

発行 飯伊民医連

(長野県民主医療機関連合会飯伊地域連絡会)

〒395-0801 長野県飯田市鼎中平 1905-5

電話 0265(52)5490 fax 0265(52)5491

編集 機関紙編集委員会

発行責任者 林 憲治 編集委員長 水野 耕介

役立つ情報をご提供します。ぜひ読んで活用ください。掲載にふさわしい情報やアイデアも気軽に寄せてください。

「安心ネットワーク」への参加で健康度アップを！



脳トレ体操はとっても楽しい！！

職員も地域の会員と交流

健康づくりと 助け合い活動

共同組織拡大強化月間

今年度の「共同組織拡大強化月間」では、「健康づくりや助け合い活動」を通じてつながる「安心ネットワーク（健康友の会・ゆいの会・杜の会など各共同組織）への参加」を大きな柱に掲げ、様々な活動へのチャレンジを提起しています。具体的には、健康班会活動や地域文化祭での健康チェック開催、健康チャレンジへの取り組みへの積極的参加です。
私たちは、地域でのつながりを具体的に広げる第一歩として、10月20日（土）に鼎地区在住職員と8つの班が活動している鼎支部友の会との交流会を開催しました。

支部活動に参加している会員は約60名です。支部全体の加入数からすると1割にも満たない参加状況ですが、みなさん熱心に活動に取り組まれています。

一方、職員は地域に住んでいながら鼎地区の友の会さんとの交流がほとんどなかったのが今までの実情です。地域での新しい関係づくりが求められている今、地域に住む友の会員と職員がまず互いの交流を深め「顔なじみの関係」を築くことから、「安心ネットワーク」への参加を盛り上げようとこの交流会を企画しました。

交流会では、まず脳トレ体操でリラックス。一人ひとりの自己紹介を終えると、会員から「顔を見たことがあったけど、私のご近所にお住まいだったのね…」と話も弾み、居住地域の身近な話題にも発展、交流も新たな段階に発展させることができました。

病院栄養科では「お弁当は無理でも、何とか張り切ってビュッフェ形式のランチを交流会で提供しよう！」と独自のアイデアを提案して実現。交流会に大きく貢献しました。地域での顔馴染みとなることで友の会員と職員とのつながりはさらに太くなって、お互いが元気になる相乗効果も体感できました。

今後も地域支部と在住職員が地域の中でのつながりや活動を広める具体的な企画を一緒に進めていって、「地域まるごとみんなが健康で安心して暮らし続けられる社会」を実現していきたいと思えます。

健和会病院 組織課長 近藤 健

広島県の災害支援活動に参加して

国・自治体が災害支援に力を注いで

8月17日(金)に前泊し、18日(土)19日(日)の2日間、健和会病院外来医事課の若手20代2名が広島県坂町小屋浦地区での災害支援活動に参加しました。



倒壊したまま土砂まみれの家屋ばかりで、ボランティアたちは、重機が入れない狭小な場所です。泥を掻き、瓦礫を撤去し、土嚢に詰めての運搬、廃車移動等、人力だけの重労働がその任務でした。



作業員の安全確保のため「10分行動10分休憩」の原則は、半日働けば誰もがすでに疲労困憊。支援が必要とされている場所とそうでない場所が明確に区分されており、「同じ広島県内に住んでいても、まだ支援を必要としている方たちが身近にいることを知らない人もいます」と聞きました。実際に支援活動へ行くことも大切ですが、必要な情報を発信し、みんなで確かな情報を共有し、広く大いことが大切だと実感。また、人出も足り



ず限られた人員による現地での重労働の連続は事実上不可能であり、復興支援には多くの人員を確保した上で、作業を交替しながら分担して進めることが不可欠です。

さて、昨今スーパーボランティア尾島春夫さんが話題になっていきます。彼の功績を深く尊敬する私たちですが、あえて言いたいです。彼のようなスーパーボランティアがいくらいてもこの国は災害から少しも立ち直れないのだと。つまり、災害大国日本でボランティアにできることには限界があるのです。国や自治体が本腰を入れて積極的に災害対策・復興支援に力を注がなければ、私たちが感じた人手不足はいつまでも解決しないでしょう。

観光のついででも構いませんから広島、大阪、北海道などの被災地、東北の地域の現状を直接多くの人々に見てほしいです。そして、すべての災害に対するこの国の在り方について関心を寄せてもらいたいです。

健和会病院 外来医事課

小笠原 誠、和田 拓也

第36回健和会健康まつり

千人の来場で賑わう

8月26日(日)の「健康まつり子ども広場」では、子どもの体力測定に90名、くすり分包包験に120名、超音波エコー体験や医療職コースなど、盛りだくさんの楽しい企画に大勢の子どもたちがかけつけました。

本田医師、鳴澤看護師による医療講演2本には、大勢の聴衆が詰めかけました。栄養科のデザート試食や嚥下摂食委員会の企画など医療界最先端の取り組みに来場者は見入っていました。

山本「響命館」の和太鼓で始まったステージ企画は、フラダンス「フラ・オ・クウホアオカピリ」「鼎小合唱部」の合唱や友の会員による素晴らしい演目披露に魅了されました。

本組成・骨密度測定、血糖測定、物忘れ改善システムなど各種健康チェックには長い行列ができました。トリを務めた医局座では、矢高医師扮する水戸黄門と牛山医師のおばあさん役に、会場は笑いの渦に巻き込まれ拍手が鳴りやみませんでした。

健和会病院 組織課 下島 隆宏 (まつり実行委員会事務局長)

拡大目標 630人をやりとげよう

9月13日(木)の共同組織拡大強化月間スタート集会に、群馬中央医療生協より常任理事の松尾初美さんを招聘、「共同組織と民医連職員で実現する地域づくり・まちづくり・健康づくり」を講演いただきました(写真)。

友の会員48人、職員62名が結集。100名を超える参加



は初の快挙。12年に渡る松尾さんの健康づくりと社協や町を巻き込みながらの地域づくりの実践活動が語られました。参加者からは「バイタリティー溢れる話。楽しくつながることがポイントだ」「自らの取り組みに自信が持てた」「人と人との『つながり』が健康度をアップさせる。助け合い事業を広く伝えていきたい」と、元気が出るスタート集会となりました。

健和会病院 組織課

課長 近藤 健

HPHに対する取り組みと今後の展望 その2



これまで3回の
体力測定会を実施。400
名弱の測定を
実施する機会
を得た。体力
測定会は、各
個人に合わせたフィードバッ
クと自己管理方法としてのエ
クササイズ指導を行なうと共
に、標準値作成のためのデー
タ蓄積を実施した。

測定項目は、身長、立ち上
がりテスト、2 steps テスト
の3項目。以下に、体力測定
会で得た結果を報告する。
立ち上がりテストでは、全
国平均と比較し、男性では20
代から40代、女性では30、40
代において全国平均よりも上
回る結果となった。その他の
年代では全国平均と同等の結
果であった。全平均データと
しては存在していない20代以
下や80代以上のデータも蓄積
できた。

では全世代において全国平均
を下回った。
簡易的に筋力を測定するこ
とができる立ち上がりテスト
の結果から、筋力については
全国平均よりも高い能力があ
ることが予測されたにも関わ
らず、2 steps テストでは全
国平均を下回る結果でした。

このことから2 steps テスト
では筋力以外にも柔軟性やバ
ランス能力などが評価に大き
な影響を与えると考えられ
る。また、筋力は生活の中
でも維持できると考えられる
が、生活様式や動作のパター
ン化による柔軟性の低下がバ
ランス能力などに影響してい
ることが考えられた。さらに、
運動機能の維持向上への取り
組みは、現在、歩行機能の低
下を自覚する世代から、その
予備軍世代に対する幅広い働
きかけが必要であると考
える。
予防の実践は、実益的な医
療費削減や介護費削減、さら
には地域、自治体の活性への
貢献として今後の重要課題と

いえ、病院職員が地域に出る
ことによるメリットは多いだ
ろう。しかし、現状の医療体
制や医療保険内では十分な対
応は難しい。HPH (Health
Promoting Hospitals &
Health Services ・健康増進
活動拠点病院) が結成された
背景には、高齢化問題や健康
格差が広がる社会において、
医療機関が治療だけでなく健
康な地域づくりに貢献するこ

健和会病院

入院患者さんたちと一緒に「水引制作」



みんなとっても真剣です

とが求められている。その上
で、我々に何ができ我々が何
をすべきかを検討し、この活
動を続けていく必要性を日々
痛感している。

健和会病院 回復期リハビ
リ テーシヨソ科 主任

宮島 恵樹 (理学療法士)

9月5日(水)午後、
回復期リハ棟のデ
イルームはいつもと
全く違う雰囲気包まれました。
「今日は一緒に水引づく

りを体験しましょう」という
PT宮島主任の呼びかけと挨拶
に続き、水引づくりを教え
てくださる水引のプロ今井さ
んの手が画面のスクリー

ンに大きく映し出され、そこ
に患者さんも職員もみんな眼
が釘付け！基本の「あわじ結
び」、季節にちなんだ「トン
ボ」の制作を見せてもらいま
した。

さあ今度はいよいよ自分た
ちが作る番！あわじ結びのブ
レスレットを作ることにな
り、どの色の水引にしようか
な?!と材料を選ぶ気持ちもワ
クワク感じっぱい。今井さん
による実演説明を聞きなが
ら、患者さんたちに教えるの
か教えられるのかどつちか分
からないほど、職員もみんな
夢中に取り組みました。気が
付けば、入院中の患者さんた
ちは男性女性問わずみなさん
集中して「あわじ結び」に真
剣に取り組んでいました。

難しいけれど形ができてい
くつて楽しい！そんなことを
改めて実感・体験できた貴重
な時間となりました。この経
験が、リハビリをする中でも、
そして、退院後の自宅での生
活にも活かしていけると良い
なあと強く思いました。

健和会病院 回復期リハビ
リ テーシヨソ科 主任

大石 恵美子 (作業療法士)

「病院お仕事体験」は大盛況!

9月16日(日) 10~15時、かざこし子どもの森公園で行なわれた「南信州お仕事キッズタウン」に参加しました。

この事業は、南信州青少年育成プロジェクトが主催する「地域の子どもたちのための職場体験企画」で、地元企業が60社ほどが参加。テーマパーク的な体験事業として開催されています。子どもたちが、将来この地域で働く担い手となる「きっかけづくり」を目的としており、今年度の総来場者数は昨年を遥かに上回る1800名となり、大盛況でした。



店。看護師・学生担当職員・事務管理7名と医学生(信州大学)1名・看護学生(長野県看護大学)3名からなる総勢スタッフ11名でチームを編成して対応しました。

健和会病院は、「病院のお仕事体験」を出



大好評で、今年155名もの大勢の子どもたちがかけつけてくれました。職員は5時間の間、すべての子どもたちの切なる要望に応えようと、一人ひとりの子どもを丁寧に受け入れることに専念しました。

健和会病院 診療秘書室

学生担当 多澤 弘貴

防災訓練に200名が結集!

9月2日(日)、健和会病院で防災訓練を実施。発災から初動行動、外来患者誘導、トリアージまでの外来部門での訓練をしました。

事前にはトリアージ学習会を行ない、ペーパー職場の協力も得ながら、大勢の医師による参加も実現でき、活気ある実践的な訓練を体験することができました。



さらに、本部機能の訓練とHOTS(ホットスポット)の設置も実施。栄養科の炊き出し訓練では豚汁を作

り、訓練終了後にみんなでおいしくいただきました。

防災・減災には日頃の準備が不可欠です。新たな課題も発見でき、みんなでステップUPをめざしていきたいと確認しました。

健和会病院 防災委員会

内藤 悦子(外来看護課 師長)

その人らしく暮らせるように チーム力を生かして取り組む

ことし4月、「地域密着型通所介護事業所」として新たにスタートしました。

「これやってやるに」と優しく声をかけてくださいます。

当初、利用者様と職員の人多さに戸惑うことが多く、なかなか思うような取り組みができませんでした。しかし、「どのようにしたら楽しみを持っていただけるか」「どうしたらニーズに答えられるか」などチーム・職員の中で常に話し合いながら一つ一つ取り組んできています。

現在では、ひまわり畑に出かけたり、「買い物に行きたい」との声に買い物ツアーを企画したりと、外出する機会も増えてきました。お彼岸にはおほぎを作り美味しくいただきました。栗の皮むきをお願いすると「よくやったもんだに」と、どの方も包丁を巧みに使って、すいすいと綺麗に剥いてくださいました。職員はその見事さに感動しました。機能訓練では生活機能訓練や歩行訓練を中心に

行なっています。

チーム力を生かし、ご利用者様と共に、その人がその人らしく、住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けることができ、誰もが主人公になれるよう取り組んでいきたいと思えます。

職場紹介 (30)

ゆいの里
デイサービスセンター およりて



所長 牧内 真

ハートヒル川路
厳かに敬老式典
 晴れ姿に笑顔が

待望の静養棟改修工事が始まったため例年式典会場としていた紫雲館が使用できず、会場を食堂に移して9月11日(火)、ハートヒル川路の敬老式典を執り行ないました。

午前中、髪セットや顔のメイクのためにソーマ化粧品さんとキタザワ理容店さんが来訪。参加者は見違えた自分の晴れ姿に嬉しさいっぱいの笑顔。昼食には祝膳をいただき、午後14時より開式。



今年には飯田市の牧野光朗市長、地域から川路まちづくり委員会、民生児童委員、そして日頃よりハートヒル川路を支えて

いただいている関係者のみな様をはじめ多くの来賓にご列席いただきました。

100歳と米寿を迎えられた方には、牧野市長より賞状と記念品が授与されました。また、50年来毎年入居者さんの肖像画を描いてくださっている八幡在住の山本武夫画伯による肖像画贈呈も行なわれ、多くの来賓のみなさまによる祝福に入居者のみなさんはとても喜んでいました。

余興では、「命響館」所属の「結響」のみなさんによる

認知症理解で啓発イベント

RUN伴(ランとも) 高森・松川コースに9月24日(日)、はやしの杜から職員3名が参加。

RUN伴(ランとも)とは、今まで認知症の人と接点がなかった地域住民と認知症の人や家族、医療福祉関係者が一緒にタスキをつなぎ、日本全国を縦断する啓発イベントです。医療福祉関係者中心に約30名がテーマカラーのオレンジ色Tシャツを着用。高森町やすらぎ荘から松川町役場を

太鼓の競演が披露され、お開きには職員と入居者さん全員で「上を向いて歩こう」を合唱。会場も開催時間も例年と異なる敬老式典となりましたが、全職員と入居者さんが協力し合い、厳かで緊張感漂う中でも和やかな敬老式典を無事終えることができ、沢山の素敵な笑顔に出会えた一日でも見続けていきたいです。

ハートヒル川路 敬老式典
 実行委員長 村松 奈保美



めぐりして約3.3kmを完歩。すれ違う自動車の中や沿道にお住まいの方から声援を受け、松川町コース、飯田コースへタスキをつなぎました。

来年度は、はやしの杜の所在地である豊丘村や喬木村にもRUN伴コースを誘致し、認知症の人も安心して暮らせる社会を地域にさらに広くPRしていきたいです。
 老健はやし杜
 事務長 熊谷 幸一

手軽に簡単らくらくレシピ ⑬



今が旬の里芋。みなさんはどのようにして召し上がりますか？ 里芋のヌルヌルが苦手な方もいると思います。そのぬめり成分には粘膜保護や免疫力アップ、便秘予防などに期待できる「ムチン」という成分が含まれています。また、里芋はイモ類の中で一番糖質が少なく(さつまいもの1/3)カロリーも低く、食物繊維が豊富に含まれるため、旬のこの時期には是非味わっていただきたい食品です。ただし、他の野菜類に比べると糖質は多いので食べ過ぎにはご注意ください。一日140gが適量です(じゃがいもは100g、さつまいもだと60g)。定番の煮物や豚汁などでも召し上がってみてください。

里芋のサラダ

(飯田下伊那地域糖尿病療養指導士) 佐々木 朱美

エネルギー量(1人分) 106 Kcal
 蛋白質3.2g 塩分0.4g

●材料(3人分)

- ・里芋 中6個(皮付き約300g)
- ・ミックスビーンズ(蒸しか水煮) 50g
- ・みそ 小さじ1
- ・マヨネーズ 大きじ1

●作り方

- ①里芋はきれいに洗って耐熱皿に入れ、ラップをかけてレンジで5〜8分加熱する。または、なべで茹でる(串を刺してすつと通るくらい)。
- ②柔らかくなったら、手で触れるくらいまで冷ましてから手で皮を剥く(ツルンと剥けると思いますが)。
- ③皮がむけたら、荒くつぶし、みそ、マヨネーズ、ミックスビーンズを混ぜてでき上がり。

※皮を剥いてから一口大に切り、しょうゆ、マヨネーズ、かつおぶしで和えてもおいしいです。



おかかかえもおいしい



回復期病棟の挑戦 (その1)

回復期病棟とは、脳血管疾患または大腿骨頸部骨折等の患者様に対し、日常生活能力の向上および在宅復帰を目的としたリハビリテーションを集中的に行う病棟である。

障害をもった方々が自宅に帰った後の生活を考えてみると、家庭内での生活は成り立っているが屋外には出ない現状を多く経験する。

一度障害を呈した患者様



は、不安や自信の無さから未経験のものを新たに行なうことは不可能に近いと考える。よって、入院中に多くのことを経験させる時間を作るのが重要であり、経験する時間を作ることで自信に繋がると考えると共に、回復期リハビリ病棟の担う場所がそこにあると感じている。

そこで、健和会病院回復期リハ病棟では、入院中の患者さんと共に長野県障がい者福祉センターが主催する障害者スポーツの大会に参加することを企画し、挑戦した。

ボッチャ交流大会で障害が残る活動が制限される場合であっても、その中でできる方法を一緒に考えることで、地域活動に参加するチャンスを広げ、入院中の関わりや経験で退院後の生活を大きく変える可能性がある」と改めて考える機会となった。

挑戦した軌跡と内容
(2018年10月8日(月))

に松本市南部体育館で開催された「第10回記念ボッチャ交流大会」については、次号で詳しく報告する予定です。

健和会病院 回復期リハビリ

テーション科 主任

宮島 恵樹 (理学療法士)

「窪田哲雄さんを偲ぶ会」開催のお知らせ

社会福祉法人ゆいの里の共同組織「ゆいの会」の初代会長を永く務められました「窪田哲雄さんを偲ぶ会」を開催いたします。多くのみなさま方のご出席をお待ちしています。

1. 開催日時：2018年12月19日(日) 午後1時30分
 2. 開催会場：龍江公民館 大会議室
- ※ 参加費 500円

健和会病院 医療講演会

- 11月17日(土) 14~15時
「認知症の話」
講師：鳴澤智子(認知症看護認定看護師)
- 12月15日(土) 14~15時
「家庭でできる嚥下食」
講師：健和会病院 摂食嚥下委員
〈場所 健和会病院 5号館 3F会議室〉

かやの木診療所日誌 ⑩

最近、働き盛りの方で昼間病院等への定期通院等が難しく、主治医も決まっていないうかがやの木診療所の「夕方診」を知って来院、「仕事帰りに寄れるのはありがたい」という声を伺いました。

かやの木診療所は、1997年に開所して以来、地域・友の会のみなさまに支えられ、今年でもう22年目。

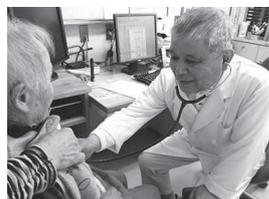
地域には、健康友の会 **地域で働く人々の医療拠点として、全職員で「かかりやすさ」を追求**

員になっていて **1回デイケア室**もかやの木診療所を受診したことがない方もいらっしやいます。

かやの木診療所は「月・土曜日」に診療しており、毎週金曜日の診療受付は午後6時半までとなっております。日中時間が取れずなかなか受診できない方は、この時間帯にぜひ受診をチャレンジしてみてください。

また、かやの木診療所の「デイケア」

は、開所時より無償ボランティアさんによるご協力の中、よりアットホームな雰囲気でもリハビリを中心として利用者の方に元気に過ごしていただいています。



さらに、8月より、月に1回デイケア室にて友の会の「体操教室(筋力アップ大作戦)」を開始。

トレーニング機器も使用しながら楽しいプログラムを用意しています。体力の維持やヘルスチェックを考えておられる方、ぜひ一度足を運んでみてください。

かやの木診療所の診療、リハビリなどの取り組みを広く知っていただき、地域の診療所として、さらに「かかりやすさ」を全職員で追求していきたいと考えています。

かやの木診療所 事務長 久保田 早苗

はやしの杜

「まつり」変更して運動会

9月30日に開催予定だった第10回ははやしの杜まつりは大型台風24号の接近に伴い中止。楽しみしていた利用者さんのために何かできないかと、2AEFユニット職員が中心となり運動会を開催。

会場に万国旗を飾り、音楽も流して雰囲気盛り上げ、30人以上の利用者さんが競技



に興じました。

2チームによる対戦「玉入れ」(写真)では、何と101個も入ったチームがあつてビックリ。紐を引いての「運動し

ゲーム」ではみんなドキドキしながら挑戦。「当たり」が出た人には豪華賞品を贈呈。もちろんはずれた人にも参加賞があり、とても盛り上がりました。

運動会後の昼食は、まつりのために用意した「五平餅」「焼きそば」をいただき、利用者さんたちに大いに喜んでいただけました。

第10回ははやしの杜まつり
事務局長 中松 美津子

伊那谷健康友の会 11月、12月の予定

- 上郷支部 交流会 11月17日(土) 12:30～
かなえの里地域交流室
- 竜丘支部 医療講演 11月29日(木) 13:30～
時又ふれあいセンター
「薬のはなし」薬剤師
- ◎バランスボール
- ◆高森支部 11月17日(土) 10:00～11:00 福祉センター
- ◆山本支部 11月22日(木) 10:00～11:00 東平防災センター
12月27日(木) 10:00～11:00 東平防災センター
- ◆鼎支部 毎週水曜日 10:00～11:00 かなえの里ホール
※どちらの会場でもどなたでも参加できます。
- ◎青空健康チェック
- ・鼎地区文化祭 11月3日(土) 13:30～16:00 鼎体育館
- ・羽場地区文化祭 11月3日(土) 9:00～11:00
羽場公民館
- ・龍江地区文化祭 11月4日(日) 10:00～11:30
龍江公民館
- ・伊賀良地区文化祭 11月10日(土) 10:00～12:00
伊賀良小学校体育館
- ・松尾水城地区文化祭 11月11日(日) 9:00～11:15
水城区コミュニティーセンター
- ・千代地区文化祭 11月18日(日) 10:00～12:00
千代小学校体育館
- ・山本地区文化祭 11月18日(日) 10:00～12:00
山本公民館
- ・松川福与元気村まつり 11月23日(金) 10:00～12:00
福与ふる里ふれあい館

タコ? ウオノメ? イボ?

原因除去しなければ再発

健和会病院 形成外科 矢高 森人



タコ・胼胝 (べんち)、ウオノメ・鶏眼(けいがん)

は足の変形、靴が合っていない、歩き方の癖などが原因となつて骨突出部の角質増殖を起こして生じます。

これらとは別に足底に固いものができることがあります。いわゆるイボ(尋常性疣贅・じんじょうせいゆうぜい)で、ウイルスの一種による皮膚腫瘍です。

タコは皮膚が厚く固くなるだけで痛みはあつても軽度ですが、ウオノメは点状に力がかかる部位にでき、深くまで角質が増殖(透明な芯のように見える)し、強い痛みを生じることになります。いずれも痛みが強ければ、カミソリなどで削除しますが、厚く固い場合はあらかじめ軟化させる成分のある絆創膏を貼つてから処置をします。

骨が飛び出している場所とは限らず、削ると点状に出血します。イボの治療はドライアイスで凍結させて削っていくのが一般的ですが、内服薬を使ったり、電気メスで深くまで焼いて除去したりすることもあります。

原因がなくならなければ再発します。原因を取り除くのは簡単ではありませんが、足底に均等に力がかかるように靴の選択・調整、足底板などのフットウェアの装着でできにくくなります。

糖尿病や知覚障害がある方は、これらの足病変があると細菌感染を起こした場合などに大きな問題(壊疽・足趾が腐つてしまう等)に発展することがあるため要注意です。

患部の処置は皮膚科、外科等でも行ないますが、原因の除去など総合的な治療は、形成外科、あるいは「フットケア」を行なっている病院で相談していただくのが良いでしょう。

心強い「HPH」

健和会病院が「HPH」に加盟されたとのこと。心強いです。ぜひ地域に浸透してほしいです。わが地区は高齢化が進むばかりで、医療には「おいてけぼり」をくっていると感じます。交通手段の乏しい地区ですので出前形式で力を貸していただけるとありがたいです。

(長沼 勢津子)

薬剤師が夢だった

娘の「二分の一人形式」で、将来の夢に「薬剤師」と答える女の子が多かったのですが、ひまわり薬局で薬剤師の体験企画があったのです。よい企画ですね。これからも続けてください。

(K. I)

健康まつりで諸々の検査

夫とともに健康まつりに参加。諸々の検査を受けさせていただきました。直ちに結果が出て、その説明のお話も個々に対応してくださり、良い時間を過ごすことができました。二人とも「年齢並み」でホッとしました。(Y. K)

自分にもできそうなレシピ

「らくらくレシピ」は本当に私にもできそう。缶詰を使ったレシピでミネストローネ作ってみたい。とても嬉しい。(まどみみ子)

義母を思い出す

認知症が進んで「昼夜逆転」となり、睡眠導入剤を服用した義母のことを思い出しました。長期間飲むとだんだん量が多くなつて効かなくなるのでは？と心配しましたが、診療所医師や薬局薬剤師が親切に教えてくださり、導入後は夜も寝られるようになり、家族も夜中に呼び出されることなく助かりました。(オリズル)

読者の声

やさしさ見て泣けた

先日病院に行ってきた。すごく親切な看護師さんがいて、お年寄りの方にやさしい言葉をかけていて人事に泣けました。あのやさしさはすごいエネルギーだと感じました。すばらしい病院にお世話になっていることに感謝です。(泣けたんです)

飯伊民医連



パズル

応募締切りは
11月30日(必着)

ヨコのカギ

- 2 お金を入れるもの。落とさないように気をつけて!
- 4 季節外れに花が咲くことを〇〇咲きと言います。
- 5 お祝い事に使われる縁起の良い魚です。
- 7 健和会病院のすぐお隣に。かなえ〇〇〇薬局。
- 9 縄張りの習性を利用した友釣りが有名です。

- 10 奈良公園にたくさんいる動物。

タテのカギ

- 1 お医者さんが着ています。〇〇〇の天使。
- 2 関東地方の中央西側内陸部に位置する県。
- 3 日本一高い山。〇〇山。陸に揚げるとすぐに弱ることから魚へんに弱いと書く魚。
- 7 何ものかをほかの何ものかに置き換え、表現すること。たとえ。
- 8 国語、算数、〇〇、社会。

1		2		3	a
4	e				c
			5	6	
		7			8
9		b		10	
解 答	a	b	c	d	e

9月号の当選者

たくさんの方に応募いただきました。正解者のなかから抽選で次の方々に図書券をお送りしました。
(当選者)
熊谷 裕子 沢柳 芳彦 ちよちゃん
キティ 宮下 高勇

9月号の解答 ムシノコエ

郵便ハガキに住所、氏名、解答を書いてお送りください。正解者には記念品(図書券)をお届けします。(正解者多数の場合は抽選)
本誌の感想、「ご意見をお書き添えください。本誌に掲載させていただきます。匿名希望者はペンネームをお書きください。

〈宛先〉
〒395-0801 飯田市鼎中平 1905-5 飯伊民医連

予防接種を早めに受けて、インフルエンザ感染を防止して今年の冬も元気に過ごしましょう!

今年のインフルエンザ感染は流行がかなり早くから始まり、確実に広がっています。早い時期からの予防・感染対策が重要です。

- 予防接種費用** 1回目4,300円、2回目は2,300円(対応ウイルスは4価:A型2株+B型2株)ブースター効果が得られる2回目接種もおすすめします。予防接種専用の予約外来を設置、健和会病院(23-3115)

●**インフルエンザ予防接種費用補助制度(健康友の会・杜の会・ゆいの会)**

65歳以上の会員は500円、18歳から64歳までの会員とその子ども(高校生以下)は1,000円の補助が受けられますので、「会員補助制度」をぜひご活用ください。

◎入会費、年会費は不要です。この機会に入会をご検討ください。ご希望の方は病院窓口でお尋ねください。

