそうでこわかった!



家の周りで雨水があふれて道路が川のようになった。

通院や買い物など、外出したくてもバスの便がなくなってしまった。



近くに買い物するお店がなくなって困る!



大腸がん検診のご案内

申込期間 4/3~4/14
提出期間 4/7~4/21

第44回定期総会の案内

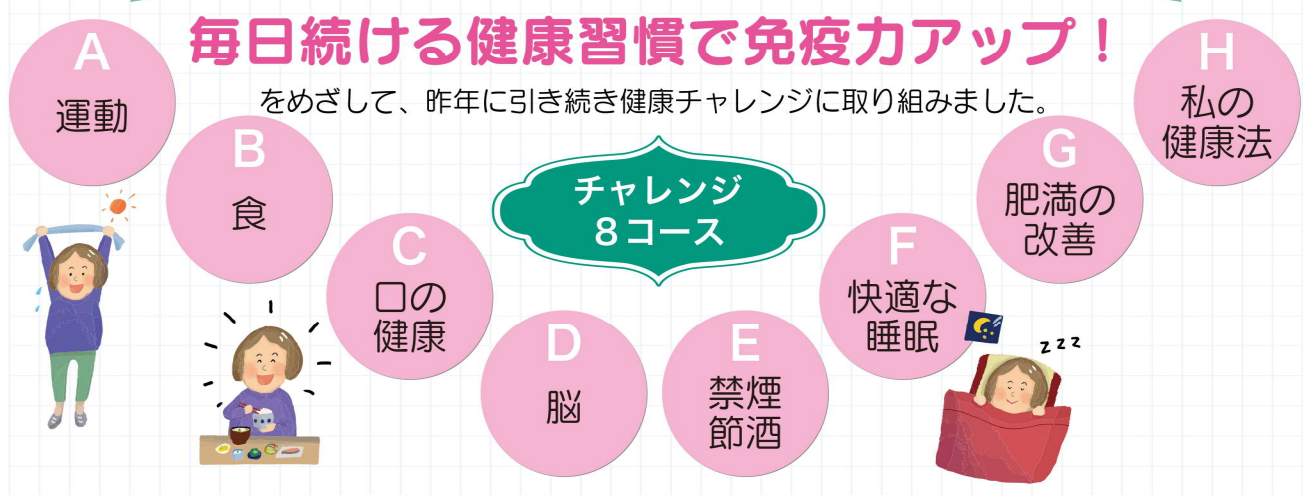
□日程 5月20日(土) 午後2時~4時
□場所 佐藤西町公会堂

もちつき大会は中止となりました



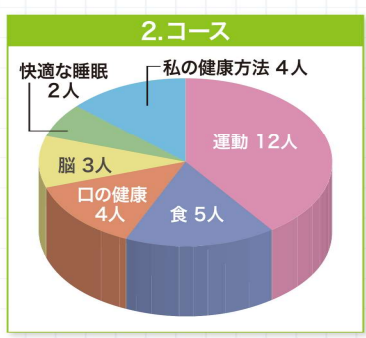
チャレンジしました!

健康づくりチャレンジ2022

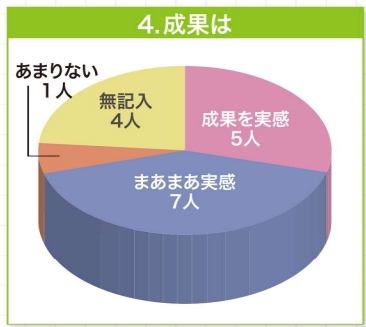
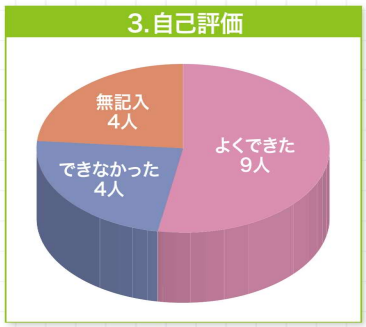


今年も小さなお子さんから、80代以上のお年寄りまで、17名の方が挑戦しました。皆さんそれぞれに工夫しながら8コースの中から好きなコースを選んでのチャレンジです。

参加された皆さんに「健康歯ブラシ3本・不織布マスク10枚セット」を差し上げました。



毎日歩いた歩数をkmに直して記録。二か月で354.7kmを歩く!




毎日、血圧を測定し、二か月間の最高血圧と最低血圧を毎日記録表に記入!

冬枯れの中にぽつりと咲き出したバラ(冬薔薇)


私も最後に咲きたいわ!!

バラは五月から十一月にかけて、きれいな花を咲かせます。今のつぼみは季節外れですが、大きく咲いてほしいですね



蠟梅

まるでろう細工のような黄色い花を咲かせる。冬季、花のない中で新春に咲く蠟梅。香りが強く、香りで花を見出すほどです。



佐藤3丁目 Yさんの庭に咲く

会員のひろば


山柳

戦争へ 道のり開く 自民党
自民党が一斉に張り出したホスターを見て
軍拡を 手土産にして 尻尾ふる
岸田首相の欧米訪問
電車連 福島事故など われ知らず
原発稼働にまっしぐら
楊子町 有泉様

我が国のミサイル「気象観測」だと
言ってみる
オリンピック4年後と言わずに来年
にも、談合の準備出来てます
初生町 小林様

俳句


初詣 往きも帰りも 女坂
ざんぶざんぶ 青菜を洗う 寒の水
遠州浜 金子典子様



悪魔のささやき

近頃外に出かけることとはほとんどない。コロナ禍もあるがそれより根っからの出不精がそうさせているようである。よってテレビとの付き合いも必然的に増え誘惑も多い、特にサプリメントの誘惑は年とともに増える体の不調に合致した内容で誘ってくる。この誘いに毅然とした態度で望まなくてはならない、それには強い身体と精神を鍛えなければと思っているがそこへもサプリメントは付けこんでくる。これは人間の弱みに付け込んだ悪魔のささやきだと思わなければ誘いに乗ってしまいそうなので今日この頃である。

つばやき五郎



一言メッセージ

歩くことを日課にしていますが、今年の冬は特に寒く、時々なまけてしまっています。歩くとき体があたたまり気分もよく、ぐっすり眠れます。

そろそろ梅の花もふくらみ、春が近づいてきます。

積志町 村上様

今回のクロスワードパズルは今までで一番むずかしかったです。何とか答えを出せてすっきりでした。


中田町 田光様

難解な出題。14・15は特に、広辞苑・新字源で確認してやっとわかりました。

楊子町 有泉様

今年もバランスの取れた食事や、ウォーキングをしたり、健康に気を配りたいと思います。

佐藤二丁目 飯田様




あなたの**“趣味・自慢”**を募集しています!

皆さんのご自慢の趣味を「へるしーらいふ」で紹介してくださいませんか?


絵画・書道・写真・お花いっぱい庭・かわいいペット

「映える」を待ってます!




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5月8日(火)午前9時より行ないます。ご協力をお願いします。



アルミ缶回収 ※空カン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**419kg**集まりました。



昨年、映画「ラーゲより愛をこめて」をみた。日本による中国への侵略戦争と、旧ソ連のスターリンによる「国際法違反」のシベリア抑留で日本兵が人生を狂わされた十一年による実話。その不条理に怒りを新たに、涙がこみあげた。


三方原町 伊代田様

毎月クロスワード楽しんでやっていますが、初めて応募しました。小学生の子どもと寝る前に美容体操をしています。子どもの方が意欲的で、なかなか続かない私もつられてやっています。目標はベタンと開脚できるようにすることです。

幸3丁目 中村様

本来なら■があるべきところになかったため、新形式のパズルとも言え、難しいワードがありました。

佐藤二丁目 鈴木様



いつでも元気 MINI BROS

2023年3月号 380円 好評発売中

LGBTQと医療

はなご教室 わかりやすいうつ病治療

問題だらけ マイナ保険証

造船記 大徳町復興の軌跡

暮らしの手帳 滋賀県鳥居町

表紙言葉 痛風にならないために


発行一統舎健康情報研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 幸和ビルセンター8階 電話 03-5842-0506 FAX 03-5842-5567



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



佐藤町
班会

「誤嚥性肺炎の予防のために」

講師：古田・加藤看護師

日時 2022.12月8日(木) 会場 佐藤中町公会堂

佐藤中町駒形会（老人会）の忘年会のプログラムとして友の会佐藤町班会「誤嚥性肺炎予防のために」をコラボしました。加藤・古田看護師がスライドを使ってお話ししました。「知人がなったので、現実の話として聞きました。少しでも注意したい」「今日教えていただいたことを早速実践します」「日常の中でできることを紹介いただき参考になりました」22名の老人会会員さんが参加し、いつもと違う忘年会となりました。



天竜
班会

「レントゲン室から見た骨密度と骨」

お正月前のミニ健康チェック

日時 2022.12月23日(金) 会場 天竜協働センター

外出の機会が多くなる年末年始は危険がいっぱいです。お正月前に体の調子を確認する「ミニ健康チェック」を行いました。



広いホールを使って12名の参加者が骨密度測定・身長・握力・体組成計・血圧測定したあと、小林放射線技師が「レントゲン室から見た骨密度と骨」のお話をしました。



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
2023年3月22日(水) 14時半～15時半

「ごみ有料化」と環境を考える

講師 新婦人の会浜松支部
加藤さん・寺沢さん

☆4月講座 場所：診療所待合室
2023年4月26日(水) 14時半～15時半

「マイナ保険証って
本当に必要？」

講師 静岡西部健康友の会
会長 村松幸久

クロスワードパズル

今回、クロスワードパズルは都合によりありません。

1月号の正解は「イチネンノハツワライ」(一年の初笑い)でした。正解者17名の方から抽選で飯田様、村松様、有泉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。

行事・サークル案内板

なんでも相談会

日時 3月16日(木) / 4月20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15日(水) / 4月19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

日時 3月14日(火) / 4月11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)

☆新型コロナ感染拡大状況により変更することがあります。

2023年3月号の「いつでも元気」誌の表紙と内容の紹介。表紙には「3 おすすめの元気」のテーマがあり、LGBTQと医療、マイナ保険証、くすりの話、健康法、いま語らねばなどの記事が紹介されている。