

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



十一月十四日(金)～十五日(土)

友の会健康旅行 40名参加

「世界遺産富岡製糸工場と上州草津温泉」

世界遺産とこんにやく料理

初日は、雲一つない快晴で、関東平野はどこまでも澄み渡り、紅葉が最後の輝きを放つ中をバスは進みました。

まずは、世界遺産になったばかりの富岡製糸工場です。歴史を感じさせる街並みの中に、異国情緒ただよう工場があります。遺産に指定されたばかりなので、見学者は引きも切らず押し寄せていました。上州といえば、こんにやく、新装オープンした巨大こんにやく工場と直売上を見学。なんと、こんにやく料理のバイキングがありました。昼食前のこんにやく料理でしたが、昼食の「峠の釜飯」までは少し間があり、釜飯も美味しくいただくことができました。

これぞ温泉「草津の湯」

草津温泉とくれば、日本有数の温泉で、他に類をみないような湯畑が有名です。ホテル高松は、湯畑の下方にあり、湯畑から直接お湯を引いているとのこと、「これぞ温泉」という感じがしました。ホテルに到着したのは五時前、ゆつくり温泉に浸かったあと、その後の宴会に望みました。宴会では、各自が積極的にカラオケに挑戦し、福引などもあり大いに盛り上がりました。

松代、幻の大本営「象山地下壕」と小布施の「小江戸」

二日目、草津の朝は雪が舞っていました。群馬県から長野県に移動。まずは象山地下壕です。象山地下壕とは、象山という山の地下にあるからで、佐久間象山とは関係ないそうです。今回は、よく分かる案内人がつき、圧倒的規模と迫力の地下壕を、興味深く見学することができました。小布施は、江戸時代のような町並みが素敵。気候が日本海風に変わり、時折雪が舞、風が冷たく感じられ

ました。山梨県人は沢山お土産を買うので有名だそうです。「それは当たっているな」と感じました。というわけで、40人が事故もなく整然と旅ができました。今回も日新トラベルサービスの堀内添乗員、青柳運転手、山内ガイドさんには大変お世話になりました 小沼

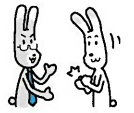


《健康コラム》

「たんぽぽ」で憲法論議をするのもなんですが、京都府が革新府政時代だったとき「憲法を暮らしに活かそう」という垂れ幕があったことを思い出したので。当時は「憲法なんて暮らしに活かせるのか」と思ったものでした。憲法は国の最高法規で、「戦争をしてはいけない」とか、主に国が守るべき事柄を規定しています。それで、国民の生存権をうたう25条を見ました。▼注目するのは2項です。なんと「国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない」とあるではありませんか。国がこのとおり実行していたら、病气や貧困で苦しむ国民なんていなくなりませぬ。▼近年、町のあちこちに新しい開業医がオープンしています。開業医の多くは、生活か、利益追求のためにやっているのだと思います。健康友の会は、共立病院と提携し、お楽しみやら健康相談などの活動を行っています。国に、憲法の精神を活かし、国民の命と暮らしをちゃんと守るよう働きかける運動もしています。▼降って沸いたように衆議院が解散し、総選挙が行われます。これを絶好の機会ととらえ、下がり続ける給料、不安定雇用の蔓延、年金引き下げ、医療破壊など、国が憲法を無視して進める国民いじめの政治をやめさせるため、各党の政策をよく検討して投票したいものです。

小沼

笑いリズム（脳トレ、認知予防）



10月は、口と目の体操をしました。「口は下に目は上にー」のように方向を違えての動きがスムーズにできるかどうか…！できない自分がおかしかったり、一生懸命にしている他の方を見ると笑えたりが大切です。まず「できないこと」をしてみたという経験そのものが脳を刺激します。脳を日常的でない動きに関心を持たせることこそ、認知予防になります。笑うことにより脳が「私は、今幸せ」と笑うことのみでも、勘違いでも幸せオーラがでます。毎朝、鏡の前でコニッ！とつくり笑いするだけでも健康増進に繋がります。次回は指で1, 2, 3と簡単算数遊びをします。脳トレで笑いましょう。「できない！」ことが脳を活性化します。 最上

日時： 11月26日（水） 14:00～

場所： 竜王共立診療所 2階ホール

焼き魚とほうとうで友の会員の交流、おいに深まる

去る10月26日（日） 11時から木の葉が色づくさわやかな秋空の元、釜無川公園に30名余が集い、楽しい一日を過ごしました。今年も、台風で健康まつりが中止となり、一年間かけて溪流サークルが釣り上げた山女魚や岩魚が残ってしまいました。実行委員会は「去年のように、焼き魚パーティをやろう」と決め、参加者の会費と友の会の援助で開催しようということになりました。

公園のかまどを使って、ようよう炭をおこす。段ボールの片面で千石さんが懸命にかまどの口をあおる。用意してあった魚を田村さんが慣れた手つきで魚に串をさす。燃える炭火に魚汁がジュウジュウと焼ける音を聞きながら、加島さん流のほうとうを仕込む。たおやかな（萩の花の咲くようなさま、あらあらしくないさま）女性が懸命に野菜や鶏肉を切る。武藤先生やみなさんからの差し入れなどがあり、飲み放題、食べ放題。会の初めから終わりまでちょこまかと世話をやいていた

内田さんの功績もあったことをお伝えしておきましょう。

おいに盛り上がり、おいに友の会員相互の交流を深める会になりました。 中野



予定表

○11月23日（月）ハイキングサークル

診療所7:30出発 日向さん追悼山行（日向山）

○11月26日（水）お笑いリズム 14時～

カラオケサークル 19時～

○11月27日（木）青空健康相談

○12月3日（水）3B体操 14時～

○12月13日（土）囲碁・将棋サークル 14時～

○12月14日（日）ハイキングサークル

診療所8:00出発 大蔵経寺山

○12月17日（水）3B体操 14時～

インフルエンザ予防接種のご案内



65歳以上の方、60歳以上で対象の疾患の方、生活保護の方は、市町村から補助が出ます。甲斐市・甲府市の間診票は医療機関に、甲斐市・甲府市以外の市町村は自宅に間診票が郵送で届きます。その他必要な手続きの上、ご予約願います。抗体がつくのに2週間はかかりますのでインフルエンザの予防接種はお早めに。

高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種について

今年度は65・70・75・80・85・90・95・100歳の方が定期接種対象となります。当診療所は県内なら甲斐市以外の方でも定期接種が可能です。インフルエンザ同様、ご予約願います。また甲斐市は平成27年3月31日まで65歳以上の方は市役所に手続きすることで任意接種の助成を受け予防接種が可能です。予防接種を複数行う場合それぞれ1週間以上間隔をあけてください。肺炎球菌ワクチンは5年間効果が続きます。



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。