

# 下千葉ブロックニュース

No.19 2023年 5月号

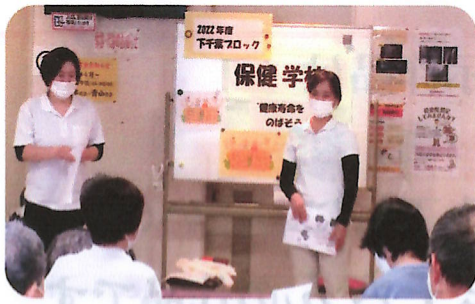
支部創刊号より  
第59号

東京葛飾医療生活協同組合  
下千葉診療所 ☎3602-2254  
下千葉支部・下千葉東支部

## 下千葉ブロック 保健学校 「健康寿命をのばそう！」

### 第3回 『運動のポイント』

ほりきり訪問看護ステーション  
体操指導 看護師 登山 幸枝さん



3月15日（水）15時より下千葉診療所において開催された保健学校3日目は、「運動のポイント」と題して、堀切訪問看護ステーション看護師の、登山幸枝さんと山中幹子さんによる指導のもと、みんなで体操をする。体験型の講習になりました。健康寿命を延ばすためには運動をすること



が重要と、自宅で椅子に座って簡単に出来る体操を中心に行われました。講座では、15種の体操が出来るよう資料が配られ、はじめに注意事項として、①運動の始めと終わりに深呼吸

をして、運動中は息を止めずに行う。②痛みが出たら我慢せず中止する。③椅子の背もたれから背中を離して行う。などの説明の後、指導に沿いながら体験。三浦先生も一緒に体操に参加しました。（当日は10種の運動を行って終了）



今回の保健学校は、12月から3回の講座開催で行われ、組合員さんの参加は、延べ20人。最終日の終了にあたり、3日間通して参加した6人の方には、保健学校修了証書が手渡されました。

## 私の健康法

堀切6丁目 Y・Mさん

下千葉歩こう会もコロナで出来ませんでした。主人の遺した時計を付けて「東海道五三次・歩きツアー」に参加しています。日本橋から京都まで五三の宿場を歩きます。車も鉄道もなかった時代、人々はひたすら歩いたのです。その為、普段も歩くようにしています。

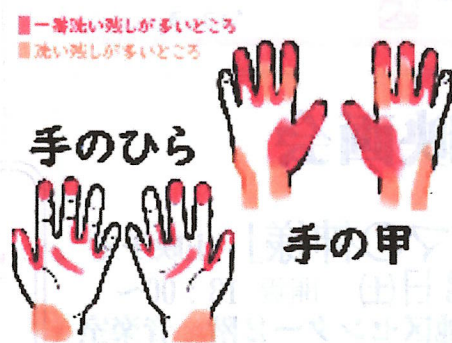
現在、小田原まで来ましたが、箱根という難所があります。越えられるかどうか、越えられれば徳川家康の駿府三河の国に入ります。私自身が健康なら数年前に京都に着できると思います。「東海道五三次」は健康法と言えるかわかりませんが、楽しみでもあり、今日は歩けるか心配もあります。元気な間は続けるつもりです。

※ 東海道五三次の宿場を順に繋ぎ歩くツアー。月に一〜二回開催され、自分の行程に合う集合場所です。次の関所まで解散。行き返りの交通手段は自分で手配します。

## 「診療所からこんにちは」

これから夏に向けてお出かけや楽しい出来事を楽しみにしていられる方も多いと思います。

自分自身と大切な人を守るために今一度、正しい手洗いをしましょう。目安は30秒以上です。



洗い残しにも気を付けましょう

ちなみに30秒は歌でいうと、キラキラ星2回、ぞうさんなら2番まで、ハッピーバースデーの歌なら2回程度です。♪

下千葉診療所  
看護師 阿部 美香

# 第7回作品展

## 展示作品を募集しています

作品に関するお問い合わせ先 下千葉ブロック運営委員会  
高柳 ゆみ ☎ 090-1848-8784 金生谷 貞雄 090-3525-2351



### 今回の展示作品は

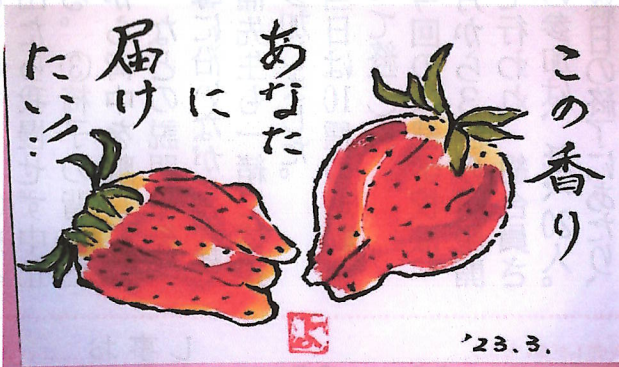
## 「絵手紙」

### 小菅1丁目にお住いの

## 柴田洋子さんの作品です



第7回展示作品は、小菅一丁目にお住いの柴田洋子さんの「絵手紙」です。今回、作品の展示は、ラミネート板による保護が出来ないため、診療所内の待合室に展示致しました。是非、お立ち寄り頂きご覧ください。



ネット板による保護が出来ないため、診療所内の待合室に展示致しました。是非、お立ち寄り頂きご覧ください。

## 第6回映画会

映画 「キネマの神様」 上映予定  
期日 6月3日(土) 開場 13:00~  
会場 南綾瀬地区センター2階 音楽室

参加費 **無料**



お友達を誘って  
ご参加ください。  
下千葉診療所  
☎ 3602-2254

## 折り紙教室を 開催します



誘い合わせてご参加下さい

いつどこで 6月21日(水) 1:30~  
南綾瀬地区センター  
新館1F 和室  
参加費 **無料**