



# たんぽぽ

発行所  
 竜王健康友の会  
 甲斐市富竹新田231-1  
 発行責任者 望月 優  
 電話055-279-8611

## 第12回 共同組織活動交流集会 in 近畿 (神戸)

2年に1度開催される共同組織活動交流集会の年になりました。共同組織(友の会)が集まり、取り組みの発表や交流をする企画です。興味のある会員さんは診療所までお問い合わせください。

日時 : 2014年9月7日(日)~9月8日(月)  
 開催地 : 兵庫県神戸市・国際展示場・国際会議場・神戸ポートピアホテル  
 参加費 : 手配中の為、概算20,000円  
 企画 :



9月7日(日) ○全体会(オープニング、講演、リレートークなど)  
 ○夕食交流会

9月8日(月) ○分科会 - 憲法を生かし、平和を守る取り組み、安心して住み続けられるまちづくりの取り組み、共同組織を強く大きくする取り組みなどの活動について発表・交流  
 ○特別分科会 - 震災、原発事故、大規模災害の経験から人間らしいまちづくりを考える  
 (シンポジウム式)

○動く分科会 - 非核神戸方式を考える港めぐりなど

## ハイキングサークルからのお知らせ

3月号のたんぽぽでお知らせしてありますが、6月の例会は百蔵山です。海拔は1003Mで初心者向きです。なだらかな山脈はアカマツ、ソメイヨシノ、ナラ類に囲まれ、雨上がりはしっとりと雰囲気包まれます。南には富士山や道志、秋山の山々、来たには葛野川の谷と重なる山稜が奥ふかさを感じさせます。



- 月 日 : 6月8日(日) ● 中央線猿橋駅から登頂。
- 集合時間 : 午前 7時 2時間30分(往復)
- 集合場所 : 竜王共立診療所 ● 山梨百名山

- お問い合わせ  
 ハイキングサークル 河村  
 電話 055-276-2802

## 会費納入のお願い

日頃より友の会活動にご理解とご協力をいただきまして、心よりお礼申し上げます。さて、今年度の会費納入の時期になりました。

今年度の会費、1,000円の納入をよろしくお願ひします。

竜王健康友の会は、さまざまな活動に取り組んでいます。その活動をお知らせする「健康と生活」「竜王友の会だよりたんぽぽ」は会員さんと友の会をつなぐ新聞です。

活動に参加できる方も、なかなか参加できない方も、友の会の新聞を読んでいただき、友の会の魅力を感じていただければと思います。より楽しく、読む人が元気になれるような新聞づくりを目指します。



### 納入の方法は

- ① 診療異所受付時に診療所の受付にお届け下さい。
- ② 友の会の班会・サークル参加時、また地域の役員さんにお届け下さい。

すでにご入金を済まされている方は、行き違いをお許し下さい。これからも、健康に留意されご活躍ことを祈念します。

# 異動職員の紹介

竜王共立診療所 入倉 敏枝 看護師長

みなさん、こんにちは。  
私は、4月1日から竜王共立診療所に異動になりました看護師長の入倉敏枝です。竜王共立診療所には、11年前まで5年間勤務した経験があります。友の会の印象は、サークル活動が活発で、健康祭りなどみんなで楽しめる行事があることです。私も診療所の医療活動を頑張るとともに、友の会会員として地域の暮らし・健康を守る行事に積極的に参加していきます。竜王健康友の会のみなさん、宜しくお願いします。



## 一口健康メモ

### 胃腸が弱っているときの食事

胃腸が弱っているときこそ、栄養補給が大切です。適度の栄養があり、消化に時間のかからない食事をとりましょう。

- 消化のよい食品を使い調理法も工夫を
- 食物繊維の多い野菜や脂肪分は控えて

調理法にも工夫を

- ① やわらかくするために、よく火を通す
- ② 余分な脂肪は除く
- ③ 生食は避け新鮮な食材を使って薄味に
- ④ 繊維は断ち切る方向に切る。または細くする

消化のよい食品例

- (穀類) お粥・うどん・そうめん
- (芋類) じゃが芋・さと芋・山芋
- (豆類) 豆腐・きなこ・高野豆腐
- (肉類) とり肉・ヒレ肉・ひき肉

- (魚類) 白身魚・しらす
- (野菜) ほうれん草・かぼちゃ・にんじん  
大根・白菜
- (果物) バナナ・りんご
- (乳製品) 牛乳・ヨーグルト

## 診療所敷地内の全面禁煙にご協力を

たばこの煙は喫煙者を始め、周りの方々の健康も損ないます。平成15年5月1日より施行された「健康増進法」により、公共施設での喫煙管理が求められています。

患者さんの健康をサポートする医療機関として、より良い療養環境を守るためにも、診療所敷地内禁煙とさせていただきます。喫煙者の皆様のご協力をお願いします。



## 禁煙外来のご案内

平成18年4月より禁煙治療が保険適用されました。「禁煙に挑戦したい」とお考えの方、禁煙外来の受診をお勧めします。当診では禁煙外来を行っておりませんが、「禁煙をしたい!」とお考えの方は甲府共立診療所・巨摩共立病院までお問い合わせください。また禁煙外来を保険で受けられる条件があります。折角の機会ですので専門医とご相談下さい。



竜王診のHPに「たんぼぼ」が掲載されるようになりました。「竜王共立診療所」で検索してください。