

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

健康友の会発展強化月間

健康友の会を強く大きく

◎友の会会員を増やしましょう

◎「いつでも元気」を増やしましょう

◎班会をひらきましょう

◎新しい班を作りましょう

◎地域訪問行動をしましょう

◎「認知症サポーター」をひろげましょう

◎サークル活動に参加しましょう

◎「健康まつり」などイベントに参加しま

しょう

私たちのいのちと暮らしを守ろう

安心して住み続けられる街づくり

戦争を許さない

憲法を守らせよう 9条を守ろう

竜王健康友の会 新春のつどい

新春のつどいは、新しい年を迎え、職員や会員さん同士の親睦を深めるつどいです。まだ寒い時期ですので、まずは温泉につかり、おいしい料理を食べながら、カラオケ・余興等で過ごしませんか。バスの送迎もありますので、移動の足は大丈夫です。一緒に楽しいひとときを過ごしましょう。

日時

平成29年2月11日(土)
12:00～14:00

場所

石和びゅうほてる

会費

男性4000円
女性3500円

送迎バス

当日10:15(予定)

竜王共立診療所集合

※送迎バスご利用の方は事前に竜王共立診療所にお申し込み下さい。集合時間など変更がありしだいお知らせします。



あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気 11
2016 No.301
定価380円
毎月10日発行

特集 共同組織活動交流集会



いつでも元気の購読のお願い

全日本民医連が発行する書籍「あなたと民医連をつなぐ月刊誌 いつでも元気」の購読をお願いします。2016年10月号で300号を迎え、デザインも一新されています。サイズが大きくなり文字も濃くなり読みやすくなりました。

全国の友の会の取り組み紹介や、住みよいまちづくりの様子も幅広く掲載されています。医療や介護の問題も分かりやすく解説され、ちょっと気になる健康の事や社会保障なども学ぶことができます。また全国各地の風土記や映画紹介のコーナーもあり、誌面の内容は多彩です。じっくり読んでも、さりと読んでもお気に入りのページが見つかると思います。

購読の申込みは竜王共立診療所窓口か竜王健康友の会幹事までお願いします。

購読料 毎月1回発行 月額380円

竜王共立診療所

電話 055-279-8611

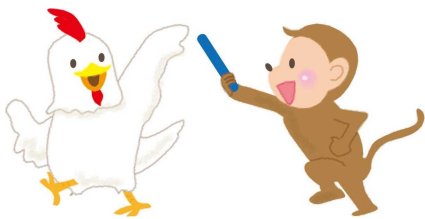
竜王共立診療所窓口でのお渡しか、ご自宅への手配りとなります。お気軽に御相談下さい



自由の広場



サークル活動予定	
ハイキング	今シーズン終了
ダンス	毎週火曜日 14 時北部公民館
3 B 体操	毎月第 1・第 3 水曜日診療所 2 F
温泉	2 ヶ月に 1 回
釣り	3 月～9 月のシーズン中
パソコン	毎月第 2 土曜日 10 時診療所 2 F
カラオケ	毎月第 4 水曜日
囲碁・将棋	毎月第 2・第 4 土曜日診療所 2 F



竜王共立診療所 年末・年始の予定

12月29日(木曜日)より1月3日(火曜日)まで年末年始の休診となります。

1月4日(水曜日)から通常診療となります。

「迷惑をお掛けしますがご理解とご協力をお願いします。」

看護師求人のお知らせ

訪問看護ステーションやすらぎでは看護師(正看)を募集しています。お近くにお知り合いの看護師さんがいらっしゃいましたら、是非ご連絡下さい。

【連絡先】
訪問看護ステーションやすらぎ所長 長島まで
【電話番号】
055-1230-6126
宜しく願います。

2017年の健康カレンダーが出来ました。今年度の友の会費を納入された方を対象に配布します。各月に病気の症状や予防方法が紹介され、日にちの枠も大きめでメモ入れやすく、便利なカレンダーです。

竜王共立診療所窓口、また手配りされている「健康と生活」「たんぽぽ」と一緒にお渡しいたします。お手元に届かない会員さんがいましたらお近くの役員か診療所の窓口までお問い合わせ下さい。合わせて友の会費納入もご確認をお願いします。

健康カレンダーのお知らせ

心筋梗塞をふせごう

急性心筋梗塞の症状
胸痛、冷や汗、吐き気など、ただし、みぞおちの痛みや腕こり等の症状が出現する事もあります。高齢者や糖尿病等では胸の痛みを全く感じない場合があります。重症のものでは呼吸困難、心臓性ショック(血圧が下がってしまう事)、心停止に至ることがあります。また、梗塞の程度とは関係なく不整脈により1分間死することもあります。

病気の原因
動脈硬化(血管が狭くなる事)により詰まった血管の内側(血管の壁)に血栓がつくと、それを解明しようと血管が破れて血管の内側から出血します。その血栓がはがれて脳に、先で詰まると脳梗塞となります。動脈硬化を予防する事が心筋梗塞を予防する事です。

動脈硬化の予防法としては、禁煙、性別(男性は閉経後)、遺伝(動脈硬化性疾患の家系)など避けられないものもありますが、高血圧症、脂質代謝異常、糖尿病、高尿酸血症等の疾患や、肥満、肥満、運動不足、ストレス、イライラしやすい性格などの生活習慣などコントロールすることが可能なものが多く、これらを改善することで予防が可能です。食事や運動療法などライフスタイルの改善を試みて、必要に応じ薬物療法を行います。

2017年 1月

日	月	火	水	木	金	土
1 祝 元日	2 日 元日	3 月 元日	4 木 元日	5 金 元日	6 土 元日	7 日 元日
8 月 元日	9 火 元日	10 水 元日	11 木 元日	12 金 元日	13 土 元日	14 日 元日
15 月 元日	16 火 元日	17 水 元日	18 木 元日	19 金 元日	20 土 元日	21 日 元日
22 月 元日	23 火 元日	24 水 元日	25 木 元日	26 金 元日	27 土 元日	28 日 元日
29 月 元日	30 火 元日	31 水 元日	1 木 元日	2 金 元日	3 土 元日	4 日 元日

竜王共立診療所 安心して住み続けられるまちづくりをめざす
竜王健康友の会 居宅介護支援事業所やすらぎ
訪問看護ステーションやすらぎ
〒650-0100 大阪府大阪市東淀川区西長田1-1-1

費の納入のお願い

日頃の友の会活動にご理解・ご協力をいただき、心よりお礼申し上げます。さて、2016年度の会費納入はお済みでしょうか。

2016年度の会費、千円の納入をよろしくお願い致します。

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頂ければと思います。

2017年度も引き続き「認知症サポーター養成講座・サポーターフォローアップ」「居場所づくりをつくる運動」を進めています。

健康づくり・仲間づくり・助け合い活動を中心に誰もが安心して住み続けられるまちづくりを進めて行きます。

また、楽しく、読む人も元気になれるような活動や新聞づくりを目指します。

納入方法は

- ①診療所受付にお届けください
- 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ください。すでに入金を済まされている方は、行き違いをお許しください。

これからも、健康に留意されご活躍されることを祈念します。

竜王健康友の会 会長 望月 優