

# 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

## 春の陽気を迎え、保健学校開校

3月20日「筋肉が鍵を握る！健康で若く魅せる秘訣」という心魅かれるテーマの元、巨摩共立病院から向 真史PT・石倉 茜PTを招き保健学校が開催されました。講義と実演の2部構成で、講義では最初に参加者全員の握力を測り、年齢比較表を見ながら「筋トレの意義」「筋力と健康寿命との関係」「日常生活の中に筋トレを取り入れるポイント」の話に入りました。ウォーキングや骨粗鬆症の話では「へえ～」という相槌が響き、「日に当たるように心がけたり食事に気をつけることが大切だと思っていたけど、筋力をつけると骨も丈夫になるんだあ（骨粗鬆症予防）」や、「（心肺機能はあがるけど）ウォーキングでは筋力つかないんだあ」など感想がこぼれました。「何もしないよりした方が良いので折角習慣になっているのでウォーキングは続けてましょ！などフォローが入りながら実演に移りました。最初は椅子を使いながら、立ちながらのやり方から入り、椅子をどかし体育館のように床に寝そべて中級～上級の内容に移りました。筋肉に響いてきているのか？段々笑顔がこぼれ、活気が沸きました。そんな時間もあっという間に経ちました。

途中テーマに振れながら進んでいった保健学校ですが、24名皆さん帰ったらビックリされるのではないかと感じる程皆さん若々しくなり、講師のお二方も参加者も「目標達成したね」と大満足で終わることができました。あいにくの天気で来られなかった会員さんも多々いらっしやるとは思いますが、次回も参加したいと思える企画を考えたいと考えています。折角覚えたことなので生活の一部にして元気で若々しく、過ごしましょう。



## 第22回 竜王健康友の会総会

2013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。

昨年は友の会結成・診療所開設20周年記念祝賀会を開催し、20年の歴史をふりかえり、新たな発展に向けて語りあいました。2013年度の活動報告と2014年度の活動方針について総会を開催します。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。多くの会員の皆様の出席をお願いします。

1. 日付 : 2014年 5月 24日 (土)
2. 時間 : 午後2時～午後4時30分まで
3. 会場 : 甲斐市南部公民館 (予定)
4. 議題 : ①2013年度活動報告  
②2014年度活動方針 (案)  
③役員改選  
④その他

\* 尚総会終了後、退任される役員と転勤される職員の送別会を兼ねて懇親会を開催します。

- ④ 会場 : 総会で連絡
- ⑤ 会費 : 2,000円
- ⑥ 時間 : 午後5時～7時



# 温泉サークル次回予定

1. 月 日 : 5月18日(日)
2. 行き先 : 甲府市 奥湯村温泉(紅椿の湯)
3. 集合時間 : 9時30分
4. 集合場所 : 竜王共立診療所
5. 参加費 : 1,200円 (入浴・休憩・交通費)



## 【注意事項】

- 持ち込みはできません
- 食堂あります
- 定員になり次第締め切ります
- 申し込みは竜王共立診療所まで (055-279-8611)

# 甲斐市人間ドックを受けてみませんか？

竜王共立診療所は2014年度も甲斐市人間ドックの受け入れを行っております。

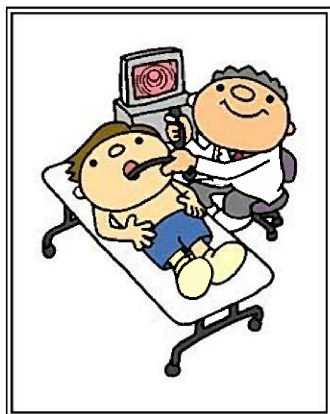
例年通り子宮癌検診は竜王レディースクリニック、マンモグラフィー・頭部検査は甲府共立病院へ別途予約になります。胃の検査はレントゲンかカメラの選択ができます。胃カメラには組織を採取して検査する場合があります、内服されているお薬をみて要相談させていただきますので予約時に内服されているお薬をお伺いします。この検査は健康保険扱いになり、別途費用がかかるため同意書にて希望を伺います。

昨年との違いは胃カメラ医師が小西医師に代わり城所医師となったことです。

小西先生も胃カメラが上手で好評な先生でしたが、城所先生は竜王共立病院の所長先生として長く胃カメラ検査も上手で面識がある方が多くいらっしゃるのではないかと思います。

また人間ドックの受け入れも1ヶ月長くなり2015年1月末まで予約が可能となりました。

11月・12月・1月は掛け込みで予約が埋まってしまうので、早めのご予約をお勧めします。この機に竜王共立診療所で人間ドックを受けてみませんか？



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。