

# ひのたしんぶん

日野台新聞  
編集局  
連絡先  
健康会日野台  
診療所内  
81-6175

# 班をつくりたい

## ＝市民の健康づくり学習会＝



協力会日野支部と

日野台診療所がカを

「ねえ 塩分何グラム？」と学習会のあとの健康チェック(11月22日)

合わせ、十一月十三日、十二月十四日に、市内の十四カ所の地域で、みんな楽しく市民の健康づくり学習会「こがんの話」など、ナーのテーマで開きました。

### 会員でない人達も参加

クリンクラブ班は、班会をきりがえて、十一月十九日、日野万地区センターで開かれた「実践家庭介護の基礎」の学習会に参加。参加者は会員外の二名を含め、十名でした。

### 手記

ウォーキングが快適な季節です。風に揺れる芒やコスモス。時には、脇道をして銀杏(ぎんなん)を

ん) 拾いも。健康講座の放送を聞いてみると、季節の定音、沿道

### 歩くことは健康の基

夕摩平 柴田 栄一

どの科目も歩くことを勧めます。どの身ごしらえに、

### 看護婦の

竹崎優子さんから家庭介護の基礎について、若森美智恵事務局長より「協力会活動」についての説明がありその後、血圧測定と尿検査などを行ない、午後四時ごろに、散会しました。

### 多くの人や会員に聞かせたい

会員外の方が二名参加されたので、これを機会に、この地区に班をつくりたいもの。連絡を密にしたらよいのでは。



『バランスのよい食事とは』の話聞く参加者(11月22日)



「ちょっと血圧高めだわ」

また、今回の話も、もっと多くの人に聞かせたいし、用意された資料なども、要を得ていたので、今回参加できなかった会員にも配ってあげたいと思います。夕忙の中、説明された二人の職員の方に感謝いたします。(小林南雄)

### 診察室

冬は、ねたきりの方や脳卒中、心臓病を持つている方は、過ごしにくい季節▼夜のトイレやおフロなどの、温度差のある所へ行く時、気をつけ下さい▼くつ下、上に着るものなどを枕元に置いたり、また、冬の夜だけは、尿器やポータブルのトイレを使うこともいいかもしれません▼おフロも一番ブロはやめ、浴室が十分に暖まってから入浴したり、脱衣場にストーブを置くなど、工夫してみてください。かぶる布団も厚い布団一枚かけるより、薄めのを数枚かけた方が、暖かいです▼電気毛布を使う場合には、十分位まえに電気を入れて、ぬる前は切る方が、健康には良いようです。(竹崎優子)

# 新しい仲間も参加

## 社会的活動にも参加

### 検査の大切さ改めて痛感

私は、三回学習会に参加させていただけました。  
十一月十六日、



『家庭介護の基礎』の話聞く参加者(旧組)

## 俳句

夕摩平 清水 清

協議する結局小猫我が家族

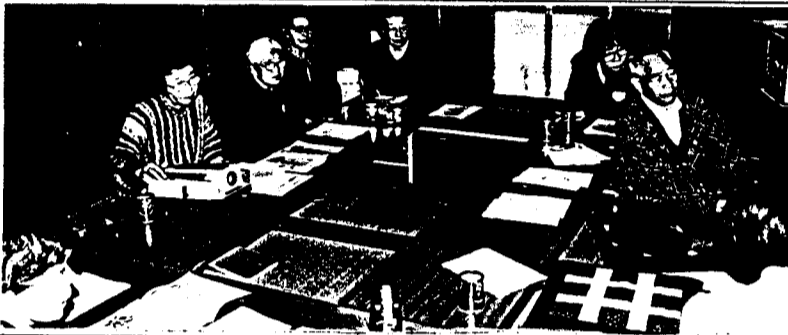
清流の流れの中に河鹿笛

山の駅団地のような燕の巣

強く感じさせられ  
もったたくさんの  
人達に聞いてほし  
かったと思います。  
私たちの地元日  
野台二丁目より、  
二名の新しい会員  
も参加しました。

### 前向きに生き ボケないよう

十一月二十七日は  
新井橋南東部会館  
で『ボケに負けな  
い暮らし』と題して  
婦長の佐久間美桜  
さんの話。



『がんの話』聞く参加者

食品模型も登場(11月22日)



脳が、ブドウ糖と  
酸素を養われている  
とは、知りませんで  
した。

社会活動などにも  
積極的に参加し、何  
事にも前向きに、ま  
た、身体に気をつけ  
ボケないようにした  
いと思います。

(池田美子)

## 詩

日野台子  
横田春

車を止めて見上げれ  
ば 雲一つ澄んでい  
ない 澄みきった空  
深呼吸を二度 三度  
気がつけばもう正午  
そろそろ動くかと  
車椅子を転し如める

## 診療時間と医師名

○変更になることもあります。電話などで、お確かめ下さい。  
○年末年始の十二月三十日～一月四日は、休診となります。

	月	火	水	木	金	土	
12月	午前 9:00~12:00	佐々木 梶尾	( )	佐々木 宮地	増田 大石	佐々木 児島 鈴木	135 4週 2週
	午後 2:00~4:00	休診	安田	休診	佐々木	増田	休診
	夜間 5:30~7:30	休診	休診	滝田 (隔週) 山田	休診	上田	休診
1月	午前 9:00~12:00	佐々木 梶尾	( )	佐々木 宮地	増田 大石	佐々木 児島 鈴木	13 4週 2週
	午後 2:00~4:00	休診	安田	休診	佐々木	増田	休診
	夜間 5:30~7:30	休診	休診	滝田 (隔週) 山田	休診	上田	休診

が 何人と段差の夕  
い 舗道だろう  
変わった場所もよ  
いのはと 選んだ  
が ますます

る時 突然、  
「もしもし」と張  
りのある女性の声に  
ピクツとする  
「お疲れのようです  
ね お家はどのへん  
ですか お伝いま  
しょう」と そばに  
立つ見知らぬ人

「ありがとうござい  
ます この一角であ  
りまして 指さし  
「大丈夫です」と  
頭を下げて 断る  
「そうですね 車が  
多いので気をつけて  
ね」という声を 残  
して 去っていきま  
した。