



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



「楽しく」「にぎやかに」開催

2016年「新春のつどい」 竜王健康友の会

二〇一六年の「新春のつどい」が2月7日「石和ビューホテル」で七十八名が集まり開催されました。当日は天候に恵まれ、宴会の始まる前から、温泉に浸かりながら・休憩室でおしゃべりに花を咲かせました。
宴会では会長・来賓のあいさつに続き、篠笛・オカリナ演奏・日本舞踊・マジック?などの披露に続きカラオケ・お楽しみ抽選会とあつという間の二時間半でした。



特徴的だったのは、「戦争法反対2000万署名」を集めてきたよ。投函したよ。などの声をたくさんいただいたことです。戦争・戦後の混乱を経験した方の話は本当に貴重です。今年こそ、戦争の危険を拡大し庶民いじめ大企業・大金持ち優遇の「安倍政治」を追い詰める転換の年になるような気がします。今年も、元気にガンバっていきましょう、「新春のつどい」ご参加ありがとうございました。

竜王健康友の会

副会長

谷口 和男

- 3月の活動予定 -

- 3月1日(火) ダンスサークル
- 3月2日(水) 3B体操サークル
- 3月8日(火) ダンスサークル
- 3月12日(土) 囲碁・将棋サークル
- 3月15日(火) ダンスサークル
- 3月16日(水) 3B体操サークル
- 3月19日(土) 囲碁・将棋サークル
- 3月22日(火) ダンスサークル
- 3月23日(水) カラオケサークル
- 3月29日(火) ダンスサークル

保健学校

内容：認知症サポーター養成講座

日時：平成28年3月17日(木)

午後2:00~

場所：甲斐市役所新館

三階北部公民館(予定)



「認知症サポーター」になりましたよう

竜王健康友の会では、甲斐市長寿健康課と協力して「認知症サポーター養成講座」に取り組んできました。三月十七日には第五回目の養成講座を竜王健康友の会「保健学校」として開催します。ぜひご参加お願いします。

認知症サポーターといっても特別な活動をしていくわけではありません。私たちが日常生活を送る中で、認知症の方・ご家族の方などと接する機会は増えています。そんな時、励みになるような行動がとれたり、言葉をかけられるように「認知症サポーター養成講座」で勉強することは非常に大切だと考えています。

二月二日認知症男性による列車事故裁判の最高裁判所の弁論が開かれました。JR東海が列車事故で亡くなった男性の遺族に720万円の賠償請求を起こしているそうです。JR東海には、一人の人間が列車の運行を妨害する障害物のように見えるのでしょうか。悲しく感じます。

これからも、「認知症サポーター養成講座」に取り組むとともに、私たちにできる活動を広げていきます。まずは、認知症サポーターになりましょう。

竜王健康友の会・竜王共立診療所

・ケアセンターやすらぎ

「認知症サポーター養成講座」推進委員会

新しい職員の紹介

初めまして。昨年10月より石和の居宅支援事業所ほほえみから、居宅介護支援事業所やすらぎに異動になりました早藤陽子と申します。元々は病院の医療ソーシャルワーカーをしており、今のケアマネ業務は3年目です。私は宮城県出身で山梨に来て約10年になりますが、自然も豊かで、何よりも果物がおいしく、山梨の魅力を感じています。たまにイントネーションを間違え、恥ずかしくなることもあります。甲州弁も自然に出てくるようになった今日この頃です。現在は地図とにらめっこしながら、訪問に回っていますが、まだ道に迷うこともあり…。まだまだ不慣れで、ご迷惑おかけする事もありますが、どうぞよろしくお願い致します。



介護相談 いつでも受けています！！ お気軽に御相談してください！！

やすらぎでは、ケアマネージャーによる介護保険サービスに関する相談・援助、訪問看護師によるご自宅での看護援助などを行っています。介護の事で悩んでいる、どこに相談したら良いのかな…、そろそろ介護保険サービスを利用しようと思うが、どのような手続きを踏んだら良いのかわからない、等等、介護にまつわる相談事などがありましたら、お気軽に御相談下さい。下記、電話番号に直接お電話いただくか、もしくは竜王共立診療所を受診された際に、診療所職員にお声をかけてくだされば、すぐに対応いたします。御相談、おまちしております。



居宅介護支援事業所やすらぎ： 055-260-7066

「日常生活の中に運動を取り入れて、健康な生活を」

運動を習慣として、ウォーキング・体操などを行っている人がいると思います。しかし、運動を習慣にするのはなかなか大変なことですね。運動をすると、どんな効果があるのでしょうか？筋肉の萎縮予防や骨粗鬆症の予防になります。糖尿病・高血圧・高脂血症の改善、心肺機能や運動能力の向上、生活の質の向上にも繋がります。仕事や家事で忙しい人は、短い時間のウォーキングを一日に複数回行うなど個人個人にあった方法で実践すると良いでしょう。花粉症の人は室内の運動をお勧めします。膝や腰の痛みがある人は、痛みの場所に負担にならないストレッチ運動などで、体を動かすのが良いでしょう。日常生活の中に運動を取り入れて、健康な生活を送みましょう



竜王共立診療所 看護師 入倉

竜王健康友の会パソコンサークル主催 「初めてつかうパソコン講習会」

初めてパソコンを使ってみたい方
いっしょに始めてみませんか？

「パソコンはあるけどほとんど使ってない」「使ってみたい」そんな方に、最初は文書作成ソフト（ワード・一太郎など）から表計算（エクセルなど）そのあとは会員さんの意見をきいてみますが、プレゼンテーション（パワーポイント・Key note）インターネット、住所録・ハガキ作成など無料ソフトを利用していきたくて考えてます。

場所：竜王共立診療所 2階ホール

対象：友の会会員 ノートPC持参のかた

お持ちでない方もオブザーバー参加できます

人数：5名程度を予定しています。

※参加申し込みは、

FAX 055-279-8613 (竜王共立診療所)

竜王健康友の会 パソコンサークル 谷口 まで

申し込みにはお名前と連絡先の記入願います。

科目	月日	時間	学習内容
文書作成	3月5日(土)	11:00~12:30	日本語変換と文字入力 印刷
	3月19日(土)	11:00~12:30	図・図形・写真・表などの挿入
表計算	4月2日(土)	11:00~12:30	シート 表作成・計算式・罫線など
	4月14日(土)	11:00~12:30	ブック 串刺し計算・家計簿
ネット又はPPT	5月7日(土)	11:00~12:30	未定
	5月14日(土)	11:00~12:30	未定



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。