

友の会しんぶん



発行 長崎市香焼町501 香焼健康友の会
発行責任者 前田 啓輔
2011年2月号



友の会班会開催

新しい年を迎え、今年度二回目の班会が一月十八日、香焼町公民館にて開催されました。今回も、前回に引き続き一斉班会という形での開催となりました。班会内容は、大浦診療所の田中由紀子訓練士による『転倒予防体操』というテーマで行われました。足腰に不安があり、転びやすくなった方々に好評の「予防体操」を中心に、会員様二十七名の参加でとても、為になる内容の班会となりました。



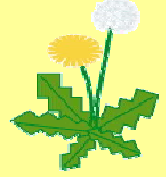
伊王島大橋開通

さて、三月二十七日(日)に香焼町と伊王島に架かる「伊王島大橋」が開通します。テニスやサイクリングなどスポーツが楽しめるほか、夏は美しいビーチでの海水浴が大人気です。宿



泊施設「やすらぎ伊王島」では温泉やエステが充実しています。そのほかの見所としては、伊王島灯台、沖の島教会、また、畦の岩造(あぜのいわばえ)より望む夕陽などは最高です。また、「軍艦島」に伊王島からも行くことができるので車(徒歩?)で伊王島まで行って、軍艦島クルーズを楽しむこともできます。開通日一週間前の三月二十日(日)には「伊王島大橋開通記念ウォーキング大会」が開催されます。

香焼民主診療所
デイケア
たんぽぽ便り



二月（梅見月）となりました。

香焼健康友の会の皆様、お元気ですか。昨年末から冬の気圧配置の影響で日本列島は雪景色におおわれました。例年にならない寒い冬となりましたが立春がきて、デイの送迎時あちこちで、梅の花が満開になっているのをみかけます。日差しもほんの少しずつあたたかくなり春の息吹が感じられることとなりました。今月より新しく二名の方をお迎えし総勢三十一名様、皆様お元気に通所されています。年明けには、デイケア恒例のたんぽぽ神社まいりで今年一年の幸せを願い、すころくをして楽しみました。



今年の年男年女は二名様。抱負は「何事もなく過ごしていくのが一番!」とのこと。

誕生会

一月生まれの方六名様、お花の鉢植えのプレゼントでお祝いしました。



豆まき

家族みんなの幸せ願って招福!



バレンタインデー

バレンタインパン。二月十四日おいしいパンができました!



今年も一年よろしくお願い致します。

今後の予定

春のお花見会 四月三日(日)



診療所よりお知らせです

特定健診（長崎市国民健康保険・後期高齢者の方）はお済みですか？

生活習慣病といわれる糖尿病や高血圧症、脂質異常症は、最初は症状がなくても心筋梗塞、脳卒中などの重大な病気につながり、生活の質の低下や医療費の増大を招きます。

特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目してこれらの病気のリスクの有無を検査し、リスクがある方の生活習慣をより望ましいものに変えていくための保健指導を受けていただくことを目的とした健康診査です。今年度の受診期限は三月末となっております。年一回の健康チェックに、また、異常の早期発見に、ぜひご利用ください。