



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23回 竜王健康友の会総会

2014年度も会員の皆様のご協力を頂きありがとうございました。

2014年度の活動報告と2015年度の活動方針について下記日程で総会を開催します。

総会は会員であればどなたでも出席できます。多くの会員の皆様の出席をお願いします。

記

1. 日 : 2015年5月16日(土)
2. 時間 : 午後2時~午後4時30分
3. 会場 : 甲斐市南部公民館
(昨年と同じ場所)
4. 議題 : イ、2014年度活動報告と
15年度活動方針
ロ、役員改選
ハ、その他

尚、総会終了後、退任される役員と異動職員の送別会を兼ねて懇親会を開催します。

1. 会場 : 総会で連絡
2. 会費 : 2,000円
3. 時間 : 午後5時~6時30分



三月十九日「健康で若く魅せる秘訣」とは！体操から学ぶ認知症の関係」というテーマで開かれました。当日はあいにくの天気でしたが、十八名と多くの方が参加されました。「認知症とは何か」の講話からはじまり、認知症になりやすい人なりたくない人、認知症の予防方法などの講義がありました。「認知症予防には運動が効果的！」なため後半から参加型の内容

講師は、勤医協理学療法士の石倉・小沢さん 診療所2階ホールにて

健康で若く魅せる秘訣とは！

体操から学ぶ認知症の関係

友の会の保健学校

いつでも元気(月380円) 誌の購読をおすすめします

いつでも元気誌は「あなたと友の会」「友の会と民医連」をつなぐ月刊誌です。各地でとりくまれている様々な活動や、平和・医療・福祉を巡る情勢など元気のである、たいへん役に立つ雑誌です。

に移りました。実際に参加者全員で足踏みの運動や、ゲーム感覚で三人一組になりしりとりをしながら足踏みする運動などを行いました。参加者からは「楽しみながら運動できる」、「これなら家でも簡単にできそう」と話や笑い声で聞かれ、活気にあふれる催しとなりました。

文 松野

- 5月の活動予定 -

- 5月2日(土) 囲碁・将棋サークル
- 5月5日(火) ダンスサークル
- 5月6日(水) 3B体操サークル
- 5月10日(日) ハイキングサークル
- 5月12日(火) ダンスサークル
- 5月16日(土) 竜王健康友の会定期総会
- 5月19日(火) ダンスサークル
- 5月20日(水) 3B体操サークル
- 5月26日(火) ダンスサークル
- 5月27日(水) カラオケサークル

3月号 案内

- 元気スペシャル
村の誇りを取り戻せ
- 特集 1
上がる国民保険料
- 特集 2
腹腔鏡手術

ご希望の方は見本誌をさしあげます。
 お問い合わせは竜王共立診療所または
 お近くの役員まで 055-279-8611



やすらぎ 体制も新たに新年度がスタート

フレッシュな職員を迎え、共立在宅ケアセンター竜王(やすらぎ)が再スタートしました。会員の皆様には、以前お知らせしたとおり、先月3月15日づけでヘルパーステーションやすらぎが、「共立介護福祉センターいけだ」に移転し、当センターは今年度より「訪問看護ステーションやすらぎ」「居宅介護支援事業所やすらぎ」の2事業で新たにスタートしました。それと同時に、訪問看護ステーションの看護師異動で、長年、やすらぎの看護を支えてきてくれた中村看護師と遠藤看護師がそれぞれ訪問看護いけだ・訪問看護ほほえみに異動となり、新たに武川診療所より武藤看護師・巨摩共立病院より中込看護師の2名の仲間を迎え入れました。これから、様々な場面でお目にかかる機会があると思います。今年度もセンターへのご支援・ご協力の程、宜しくお申し上げます。

転入職員の紹介

福田検査技師の甲府共立診療所への異動に伴い、2015年4月から秋山忍検査技師が診療所に配属されました。

《自己紹介》

4月に着任しました。宜しくお願いします。専門分野は超音波ですが、何でもやります。血管診療技師(県内5名しかいません!)・聴覚技能講習・検体採取など資格マニアな部分も・・・患者さんのプラスになることはなんでもやっています。気軽に声をかけて下さい。



いつでも元気4月号から抜粋

健康メモ

「食生活のポイントを紹介」

○カルシウムを十分にとる

牛乳・ヨーグルト・小魚・ひじき・切干大根など

○ビタミンDをとる

カルシウムの吸収を助けるビタミンDを摂取しましょう。

○たんぱく質は適量を心がけて

たんぱく質の取り過ぎはカルシウムの吸収を阻害します。ただし少なすぎても身体を健康に保つことはできません。

骨粗鬆症とは、骨の中のたんぱく質やミネラルが溶け出し、骨量が減って、骨に鬆(す)が入った状態になるため、腰の痛みや骨折が起こりやすくなる状態のことです。

○塩分を取り過ぎない

食事塩分が多いと、せつかくカルシウムを取っても尿として排泄されやすくなります。

○加工食品は控える

○アルコールは控えめに

○気をつけたいこと

- できるだけ禁煙を
- 適度に運動を

健康コラム

▶山梨勤医協出身の小越智子さんが、このたびの県議会議員選挙で甲府市から立候補しトップ当選しました。ほとんどの候補が後藤知事の太いパイプを宣伝していた中、「県政のチェックをしつかりやる」とし、福祉切り捨て、海外視察などの馴れ合い県政ときっぱり対決する姿勢を示しました。

▲NHK朝ドラ「マッサン」の一場面。なんと米軍は、戦後兵士の飲むウイスキーに困らないよう、かの工場を爆撃しなかつたというのです。工場長の嫁さんの言葉「アメリカは余裕しゃくしゃくだったんだねえ」。安倍自公政権はいま、海外で戦争する国を目指し暴走を続けていますが、あの15年戦争も軍部の暴走で始まりました。

▲天皇夫妻が、かつて日本が統治していた太平洋戦争の激戦地、パラオ諸島を訪問しました。なんとこの小さな島で、日・米軍・現地人など2万人が戦死したそうです。「慰霊」という言葉を使っていますが、天皇夫妻は、現政権がまた戦争をやりそうなことに危機感をもって訪れたのではないのでしょうか。

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。