



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
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

「高齢になったら新しいじいより、楽しいことを増やす」 恒例、健康友の会旅行

友の会旅行は11月12日～13日、東京見物のあと伊豆・箱根方面へ移動するという大胆な企画で行われました。これが大当たり、しかも初日は雲一つない好天に恵まれました。

まずは九段下にある「昭和館」。戦中戦後のリアルな暮らしがわかる展示で、改憲など平和な戦後を壊す動きに警鐘を鳴らしていると感じました。

そして昼食のあと浅草観音へ。そこは世界中から来た見学者で大賑わい。まさに島倉千代子の歌「東京だよおっかさん」とおり、お祭りみたい賑やかね…でした。

次のNHK博物館は、東京タワーに近い愛宕山山頂にある。ここから日本初のラジオ放送が始まったのです。懐かしい放送資料などが展示され興味は尽きません。

日曜日のため移動はスムーズで、首都高から東名へと進み、予定時間に伊豆長岡温泉に到着しました。恒例の到着時間と、診療所からのホテルまでの距離当てクイズでは、それぞれズバリ賞が一人ずつ出ました。

ホテルでは百パーセント源泉かけ流し温泉で疲れを癒し、宴会は爆笑の連続で大いに盛り上がりました。

二日目は、沼津港魚市場で買い物をし、箱根湯本から登山鉄道で強羅へ。芦ノ湖湖畔で昼食のあと箱根神社参拝。そしてかつて関所のあった場所に大規模に再現された箱根関所へ。最後は噴火後も激しく噴煙を上げる大涌谷。いずれの地もウィークデーだというのに驚くほど見学者がいきました。特筆すべきは箱根神社で、そこがパワースポットだと世界中に知られたとことで外人だらけ、縁起物の「御朱印」を求める人で50メートルもの行列ができていました。最後の大涌谷「黒

たまご館」では、卵が売りの切れる始末でした。さて今回の友の会旅行、見学地には「誰も一度は訪れている場所」があり、再発見の旅という感じでした。これがまた新鮮な驚きだったのです。47名の参加者と、役員や旅行を企画した日新トラベルの運転手、添乗員、ガイドさんらがしっかりと連携し、最後まで笑い声の絶えない旅行となりました。望月会長がある新聞のコラムを紹介した「高齢になったら、出来ることを増やすより、楽しいことを増やす生き方がいい」という言葉が実感できました。





自由の広場



インフルエンザ予防接種のご案内

10月10日(火)よりインフルエンザ予防接種を開始しました。予約受付をしておりますので診療所までお申し込みください。



【65歳以上の方、60歳以上で対象の疾患の方】
市町村から補助が出ます。甲斐市にお住まいの方は補助が出て例年と同額の1,000円でワクチン接種が可能です。

甲斐市・甲斐市の問診票は医療機関にございますが、甲斐市・甲斐市以外の市町村は郵送で自宅に問診票が届きます。その他必要な手続きの上、ご予約願います。

サークル活動予定

ハイキング	12月17日(日)三方分山
ダンス	毎週火曜日 14時 北部公民館
3B体操	毎月第1・第3水曜日 診療所 2F
温泉	2ヶ月に1回
釣り	3月~9月のシーズン中
パソコン	12月9日土曜日 10時 診療所 2F
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 2F

高血圧始末記

「始末記」というより現在進行形である。人間ドックで血圧が高めだとの指摘を受けたあと、声の大きい看護師さんから血圧手帳への記録を勧められた。一念発起し、棚の上で眠っていた血圧計をひっきり張り出し毎日測りだしたところ「ほんまにもう無茶苦茶でございますがなあ」とアチャコ(古い)化してしまった。朝昼晩どころか、測るたび違う数字が出るのだ。特に朝が高い。たまに診療所の血圧計で測るだけではためなのである。しかも、高く出ると何回も測り、一番低い値で安心してしまう。これでは、気が付いたらあの世にいた、なんてことになりかねない(なにか間違ったことを書いた気がする)。

思えば血管、体のどこ切っても血が出る。出来たばかりの小さなイボでさえ血が通っている。体は血管の塊なのである。それで無頓着でいいわけがない。すまなかつた血管様。

というわけで、塩分は控えめにし体を動かすことに心がけたところ、1月前より、心持ち低めに推移してきた。食材には初めから塩味がついているものが多いことや、素材の味だけでも十分おいしいことがわかってきた。

そして血圧手帳を見たM先生の診断である。「高めだが数字がばらばらで判断が難しい。同じ条件で測り、一週間後に来てほしい」とのこと。同じ条件とは、①起床後1時間以内。計測値は1回目のやつ。②朝食前。③排尿し座って1~2分安静後。④服薬前(これは私は関係ない)。というわけ。

私の血圧は無罪放免とはいかず、いまだ「刑務所の塀の上」を歩いている。

竜王新町 小沼俊彦

3B体操山梨大会

10月21日に山梨市で第36回3B体操山梨大会が開催されました。子どもから大人まで719名が参加。7つのグループに分かれて演技が発表されました。我が竜王友の会3B体操から8名が参加し、百花繚乱のグループ発表でした。会発足から4年、松川先生(友の会幹事)の熱心な指導が実り、すばらしい演技で会場からは拍手喝采でした。

主催者あいさつにもありましたが、3B体操は生涯を通して心身ともに健康な日常が送れるように楽しむ健康体操です。私も演技発表会を見てもすっかりファンになりました。毎月第1・第3水曜日に診療所2階ホールで練習しています。皆さんも見学にでかけてください。

望月 優

