

香焼健康友の会 友の会たより

No16.

2018年10月号

無料低額診療を
広めましょう

発行責任者
香焼民主診療所内
香焼健康友の会事務局



聞いて！歌って！

11月14日（水）14時から、
香焼健康友の会 うたのサー
クル（仮称）が始まります。毎
回昭和歌謡を中心にうた、伴奏
をされているバンドの皆さん
が来て下さいます。
一緒に大きな声で歌って楽し
みませんか？1回目は診療所
の待合室で開催します。
町内を巡回するバスも出しま
すので、お気軽にご参加下さ
い。



歌のサークルスタート！

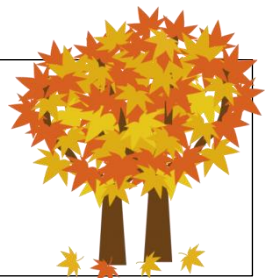
バス送迎 香焼民主診療所（午後1時30分）→深浦
→長浜→堀切西→浦公民館→里公民館→丹馬
→辰口→恵里上→安保→尾上→本村→田ノ浦団地
→本村団地→香焼民主診療所

※帰りも同じ順路でお送りします。



バス旅行の申込はお済みですか？まだ空席があります。

是非と一緒に、紅葉を楽しみに行きましょう！



■保険大学始まりました！…途中参加もOKです!!

今年のテーマは終活です。終活とは「人生の終焉を考えることを通じて自分をみつめ今をよりよく自分らしく生きる活動」。これまでの人生を振り返り、さらにこれから先をどう生きていくかを考えることです。心身が元気なうちに考えておきませんか？

▶▶ 第2課 大人の社会科見学「新県庁」

聞いてみよう:

長崎県政・長崎市政

11月2日(金)

AM11:00(診療所集合)

~PM 14:00



● 新県庁の見学・レストランでの昼食(実費)・見学のあと、大石ふみき市議、堀江ひとみ県議と地方政治についての懇談を行います。



▶▶ 第3課・閉校式 講師:井口三恵子看護師

11月7日(水) PM 14:00~15:00 香焼公民館

テーマ「私らしい生き方 逝き方」

● 自分らしく生きていくために エンディングノートの作成など、たくさんのアドバイスがあります。年代を問わず聞いておきたいお話です。

サークル
紹介

●ストレッチサークル~継続・「復習」・目標が大切

■ストレッチサークルにおじゃましました。講師の牧山敬子さんは、「なぜこのストレッチをするのか」について、ひとつひとつ納得いく説明をしながらすすめています。「いたた」となる事もあります。ストレッチの前後で効果も確認しながら進みますので、なるほど納得して進めます。

「お腹を床につけるように」とか「かかとを外に張り出すように」など、分かり易い説明のあと、丁寧にチェックして進むので、初めての方も安心です。

■一生懸命やると表情も硬くなるので、にこやかな表情も気をつけて！終わりには次月までの宿題も出ています。寝てストレッチする事は負担が少ない。無理をして腰に負担をかけないコツなど、理にかなった指導です。目標を持って楽しむことも大切。

是非体験して、老いない身体作りをしましょう。老いていくのは止められませんが、現状維持は若返っていることと言う言葉が印象的でした。



牧山さんは自由自在に曲がります。見てびっくり！

次回は11月27日(火) 10時半からひまわりで開催します。是非あなたも入会しませんか？