

健康ひの

2018年
9月
第365号

発行：三多摩健康友の会 日野支部
連絡先：日野台診療所(日野市日野台 4-26-16)
電話 042-581-6175 FAX042-581-4070
ホームページ：「健康友の会日野支部」で検索



納涼 高尾山に集うビアパーティー

8月1日、涼を求めて午後4時半高尾山口駅前集合。ケープブルカーで清滝駅(標高201m)↓高尾山駅(標高472m)に上がり、5時頃会場の「高尾山ビアマウント」に入りました。参加者は8名(内女性2名)

今年には命にかかわる危険な高温状態が続き、当日も予想最高気温35℃以上(酷暑)で、湿度も高く不快な蒸し暑さとなり、安全(熱中症対策)を考えてハイキングは中止となりました。

会場は800席もあり、全席最も高い位置から夜景が眺められる『スラブ』『森に囲まれたウッドデッキ』『ガーデン』、屋内の大きな窓から眺望を楽しめる『ホール』の3種類のスペースに分かれています。今回は『ガーデン』に座

を設けて

各自で好みの料理をとり、まずビールで乾杯。樹木に囲まれ周囲が少し暗くなりかけた頃、赤提灯に灯がともり、ゆっくりと夜風に揺られて雰囲気が増してきました。時折、日暮蟬が澄んだ声で鳴き、盛夏と共に涼しさを感じさせました。

参加者が順番に自己紹介を兼ねて、一人ずつ現在の生活や健康、そして日頃から取り組んでいること等について思い思い語り、親睦を深め、あつという間の楽しい2時間が過ぎました。来年も多くの参加者でハイキングも兼ねてお会いしたいものです。

(大坂上在住 古川 正治)

秋の仲間増やし月間スタート 「健康・くらし・平和を守るために 健康友の会」をさらに大きく

安心して住み続けられるまちづくりに取り組んでいる三多摩健康友の会日野支部は、「月間」(9月から11月)で100名の会員を迎え入れることをめざしています。

ご家族、友人、お知り合いの方々に、ぜひ入会をすすめて頂きますようお願い致します。

カタクリ



健康ひの編集委員の一員として、印刷用原稿作成を専任的に担当して8年が経過する。当初はレストランの片隅に集まって打合せしていたが、今はメールで編集内容を相談し、寄せられた記事や写真をワードソフトを利用して編集している。昔「社内連絡書」をよく書かされて、「もっと読みやすい字書けないの!」と上司に赤ペンで修正され、一から書き直し、ペンだこができ、ワープロが登場した時、発明者に心から感謝した。テレックス、ファックスと文書伝達手段も進歩、ある日デスクにパソコンが置かれ、たった一回の講習後「これからは文書はワードで連絡はメールで」。科学技術の進歩は作業時間を短くしゆとりを広げるはずだが、労働は逆に長く過密に。科学技術の目的を、利益拡大から人のゆとり拡大に、進歩させるのも人。

(関戸)

安倍9条改憲NO！ 3000万人署名広げよう

安倍首相は秋の国会に憲法「改正案」を提出するとしています。新しいカラーチラシを使って友人・知人に署名をさらに広げ、「戦争する国」への道をストップさせましょう

10月からの臨時国会において、憲法審査会で改憲案審議を行い、本会議で3分の2以上の多数で「憲法改正の発議」を強行しようというのが安倍首相の狙いです。

この発言が大きく報道され、9月の自民党総裁選の中心争点にする動きです。9月の沖縄県知事選、自民党総裁

選、10月からの臨時国会へと、大きく情勢が動きます。「市民アクションひの」では、アピールを8月4日に発表し、正念場の秋の臨時国会に向けて3000万人署名運動の飛躍を訴えましたが、完成した新チラシを活用し、街頭行動、全戸訪問、お手紙作戦などで対話を広げ、9月末までに署名2万筆達成をめざしています。



「短歌のひびき」



赤塚 堯 (上田在住)

猛暑あり台風襲来豪雨あり列島ずたずた異常きわめて

この夏の猛暑はまったく異常です。いのちに関わる猛暑とテレビは繰り返し、私も古いクーラーをフル回転させました。異変は世界的規模で発生、温暖化がさらに進み地球は一体どうなってしまうのか。

【日野・大気汚染測定調査結果報告】

測定参加団体：

- ・健康友の会 (51コ) ・新婦人 (149コ)
- ・あおぞら連絡会 (108コ)

測定日：5月31日(木)～6月1日(金)

天候：31日は、曇時々小雨。

1日は、朝から快晴、風強し。

★配布カプセル：308個

★測定有効カプセル：286個

★測定結果：

- あまり汚れていない (0.020ppm 以下) → 255ヶ所
- 少し汚れている…… (0.021-0.040ppm) → 31ヶ所
- 汚れている…… (0.041ppm 以上) → 0ヶ所

◎高濃度ワースト5

- ①0.037ppm：平山2-27 都道155号・バス停前
- ②0.031ppm：万願寺2-24 いなげや前
- ③0.029ppm：多摩平4丁目 泉塚交差点
- ④0.029ppm：多摩平5丁目 市立病院交差点
- ⑤0.027ppm：日野台2-37

平和の集い

- 9月30日(日) 午後1時半～
- 七生公会堂
- 原水爆禁止世界大会参加者の報告、核兵器廃絶国際キャンペーン運営委員・川崎哲さんのお話

日野市民フェア

友の会は健康チェックを行います

- ◎10月15日(日) 午前10時～午後4時
- ◎市民の森ふれあいホール



昨年の友の会ブース

秋のハイキング案内

天覧山・多峯主山(271m)

超低山だが自然はたっぷり

*日 時：10月18日(木)

*コース：飯能駅—能仁寺—天覧山—見返り坂—
多峯主山—雨乞池—能仁寺—飯能駅

*歩 程：3時間30分 約8K

*参加費：100円(旅行傷害共済掛金)

*申し込み：保 泉 (583-1186) 〆切：9/30

代表派遣カンパ御礼
前号でお願いした全日本
医連共同組織活動交流集
高齡者大会への派遣カン
ついて、すでに募金をお寄
いただいたみなさまに熱く
申し上げます。
引き続き募っておりますの
で、ご協力をお願い申し上
げます。

一緒に

◎催し/▼場所	日にち	時 間	連絡先
◎太極拳			
▼多摩平の森ふれあい館	9月 1, 15, 22日(土) 10月 6, 13, 27日(土)	午前9時~12時	鮎澤 090-3809-4761
▼第二武蔵野台地区センター	9月 1, 8, 15, 22日(土) 10月 6, 13, 20, 27日(土) 13日太極拳後茶話会	午前10時~12時	山本 592-0850
◎セラバンド体操			
▼第二武蔵野台地区センター	毎月第4月曜日	午前10時~11時半	山本 592-0850
▼落川地区センター	毎月第2, 4月曜日	午後2時~3時	中馬 591-3286
▼南平駅西交流センター	9月 27日(木) 10月 18日(木)	午前10時半~12時	佐藤 591-6701
▼高幡台団地 74号棟集会所	毎月第3木曜日	午後1時半~3時	片山 593-4101 須崎 090-8487-4469
▼百草団地商店街 2階集会所	毎月第3火曜日	午後10時~12時	須崎 090-8487-4469 佐藤 禮子 593-1452
▼豊田コミュニティハウスアウル	毎月第1, 3火曜日	午前10時~	安藤 514-9849
▼ゆのした市民交流センター	9月 13日(月) 10月 15日(月)	午前10時半~11時半	大間知 585-0700
▼多摩平ゆりの木集会所	毎月第1, 第3水曜日	午後2時~3時半	桐本 583-6953
▼日野台一丁目地区センター	毎月第2, 第4水曜日	午後2時~3時半	成舞 090-5490-2581
▼日野台二丁目地区センター	毎週木曜日	午後2時~3時半	村松 581-6015
◎ゆるゆる健康体操			
▼万願荘地区センター	10月 10日(水)	午後2時~	保泉 583-1186
◎絵の会"トマト"			
▼豊田地区センター	9月 お休み 10月 29日(月)	午後1時半~4時	柏淵 584-7338
◎マージャンサークル			
▼コミュニティハウス・アウル	毎月第1土曜日	午後1時半~	安藤 514-9849
◎たまり場			
▼コミュニティハウス・アウル	9月 22日(土) ハワイアン演奏	午後2時~	安藤 514-9849

会報配達ボランティア募集!

友の会の会報は、120人を超える方々のご協力によって、1800人の会員の方々にお届けされています。

今般、左記の地域での配達ボランティアを募集しております。毎月1回、1週間以内ほどで、会員のお宅にポストインしていただく作業です。

【地域】

- ◆新町4丁目(約20通)
- ◆多摩平6丁目3〜19(約20通)
- ◆日野台5丁目(約30通)

連絡先

関戸眞一
電話 090-9386-1006

これまでご協力いただいた皆様には心から感謝申し上げます。

私の願い

母と共に故郷を

コスモス日野 小野香峰子

私は、コスモス日野でサービス提供責任者をさせていただいています。毎日、利用者様と職場のみんなから元気をもらってお仕事させていただいています。

出身地は東京・葛飾区立石という下町の田舎街です。立石駅前には昔ながらの商店街があり、私が子供の頃からは少ずつ様変わりはしているものの、懐かしい風景は変わりありません。近所に中川という川が流れていて、そこにかかる小さな橋や土手、近所にあった神社の近くを通ると、子供の頃

によく遊んだ記憶がよみがえり、タイムスリップするような感覚があります。

父はすでに亡くなり、母は数年前に倒れ、長い入院生活ののち施設に入所しました。施設の方々に手厚い介護を受け、お世話になり生活している日々です。大変ありますがたく今の環境に感謝しております。

私にとっては帰る実家がなくなってしまうので、懐かしい立石に立ち寄ることもなくなり、さみしい思いもありますが、もう少し母が元気になったら、立石に連れて行けるとよいなと思っています。

日野台診療所2018年10月診療体制 ☎042-581-6175

《外来》		月	火	水	木	金	土
午前	医師	寺師	宮地/安田	宮地	宮地/寺師	宮地/安田	下記★2 参照
	科目	内科	内科 小児科	内科 小児科	内科 小児科	内科 小児科	内科
午後	医師	安田	下記★1 参照			赤羽(あかば)	
	科目	内科					

★1: ①、③のみ ・乳児健診・予防接種予約制 14:00~17:00 ★2: 比嘉①③ 松井②安田④
(外来診療時間) 午前 9:00~11:30 午後 2:00~4:00 夜間 5:30~7:30 ※夜間は金曜のみ

《訪問診療》		火	水	木	金
午前	野口				
午後	安田				

医師: 赤羽
科目: 内科

介護のご相談は、**衛生会 ケアフランセンター日野**
☎581-4093

ヘルパー派遣のご用命は、**ヘルパーステーション コスモス日野**
☎587-6292

看護のご用命は、**ひのだい訪問看護ステーション**
☎582-7110

お薬は、**ひのだい 4丁目薬局**
☎581-2011