

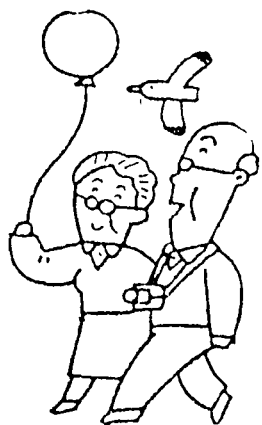
# ひのたいしんびん

昭和63年  
12月13日  
発行  
「ひのたいしんびん」  
編集発行部

日野台健康まつり  
11月20日  
食卓とくらしから  
みなおす健康づくり  
136名の方が  
にぎやかに  
健康談義  
日野台四丁目  
地区センター



十一月二十日健生会協力会と日野台診療所共催の「日野台健康まつり」を日野台四丁目の地区センターに於いておこなわれました。司会は、看護婦の山岸さん、協力会の西條さん。今年、新所長の佐々木先生、初めての健康まつりです。天気はすぐれませんが、多数お集まりいただき感謝しております。前にも何回か地域でスライドを使ってお話をさきました。今回は、特に先生が力をいれ高血圧、心臓、また突然襲ってくる心筋梗塞のはなしとあってみなさんの顔も真剣そのものでした。「スライドは、わかりやすい。先生が熱心にわかりやすく説明してくれました。」などの感想がよせられていきます。話を聞きながら、寒さに向かって老人の日常生活を家族ぐるみで考



日野台二丁目在住 水野イチ

えるべきだ。と改めて考えさせられました。体のかたさをほぐすためコスモス班の紹介。スライドで健康チェックの在り方、また来年度の目標など発表しましたが説明不足もおおかったです。今年、午後幾つかのコーナーが設けられたので好きなコーナーを選んで室内は、暖かくゆつくりと話をきくことができました。「もう一度自分自身のまわりチェックしながら生活していく必要がある。」そんな感想も日野台二丁目のかたからよせられました。

健康まつり 原田 三郎  
十時三十分開始というので時間びったなのに驚きました。会場一杯座る場所もない位、如何に信じるにたりの診療所かということがこれだけでもわかった。佐々木先生の医療講義、私のような無知のものでも大変為になった。協力会 コスモス班の活動ぶりの報告にも感心しました

健康まつりの感想

高瀬 フサ子

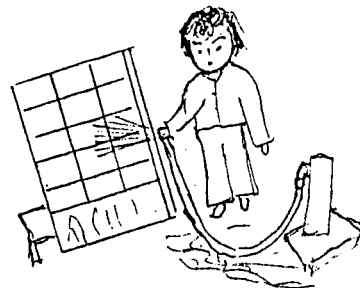
当日は寒いもよらず寒い朝でした。私達は朝はやくから皆で前日、買物をしておいた野菜の準備をはじめ十時までにトン汁も出来上がりほつとする間もなく診療所の佐々木先生の脳、心臓等大事なお話を通して水野 高瀬のふたりで一年間の出来事を十分位ではじめての発表で、夢中でした。皆さん熱心に聞いてくれましたので終わって小ッと胸をなでおろす。出席者数百三十位と聞く、小雨も降ったりして出足も悪かったと思うしかし各コーナー別にくわしいお話もあって健康まつりにふさわしいと思っております。毎年少しずつ良い方向に進展して行くのでとてもうれしく思っています。

耳よつなはなし

御存じでしょうか。

障子張り替えの季節になりました。障子の裏に水をたっぷりかけて、しばらくおいてやぶかずに剥がして、乾かしてから半紙位の大きさに切っておく。ガラスをふく時に使います。布でふくと布の繊維が残りますが、この紙でふくとよこれがよくおちてスッキリと綺麗になります。一度お試しください。

程久保在住 小野寺



## 新診療所日野台健生会

受付時間

午前9時～12時  
午後2時～4時  
夜間5時半～7時半

81-6195

	日	火	水	木	金	土
午前	佐木 増田	小林 信夫	佐木 ( )	佐木 大石	宮地 大石	佐木 鈴木 2 鈴木 島 4
午後	増田	信夫		大石		
夜間	増田		荒田		上田	



# 健康だより 健康まつり 参加者の声

歯科講座について

参加人数 小林 南雄  
十五、二十名  
講座の内容 歯の磨き方  
入れ歯の手入れ

講師 立川 輝彦先生(立川相互歯科)

近年歯槽ローラーがおおくなってきている。その予防方法について。丁寧に時間をかけてみかくこと歯磨粉はなくてもよい。要は歯ブラシをうまくつかって確実に実施することである。2. 歯石をとりのぞくこと

入れ歯について。入れ歯をいれたらかみ具合よくなかったら遠慮せずに歯医者さんに相談し納得のゆくまで調整してもらうこと。

質疑応答のあと歯科検診がおこなわれ、二から三名がのこった。感想としては、歯磨の要領、特にその都度歯磨粉を必要としない点。歯槽ローラーの恐ろしさを模型を使って講義いただき、大変参考になった。

あじつけのコーナー 虹の会 渡辺  
試食したメニュー いりどり(蓮根 人参 鳥肉 椎茸など)  
茶碗むし

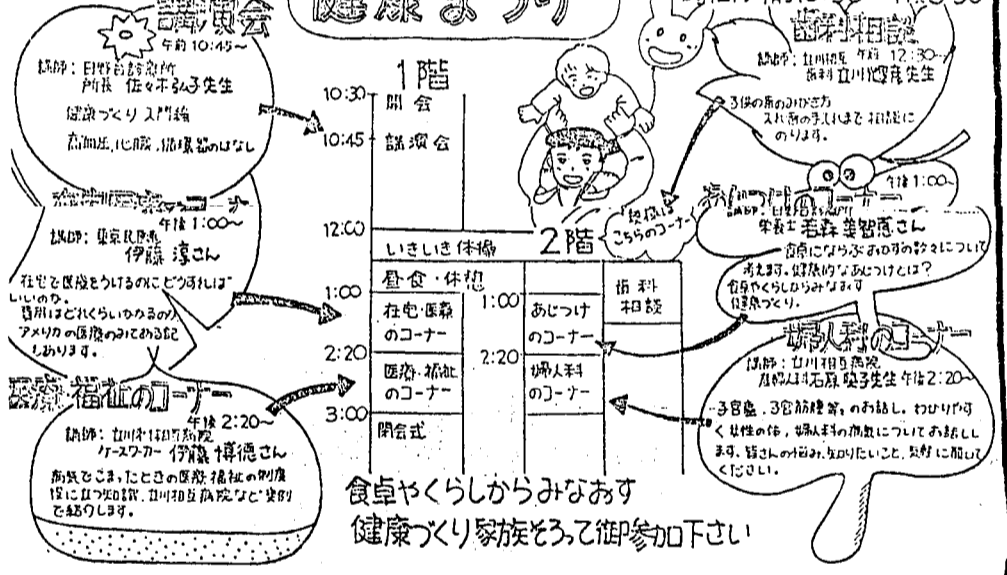
かぶの甘酢

圧倒的多数の女性に混じって、男性の方も一人、二人参加していらっしやいました。会の性格上、薄味のあじつけを期待していたらよかったが、熱心にメモを取るなど、真剣そのものの会でした。若森講師の、料理の組み合わせによっては、塩分の少ない食卓をつくる事ができる、という説得力のあるお話しに、皆さんうなづいて納得していました。当日の料理の献立の感想は、「おいしい」ということで担当班としては、ホッとしました。やはり、たべることは、生きるこの基本です。で、関心も高いし、楽しく美味しかったべてなかつ、健康でありたいものです。

健生会協カ会  
日野台診療所  
tel. 81-6175

第3回 日野台健康まつり

11月20日(日)  
場所: 日野台地区センター  
時間: 午前10:30~午後3:30



婦人科コーナーに参加して 小林 礼子

健康まつりは、曇天にもかかわらず盛況でした。地域の人たちが自分や家族の健康に関心をもちばかりでなく仲間と交る楽しさも含めて一日を過ごしたのは、有意義でした。おしむらくは今ひとつ若い年令層の参加がよければと。来年の企画の工夫に期待します。私が参加した婦人科のコーナーは年令層のひろい女性の集いで二十八名の参加でした。出産の時以外は少々の事では検診を受け難い婦人科ですが早期発見すれば治療もたやすいことを知り閉経後の人たつちも若い人たつちも定期的に検診を受ける必要性を再認識するまじかまかい先生のお話で大変よかったです。女医さんでもあるせいか質問もおおくもつと時間がほしい程でした。母性を大事にする事は家庭にとつても社会にとつても大切な事なのでは、ないでしょうか。

裏方の一員としてトン汁をつくる 小林 礼子

役員会の討議のなかで今年も、内容の充実。トン汁だけをつくることになりました。「まつり」の前日に材料の買い出し。当日四・五人でベチャクチャやりながらいそがしく仕込み。先ず第一におおやかにお湯をわかす。なにしろおおなべに五つもつくるので皆おかわらわ、さきほどより一層賑やかにまるで戦場のようなものである。開会までに三鍋あとの二鍋は昼までにまにあわせればよい。こうして昼食には、皆様に熱くておいしいトン汁を提供できたのです。

在宅医療と福祉のコーナー 赤松記

昼休み、青空食堂で食べた豚汁のおいしかったこと...。協力会役員のご婦人の方の温かい心尽くしが身にしみた。さて、午後からは1階の在宅医療の福祉のコーナーに参加。東京民医連の伊藤 淳氏が医療の制度と在宅医療を担当。アメリカで起きている医療の問題と我が国の医療制度の後退について詳しく解説。

つづいてケースワーカーの伊藤博徳氏が在宅医療で受けられる福祉の制度を日野市の資料にもとづいて説明。参加者からは、脳卒中後のリハビリを日野台診療所で受けておられる患者さん、御自身の体験から退院後のリハビリについて報告。

町会長さんから「まだ点滴を受けている患者に退院を。」という発言などもあり、入院と在宅医療をめぐるさまざまな問題が熱心に話し合われた。

病院に駆け込んでくる多くの患者に、できるだけ適切な加療を行いたいと努力している医療の側と、もっと、満ち足りた治療を...と希望している患者との間に、現在の医療制度の問題があることも話し合われた。

医者からは充分な説明を、患者からは遠慮のない問い掛けによって信頼感を、双方の話し合いによって、安心できる医療を進めてゆきましょう...。という結論で終わった。このコーナーの参加者は二十八名であった。