

友の会だより No.142

いちほら協立診療所
健康友の会

2019年7月

発行責任者 石原 正人
TEL・FAX 0436(24)6700

バラや沢山の花を満喫

春の企画になって2回目、昨年はネモフィラの丘、今年は足利フラワーパークの紫の大藤棚が目玉のバス旅行。今年の花はどうかなおと心配しながらの出発でした。紫から白に黄色へと色とりどりの藤の花が少しずつ時期をずらして咲いていく。友の会のバス旅行は黄色の藤の時期でした。紫の花は散っていましたが樹齢150年の幹から伸びたツルが頭上をおおい広さは約千平方メートルの大藤棚に花はなくても「おー凄い」と声があがるほどでした。いろんな花が所狭しと沢山咲き、特にバラは種類も多く綺麗で香も漂いとても気持ちよく、園を一周しても歩きつかれもせず皆さんお元気に觀賞していました。昼食後、日本最古の学校「史跡足利学校」へ。私たちは裏門から入学。(一般の人の通用門として使用されていたポランテアの説明を受けながら真剣に聞き入っていました。

今年は大形バスと中型バスの2台で参加者が少なかつたですが、車中では恒例の漢字クイズ・川柳・ビンゴゲームなど頭の体操で柔らかくなつてから歌をうたい楽しいバス旅行でした。

楽しかった
バス旅行

藤の花はなくてもその大きさに、凄い!



感想
看護師 柳井 なな
大人になつてからのバス旅行は初めてで、子供みたいにワクワクでした。足利フラワーパークでは、バラの時期で色とりどりのバラが咲き誇り、感無量でした。史跡足利学校では、ポランテアの方が歴史・学び等について語ってくれました。が、歴史の苦手な私には難しかったです。

バスの中では、幹事の方達が皆さんを退屈させないようゲームやクイズ等たくさん準備してくれました。おかげで行き帰り共に楽しく過ごすごとができました。

君塚盆踊りに出店します!

日時 8月3日(土) 午後4時より
場所 君塚中央公園

健康友の会のテントでは、おもちや・ドリンク類の販売を行います。ぜひお立ち寄りください。

友の会バザーのお知らせ

日時 8月24日(土) 午前10時~12時
場所 健康友の会事務所

衣類・雑貨・本・野菜などを格安で販売します。

ご家庭で不用品がありましたらバザー商品に提供してください。



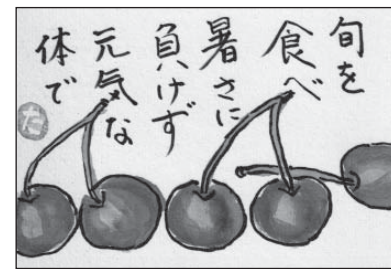
津田都さんの作品



竹内とき江さんの作品



毛利君子さんの作品



田村はるさんの作品

サークル便り

今月の絵手紙

歌のつどいサークル

歌のつどいサークルでは「大きな声で歌うことは健康の源」と歌っています。季節の歌や抒情歌、童謡、歌謡曲などをおしゃべりも交え楽しいひと時を過ごしています。

6月例会では、夏の思い出・みかんの花咲く丘・明日があるさ・宇宙戦艦ヤマト・青い山脈なども歌いました。

リクエストも受け付けています。健康に関心がなくても、声が小さい人でもOKです。毎月第2水曜日10時から君塚自治会館で開催しています。



「歩こう会」のご案内

東京スカイツリーに行きませんか!

日時 9月18日(水) 五井発9:15分の快速
コース 錦糸町→スカイツリー→アサヒビール→安田庭園→両国
参加費 実費
お申し込みは友の会または 笈川(☎090-1991-7819)まで

友の会映画会のお知らせ

☆「父のわび状」 原作/向田邦子 深町幸夫監督
出演/杉浦直樹 沢村貞子ほか 日時 8月14日(水)

☆「カルテット」 2011年作品
家族の絆を描いた音楽作品
出演/剛力彩芽ほか 日時 9月11日(水)

いずれも午後2時より、場所は健康友の会事務所です。

友の会行事・サークル活動 8~9月の予定

9月		8月																	
26	19	14	12	11	3	5	29	24	22	21	15	14	10	8	6	3	1	8月	
木	木	土	木	水	火	木	木	土	木	水	木	水	土	木	火	土	木	8月	
太極拳教室	健康マージャン	囲碁サークル	健康マージャン	囲碁サークル	映画会	歌のつどい	習字サークル	健康マージャン	囲碁サークル	健康マージャン	歌のつどい	囲碁サークル	健康マージャン	映画会	健康マージャン	習字サークル	君塚盆踊り大会	健康マージャン	9時~12時
13時30分	13時30分	9時~12時	13時30分	9時~12時	14時	10時~12時	10時~12時	13時30分	9時~12時	13時30分	9時~12時	10時~12時	14時	13時30分	13時30分	9時~12時	10時~12時	16時頃	13時30分



郷土料理 「太巻き祭りずし」の伝承

上田悦子さん

「太巻きずしと健康料理の教室」は始めて16年目になります。ホームページを見て海外や県外からの参加者もいて月3回で30名弱の方に教えています。昨年は世界女子ソフトボール選手権大会で市原を訪れたニュージールランドの選手の皆さまでに振舞うことができました。7月6日には母校の大学で、卒業生の会のクッキングセミナーの講師を引き受けました。卒業生の皆さんと交流できるのを楽しみにしています。

若い人に「郷土料理の太巻き祭りずしを作ることは社会貢献になるのです」と話すと、キョトンとしますが、「米・海苔・酢を使って体に良いこと」「見てください、食べて美味しく人に喜んでもらえる」と説明します。孫が二人生まれ、時々世話をしていますので、忙しい毎日です。余りゆとりのない生活ですが、まずまずの幸せと思っています。

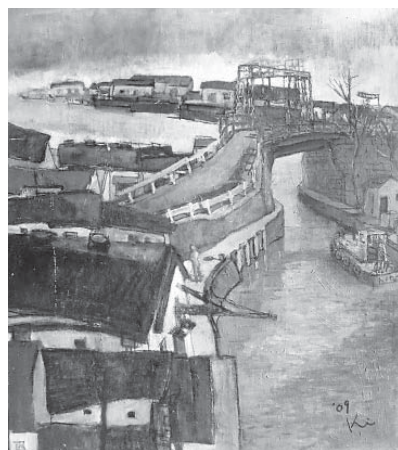


太巻き祭りずしに興味のある方は連絡してみてください。 ☎211-8599の上田まで

会員 短歌・俳句・川柳

私の一枚

「貯木場」



私の描いたこの絵は、50年ほど前の横浜です。港と貯木場（輸入した原木を保管する）の間に100m余の水路——その両端に水門——。潮の干満に合わせて水面の高さを調整する施設でした。現在、貯木場水面は埋められ、水門だけが残っています。

【木更津市在住・会員：石井菊男】

短歌

わが一生を解きつみむ洗ひ張りしてもみむかなこの青空の下
けふひと日気負はずよしよのマイペースタ餉の煮物の味はよし
湯豆腐のはらほらひれと口の中幸せってこんなもんです

池田 晴子さん

俳句

紫陽花に引き寄せられて黒揚羽
紫陽花の色移りゆく束の間に

松下 佳紀さん

川柳

永田町しきるお人の石頭
わが命病気に救われ生きている

小敷谷サンバさん

社会保障推進協議会：学習講演と総会

高齢化の進展と
社会保障は？

日時：9月7日(土) 14時～
場所：八幡公民館(予定)

学習講演：安心して住み続けられる街の地域包括ケアシステムとは

地域包括ケアシステムってなに？

- ① 65歳以上の高齢者数は、2025年には3,657万人となり、2042年にはピークを迎える予測(3,878万人)。
- ② 75歳以上高齢者の全人口に占める割合は増加していき、2055年には、25%を超える見込み。



診療所だより

◎特定健診・がん検診は7月・8月がおすすめです！

秋から混み合う前に健診を受けましょう。ご希望の日にかや、時間の予約が比較的取りやすい、7月・8月の受診をおすすめします。

◎胃がん内視鏡検査（胃カメラ）のご予約はお早めに！

毎年、胃カメラの予約は、秋からは早く埋まってしまうので、希望の方はお早めにご予約ください。

ご予約・ご相談は、診療所までお気軽にお電話ください。
☎0436-23-9201



お薬手帳・相談会について

*お薬手帳に、お名前・今までの副作用やアレルギーなどを記載しましょう。

*複数の医療機関を受診してもお薬手帳はお1人1冊で管理します。日付順に貼付してもらいましょう。貼付してもらえない場合は、説明書を挟んだり、自分で記載してもいいです。

先生にお薬手帳を提示すると処方する時にお薬の重複が防げます。

*旅行先で具合が悪くなって医療機関を受診する際や、お薬を



購入する場合にも役立ちます。*お薬手帳があると、大規模災害の時に定期薬をもらうことができます。

*昨年より、相談会を第4月曜日の午後2時～4時に予定しています（変更になる場合もあります）。お薬以外の事でも大丈夫です。お待ちしています。

こすもす薬局(☎63-7071)

新人紹介コーナー

看護師 芦崎 彩



6月からいちはら協立診療所へ入職しました。当診療所には10年ほど前の高校生の時に、1日ナース体験でお世話になりました。いつか働きたいと思っていたので入職できてうれしく思っています。現在1歳の女の子の母でもあります。まだまだ大変ですが、看護師として母として頑張りますのでよろしくお願ひします。

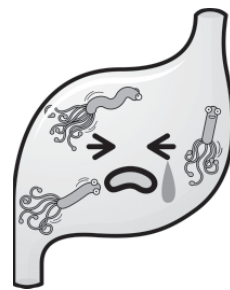
友の会健康講座2019年① 『食と健康』 食事を作って楽しく食べよう!!

日時：2019年8月27日(火) 10:00～13:00
場所：いちはら協立診療所2階多目的室
参加費：300円
楽しい時間を過ごしましょう



ピロリ菌 【(ヘリコバクター・ピロリ)】

ピロリ菌は正式には「ヘリコバクター・ピロリ」といって、1983年に研究者により発見されました。当時を思い出すと、それまで「潰瘍の原因は、ストレス・アルコール・タバコなどがあげられていたものが、一気に真犯人が見つかったという印象でした。さらに、日本人に多かった胃がん発生の真犯人であるというのです。そして、それは根治可能なものでした。ピロリ菌の性格は、①酸に強い——胃酸の中で生きていられる ②胃炎を引き起こしそれが消化性潰瘍・ある種の胃リンパ腫・血小板減少症の原因となり、さらに萎縮性胃炎を経て胃がんを引き起こすことが明らかになったのです。ピロリ菌保有者の割合は当初は60代で80%といわれていました(年齢が下がるとともに減少)。現在では同じ世代で40%ほどと思われています。ピロリ菌は経口感染をし、日本の水道普及の遅れが日本人にピロリ菌保有者が多い理由となつていいます。日本人に胃がんが多い理由もこれで説明されています。ピロリ菌発見とともに、胃がん・消化性潰瘍(再発が多かった)で長期に服薬が必要であった——基本的に一生の服用の治療法も確立されました。



今回はピロリ菌の検査法・治療についてお話しします。