

# 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 内野 優美  
2014年10月号

香焼健康友の会  
保健大学開催

今年も恒例の香焼健康友の会保健大学が開校いたしました。今年第一課から第三課まで行われま

## 【第一課】

来年四月の長崎市議会議員選挙に立候補予定の、元民間職員、大石史生氏による「くらしと税金」というテーマで学習講演を行いました。税金の種類、消費税の問題点についてわかりやすく説明していただきました。



引き続き、先日の県連絡会活動交流集会で出された演題「園芸サークル活動について」を、重任章さんより発表していただきました。活動報告にくわえ、仲間増やし月間のアピールもを行い、サークル活動を通じての会員間での連携強化、地域での仲間ふやしの取り組み強化について意思統一を行いました。

(参加者四十名)



## 【第二課】

今回も去年に引き続きの屋外授業(社会科見学)でした。中型バスを貸し切り、させば健康友の会「いこいの家」「友の会農園」の見学へ行つて参りました。到着後、早速農園で収穫された野菜を使った、会員さん手作りの「させば料理」のおもてなしをうけました。



美味しい昼食を頂いた後は、農園の見学へ：：広大なスケールの敷地に栽培される作物類、手入れの行き届いた畑にとても感銘を受けました。会員さんからは、「させば健康友の会の活動を参考にしたい!」「自分たちには診療所はあるけれど、させぼのような集いの場がない!させぼのように会員さん達がふれあえるような活動の場を香焼にも作りたい!」等の意見も出されています。当日は天気にも恵まれました。さわやかな秋の日の楽しい社会科見学となりました。させば健康友の会の皆様どうもありがとうございました。



◎第三課は次月号へ掲載いたします。



香焼健康友の会  
ストレッチサークルが  
始まりました

香焼健康友の会でもストレッチサークルを始めました。第一回目は九月に香焼ひまわり二階で行われました。今後は、月一回の開催予定です。詳しくは診療所までお問い合わせ下さい。



診療所からお知らせです

十月二十日よりインフルエンザ予防接種を開始いたしました。香焼民主診療所では以下の通り実施致します。接種は完全予約制となります。お電話か診療所窓口にて接種日の予約をお取り下さい。

特定健診はお済ですか？

長崎市国民健康保険・後期高齢者の方へ

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断です。年度中一回無料で受けられます。異常の早期発見に、ぜひご利用ください。

友の会仲間増やし  
拡大・強化月間

十月～十一月は、友の会会員を増やし、さらに活動を広げていこうという月間になっています。入会されるとインフルエンザ予防接種割引など特典もついています。お近くの方、興味のある方などご紹介下さい。みなさんのご協力をお願い致します。

【インフルエンザ予防接種受付時間】★完全予約制

- 午前 9：00～12：00
- 午後 16：30～17：00（★月・火・金のみ）
- 夜間診 16：00～19：00（★第三金曜日のみ）

【接種料金】

- 65歳以上の方 1,850円（長崎市助成制度あり）  
接種時に生活保護受給者証、住民税非課税証明書をお持ちの方は無料となります。
- 65歳未満の方は自費となりますので、予約時にお問い合わせください。