

ひのだいしんぶん

11月14日 日野台健康まつり

協力会日野支部と日野台診療所は十一月十四日

「土」に日野台公園と地区センターにおいて第

二回日野台健康まつりをひらきます。

この健康まつりは昨年につづいて開くもので

今年も、健康チェックや健康相談など健康に関

してだれもがきがるに参加できる企画を準備中

です。是非、家族そろっておいでください。

検討中の企画は、以下のとおりです。

健康チェック（血圧、食生活のバランス、塩

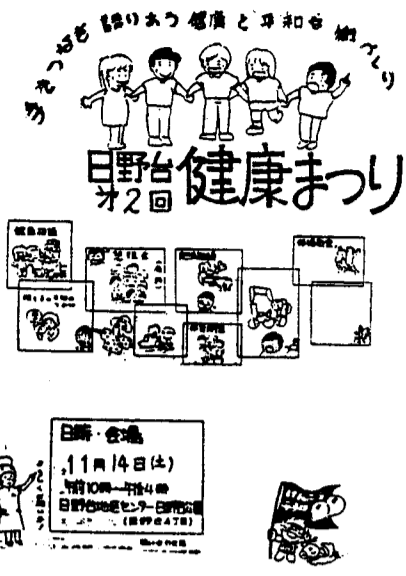
分のチェック）、肥満度チェック、体力測定、

体操教室など。こんな太っててほしいよ

うぶかしら」「こんな薬なににきくの」「合成

洗剤ってだいじょうぶ」等 健康についてまっ

りのなかでたのしみながら学べる企画にしよう



日時・会場
11月14日(土)
午前10時～午後4時
日野台地区センター(日野台)
TEL: 81-6175

発行
日野台診療所
81-6175

とがんばっています。今年の健康まつりの特徴

のひとつは、協力会の班づくりをすすめること

もに班からの自由な企画をもった参加を重視し

ていることです。多摩平の「にじの会」班では

「食品添加物って安全？」をテーマに準備中

です。各班で準備がはじまっています。

また、平和についてのきかくもとあげる予定

です。参加企画受け付け中です。どうぞおたの

しみに。

秋空にひまわり号がすすむ

11月3日(文化の日) 12月3日(文化の日)
ひまわり号が発進します。

今年度のひまわり号は、梨県の「市川

大門町」にむかいます。昨年度は、

鎌倉 にいきました。日ごろ 外出

する機会がすくない「障害者にとって

おおきな思い出となっています。

参加者の一人笠原さんは、「浜辺に

でて地引網をひいたり、ついたおも

ちをたべたり、本当にたのしかった。

今年もいきたい。」と感想を述べて

いました。

今年も、自然探索まつり見物、

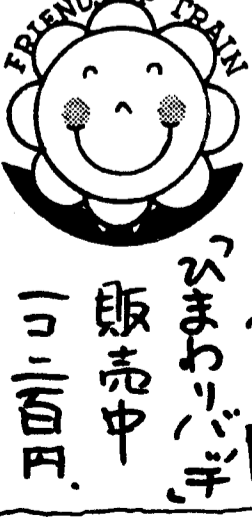
おいしいぶどうをとりにいってきま

す。報告をおたのしみに。

原田さん お花の手入れをありがとう

診療所のまえの花壇を毎日よ
うに手入れをしてくださって
いるのは四丁目におすまいの原田
さんです。四季おりおりの草花
におきずきの方もおいいかとお
もいます。原田さんいわく「き
になつてめがはなせない」のだ
そうです。原田さんが旅行に行く
ときは職員に「水をやるように」
とちゃんといいいおいていきます。
「人の体を大切にすると同じよ
うな気持ちでそだてています。草
花におしえられることも多いです
よ。」と自慢げにはなしてくれま
した。原田さん、ありがとう。

私たちのまわりには、旅に出たい、
列車に乗りたいたいと思っても、現実には
外出さえもかなわない障害者がたくさん
います。私たちは「障害を持つ持たないにか
かわらず、だれもが幸せに平和でいきいき
暮らせるまちにしたい」と願っています。
こうした思いを実現するため、障害者、
家族、ボランティアを乗せて走る列車が「ひ
まわり号」です。



お願い。
受付は
ひまわりバス
販売中
10月

	日	火	水	木	金	土
午前 AM 9:00~12:00	宮地 大石	積	長谷 大石	佐々木 大石	宮地 大石	宮地
午後 PM 2:00~4:00		宮地		松村		
夜間 PM 5:30~7:30	鈴木		宮地		上田	

日野台診療所
診療体制は以下のとおり
(月水木曜日に往診しています)

健康だより

手をつなぎ語りあう
健康と平和な

街づくり
あなたも協力会に入会し健康チェック
=健康づくり運動をすすめてみましょう!



厚生会協力は、「誰でもいつでも親切でよい治療が受けられ
るよう」を目標として、地域のみなさんと患者さんの自主的な
組織です。今回は、健康づくり運動、多岐な形で活動中の「い
ずみの会」の活動をお知らせし、赤松さんに紹介してまいります。

「いずみの会」の健康チェック

今日は健康チェックの日。診療所の二階集会
所に山田さん、鈴木さん、野口さん、石井さ
ん、渋谷夫妻、赤松夫妻、の八にんの顔が、
揃い健康チェックをはじめます。

診療所の塩田さんの指導により各自尿をとっ
て蛋白、糖、潜血の反応と塩分をしらべる。

赤松夫妻は、半年前の塩分十四グラムであつ
た。今回は六グラムと減少してきた。

血圧測定、「ハンディつき塩分チェック」を
おこなう。血圧測定は、だれもがはかれるよ
うにかかりをきめまわりもちでおこなう。今
日は、赤松さんがうけもつ。

「ハンディつき塩分チェック」は、「うど
んやそばの汁は 全部のむすこしのむの
まない」「缶煮類は 毎日たべる/たまにた
べる/たべない」など二十項目のアンケ
ートにかきいれ点数を計算する。山田さんが
最高点で、山田さんの正しい食習慣に一同か
んしんする。野口さんは、牛乳と卵はたべら
れなかったが健康チェックをはじめてからは、
毎日たべられるようになったとのこと。渋谷
夫妻は、一年以上も血圧、脈博、体温などを
きろくされ規則正しい生活をおこなっている。

健康チェックは自分たちの生活と健康とをむ
すびつけてくれる。

老人クラブやフォークダンスでいつも顔をあ
わせている人たちであるが、健康チェックを
はじめてからお互いの生活や食事のことなど
話し合いを通じて一層親しくなり、みんな
健康を守っていききたいとおもっている。

いずみの会 赤松 記

日野の診療所所長
宮地先生も
おすすめ

協力会の方針をよみました。七月十七日の総会
できまえたものです。たのしい読み物でした。
新年会、健康まつり、花見、ガーデン・パーティ
など昨日のことのようにおもいだされます。
班での健康チェックで家庭の塩味が薄くなり、
野菜がおおくなったSさんのこと。知り合いの
からだたぎづかい診療所に相談する様子を
健康チェックが魅力で協力会にはいる人の話な
どなど。協力会の活動が楽しく、為になる活動
にそだっていることを最近よくおききます。
協力会の魅力を見直し、ゆたかでのたのしくする
ためにも方針はよりよい読み物です。まだ協力
会に入られていない方は、是非入会され健康チ
ェックなどの班の活動をやられることをおすす
めします。

— 厚生会協力の会 —

日野の診療所 秋の諸日程 (10~11月)

11月1日(日)

多岐平団地運動会

3日(木)

「ひまわり号」出発

山梨県市川大門へ

10~11日

協力会 秋の旅行

伊豆—土肥へ

14日(土)

健康まつり

(診療所まつりのため休診)

おわび

診療所前、駐車場が事情により十月
より使用できなくなりました。車で
御来院の方には、御めいわくをおか
けしてまいります。

「あら! 山崎さん。」(看護婦)
真田婦長産休のため5年ぶり復帰で
す。当分、待合室で昔話に花が咲きとうです。