

世界遺産の贈りもの



忍野八海から見た富士山



ミュージアムで記念写真

バスの中では、飲み物やお菓子の差し入れがあり、おいしくいただけます。さっそく歌集が配られ、ハーモニカを伴奏に、なつかしい歌を歌ったり

ユーズ館を見学。湖水の水面も穏やかで、吹く風も頬に心地よく、いつまでも去りがたい気分でした。

忍野八海では、雄大な「ほりきり」藤井京子

春のバスハイキング 初参加で楽しいひとときを

ただきました。5月18日(日)まさに新緑の季節。行き先は、世界遺産に登録された富士山の裾野に位置する忍野八海でした。

あつという間に和気あいあいの雰囲気になりました。勝沼ではワイン工場の見学と試飲。昼食をささんで河口湖のほとりのミ

富士山を背景に8つの池がそれぞれ違った表情で特に水深10メートルから湧水が出ている中池は、緑色にきらきらと輝き、その吸い込まれそうな透明度にすっかり魅了されました。さすがに観光客は多かったですね。

終日晴天に恵まれ、行く先々で買い込んだお土産で荷物も膨らみ、大好きなワインも堪能し、本当に楽しいひとときを過ごすことができました。

居宅介護支援事業所「ほりきり」藤井京子



ピアノに合わせて



参加したみなさん

最後に「野ばら」を含めて数曲歌い次回7月19日の開催を確認して終了しました。

下千葉東支部
支部長 金生谷貞雄

講師の濱田管理栄養士



「塩分は身体に必要な量が、摂りすぎるとどんな影響がでるのか…」をテーマに講習会を開きました。講師は金町保健センターの管理栄養士濱田涼

減塩講習会開く

金町南支部

子さん。金町南支部の組合員さんを中心に20名が参加しました。

講師の濱田さんは、塩

調理と食へ方で減塩は可能

分の過剰摂取は血管障害を促進し、心臓・脳・腎臓に困難をもたらすことを絵に示しながら説明されました。食塩の1日の目標量は女性で7.5g

未満、男性で9.0g未満を目標とすると呼びかけ料理の工夫(香り・酸味や天然だし、料理の組み合わせ)食べ方(汁は最後まで飲まない)などで減塩は可能と結びました。

子さんも参加され、熱中症の予防や結核の話、また保健センターの仕事、

金町南支部
支部長 菅野カツ子

東京土建 住宅デー 健康チェックを担当



南綾瀬中央公園での測定

今年も東京土建の住宅デーに参加し、葛飾医療生協では3会場で健康チェックを担当しました。

真夏日となった6月1日。西水元宮田公園では36人が血圧や体脂肪を測定。金町診療所にかかっているという

方が会場で医療生協に加入してくれました。曳舟川親水公園では白鳥・亀青支部の運営委員が大奮闘しました。

雨模様の6月8日、南綾瀬中央公園でも野島理事長を先頭に血圧や体脂肪の測定を行いました。

編集部

白鳥支部第2回総会開く

白鳥支部では5月24日

支部総会を開きました。

第1部では須藤駿医師の「認知症を勉強。予防には食べ物やいろいろなことが言われているが、運動をすることに効果があることは実証されている」とのお話しがされました。また、ほりきり訪問看護ステーション鈴木和美所長やヘルパーステーション虹の輪の穴戸冷子所長も参加し、利用者さんの実態などが報告されました。

第2部の総会では、新しい班を作って行きたい、6月12日には堀切菖蒲園を散歩する計画があるなどが話されました。

19名が参加し、病気の質問なども出した和やかな雰囲気の中で支部長 染谷 寛

歌の広場に13人

下千葉東支部

5月17日10時より、南綾瀬地区センターにおいて下千葉東支部主催の第3回「歌の広場」を開催。13人が参加しました。

初めに森倉次郎さんの指導で、つまづきや転倒防止のための「おはよう体操」で身体をリラックスさせた後、腹式呼吸と

衛権」をめぐる状況と重なり、危険性を告発する内容や、語る人の育った情景や歴史などが目に浮かぶようなすばらしい内容で語られました。半数の人の話で時間となってしまいましたので次回につながることにしました。

歌と語りあいで健康づくり

発声の練習。続いて高橋伸治さんのハーモニカ伴奏で季節に相応しい唱歌など数曲。そして、前回

最後に「野ばら」を含めて数曲歌い次回7月19日の開催を確認して終了しました。

下千葉東支部
支部長 金生谷貞雄



講義をする須藤医師

「平和のつどい」各支部の開催日時

| | |
|---------|--------------------------------|
| 下千葉ブロック | 8月2日(土) 午後2時~ 南綾瀬地区センター(予定) |
| 篠原支部 | 8月6日(水) |
| 金町ブロック | 8月10日(日) 午後2時~ 金町地区センター |
| 白鳥支部 | 7月26日(土) 午後2時~ 葛生協センター |
| 亀青支部 | 8月2日(土) 午後2時~ 西青戸集い館 |

特別養護老人ホームが足りない！

在宅要介護者の特養入所希望調査結果から(3)

【全3回】

**要介護1・2が
特養から排除さ
れる(続き)**

前回の、入所を希望している要介護1・2の13人のうち6人がその理由を記入していました。

A 要介護者の心身不安定のため介護者が休まら
ない 2人

B 介護者に障害があり
介護出来ない 1人

C これ以上家族(子供)に迷惑をかけられない
(要介護者) 3人

そこには介護度とは関係なく、ストレスと疲労の限界の中で特養に最後の希望を託している苦境が感じられます。

この人たちが入所を拒まれてどのように介護を続けるのでしょうか。改めて大きな疑問があります。

特養整備と在宅 ケアの充実を 緊急に

アンケートの回答に

アンケートから見えた実情

「特養に入れるまでの間在宅のケアを強化してほしい。ヘルパーの時間が短かすぎる」という意見がありました。

保健センター 廃止でいいのか

保健センター廃止の方向は、区の平成十六年度の基本計画にすでに盛り込まれていることが三月区議会の保健委員会で共有されました。

3,000筆の署名めぐり

保健センター廃止の方向は、区の平成十六年度の基本計画にすでに盛り込まれていることが三月区議会の保健委員会で共有されました。

保健センターの増員は？
保健師さんの増員は？
健診の場所は？すぐ訪問はできるか？跡地利用は？

保健師さんの増員は？
保健師さんの増員は？
健診の場所は？すぐ訪問はできるか？跡地利用は？

「東京理科大学には大盤振る舞いでひね」とい

「東京理科大学には大盤振る舞いでひね」とい



退職して少しゆっく
りしたいなど考えてい
た矢先、孫の誕生にと
もない関わるようにな
り、何時しか腰痛が本
格的になってしまいま
した。整形の医師から
「脊柱管狭窄症」と診

水中ウォーキング

断され最悪の場合手術
が必要、日常的には腹

私の健康法

中村 初枝

筋・背筋を鍛える生活
をと言われました。

鍼灸治療を二年近く
通い歩けるようにな
り、後は自力で治した

コーチの指導の下、
ストレッチをした後に
水に入ります。前後左
右からの波に揉まれな
がら、歩いたり跳ねた

皆様の「私の健康
法」をお寄せ下さい。
(300字・写真)

訪問看護師・理学療法士・ 作業療法士・介護職員募集

経験者、未経験者問いません。研修プログラム整っています。
連絡先：03-5680-7166 上符

◎急病・診療所が休診の時

救急車 119番
迷ったら #7119(携帯・PHS・プッシュ回線)
ダイヤル回線：3212-2323

医療機関などの案内・平日夜間診療所(小児科)、休日応急診療所などの案内
広報 かつしかをご覧ください。

金町診療所

休日当番 8月24日(日)

所長 関根大正 東金町1-15-5 ☎(3607)5124

| 診察時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------|------------------|--------------------|------------------------|---|------------------|------------------------------------|
| 午前 9:00 ~ 12:30 | 関根(内科) 須藤(往診) | 今村(内科) 松尾(循環器科) | 関根(内科) | 関根(内科) 佐藤(神経内科) 9:00~11:30 比嘉(小児科) | 関根(内科) 内田(往診) | 小柳津(内科) 第2・5週 内科医 第1・3・4週 |
| 午後 2:00 ~ 4:30 | 関根(内科) 井奥(往診) | 関根(往診) 安田(内科) | (休診) | 関根(内科) 比嘉(小児科) | 関根(往診) 中村(内科) | (休診) |
| 夜間 6:00 ~ 8:00 | (休診) | (休診) | 6:30~8:00 露木(内科・外科) | (休診) | (休診) | (休診) |

篠原診療所

所長 清水義人 四ツ木4-15-15 ☎(3697)0765

| 診察時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------|--------|--------------------|--------|------------------|------------|--------------------------|
| 午前 9:00 ~ 12:30 | 清水(内科) | 川越(内科) 田原(整形外科) | 清水(内科) | 清水(検査) 三浦(内科) | 鈴木(内科) | 園田(第2・4週) 村上(第1・3・5週) |
| 午後 2:00 ~ 4:30 | 清水(往診) | 清水(内科) 川越(糖尿病科) | (休診) | 清水(内科) 三浦(往診) | 平澤(内科・循環器) | (休診) |
| 夜間 6:00 ~ 7:30 | 吉田(内科) | (休診) | (休診) | (休診) | (休診) | (休診) |

下千葉診療所

所長 三浦寧子 堀切7-13-24 ☎(3602)2254

| 診察時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------|------------------|----------------------------------|--------|----------------------------|---------------------|---|
| 午前 9:00 ~ 12:30 | 三浦(内科) | 三浦(内科) 大隈(整形外科) 9:00~12:00 | 三浦(内科) | 須藤(内科) 園田(糖尿病) 東(往診) | 三浦(内科) 増田(内科) | 三浦(内科) 園田(第1・3週) 園田(糖尿病) 第3週 吉田(第4週) 中村(内科) 第2・5週 |
| 午後 2:00 ~ 4:30 | 三浦(内科) 須藤(往診) | 三浦(内科) | (休診) | 東(内科) 須藤(往診) | 三浦(往診) 増田(内科・検査) | (休診) |
| 夜間 6:00 ~ 7:30 | (休診) | (休診) | 吉田(内科) | (休診) | (休診) | (休診) |