

1月19日、9人が参加してぽらんルームで、健康診断の結果返し相談勉強会を開かれました。講師に出席者の持参した健診結果データをチェックしてもらつて、その

うえで血圧と血糖値についてどうなことを示しているのか説明をしていただき、個々人の治療状況を出

すいので摂取を控える事。

自分の体を知る機会に 健康診断の結果返しと相談勉強会

梅南支部



重留医師を囲んでの質疑応答

和食は塩分が多い。1日6gくらいまでに。
血液中の糖分の量を示す
血糖値!!高血糖値の状況は
意識できないもの。血糖値
(mg/dl)は食事を抜いた
ら下がるが、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)
はじつとき食事を抜いても
下がらないもので、1ヶ月間の血糖値を表してい
る。糖尿病と密接な関係を
有するものでありこの値は
大事。

今回の健診結果に落ち込
んで欠席した人があるとも
聞きました。参加者が多く
ないためか、突っ込んだ質
問が多く出され参加者自ら
の状況についての発言もなく、
自分の身体のことを知
るよい勉強になりました。

(山口 正平)

ワンコイン助っ人隊 「活動支援者」募集!!

今回はショートステイで入所の方のお散歩のお供。ちょっとドキドキしながら向かいましたが笑顔で出てこられ「いこか」との一言に緊張がほぐれ、手を繋いでおしゃべりしながら30分散歩しました。初めての経験でしたが楽しかったです。以前はマンションの窓ふきとベランダの片づけやタンスの上の埃取りと盛り沢山でした。脚立にのり悪戦苦闘で助っ人の助っ人を呼びたい気分でした。草取りの依頼の時は「朝飯前」と余裕で出かけたのですが、出してくださったハサミが少し錆びていて上手に使えず、これまた悪戦苦闘でしたが何とか誠意をこめて綺麗にする事が出来ました。いつも喜んでいただけて役目を果たせたかと思っています。またできることがあればさせていただきます。(奥村 好子)

2月5日(日)は美木多支部恒例のバスツアーで、和歌山加太の淡島さんに行つてきました。総勢26人のゆつたり旅です。淡島神社は、人形と針供養の神社としても親しまれています。周辺には人形が所狭しと並べられており、本殿の間に瓶に入れられた針のやま。加太の漁師たちが折れた釣り針をまとめ

て海底に沈め海の神様を鎮めた、という説もありますが、やはり、日頃使う針への感謝を込めて年に一度供養する、というのが一般的な説のようです。

お参りを終え、お待ちかねの休暇村紀州加太での昼食とカラオケ。たっぷり3時間。元気に、楽しく、味のある歌声はなかなかのものです。みんなで食べて、

(小林 孝三)

美木多支部



参加者みんなで集合写真



稻田 ひとみ

毎年人間ドックを
東区日置莊北町
山口 宏 (65歳)
人間ドックを毎年耳原
本院で受けています。親切で丁寧な対応にいつも
感謝しています。

興味のある事ばかり
中区新家町
恒松 光子 (68歳)
他のサークルで世話人
さんとお知り合いになり
会員に。興味のある事ば
かりなのに、残念ながら
まだほとんど利用してま
せん。色々な事をし過ぎ
るとどつちつかずになり
と自論を…。でも皆さん
楽しそうです。今年はま
ずクロスワードパズルの
応募から。

めつけもん広場でお買物 神通温泉でぼたん鍋ツアーア

津久野支部

支 部 だ よ り

淡島神社と休暇村、買い物ツアーア



泉大津市 山内 静 (88歳)
毎月クイズを楽しみに
しながら戦争体験も読ん
ります。私も大阪で、戦
争で家を焼かれた悔しさ
は忘れずにいます。二度
と戦争は嫌です。

友井 道代 (70歳)
去年の年末22日から1
月3日まで、耳原総合病
院で手術のためお世話を
なり、改めて親切な情の
厚い皆さんに感謝してお
ります。

岸和田市 羽原 ミキ子 (76歳)
健康づくりチャレンジ
で毎年お世話になってい
ます。今回エントリー八
ガキを紛失してお電話で
お願いしました。送つて
下さるとか、ご親切に甘
えて申し訳ござりませ
ん。ありがとうございます。

今村 (今村)
届けました。
届食後は温泉にゆっくり
入って、カラオケ大会が行
われました。あいにくの天
候でしたが、無事帰路に着
くことができました。

堺区甲斐町 感謝しております
感謝しております

感謝しております