

香焼健康友の会 友の会たより

No17.

2018年11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



■保健大学・旅行・サークル・班会…♪

盛りだくさんの11月でした！



■保健大学 のべ73名が参加。13名が皆勤賞

■今年は「終活」をテーマに取り組みました。第3課は戸町ふくし村の井口美恵子看護師に講師をお願いし、「私らしい生き方逝き方」について話して頂き、大変好評でした。メモリードの方が「エンディングノート」を無償で届けてくださり、ノートを見ながらこれまでの人生の振り返り、これからどのように生き、準備していくのか、最後まで自分らしく生きるヒントを頂きました。

■皆勤賞の方には所長から賞状と記念品が渡されました。



秋の旅行 24名が紅葉・温泉を楽しみました



青雲荘で記念写真が撮れず、千々石にて



紅葉がとても綺麗でした。



■秋のバス旅行は雲仙青雲荘へ行つきました。途中紅葉を眺めて散策。温泉では美味しいお昼ご飯と露天風呂などを楽しみました。往復とも千々石の展望台に立ち寄り、おみやげもたくさんゲットしました。



山道先生 おみやげは何ですか？



お昼ご飯はお腹いっぱい
いのこ馳走でした。

■歌のサークルスタート！ 約35名が聴いて歌って♪

11月14日歌のサークルがスタートしました。たっぷり1時間、懐かしい歌を聴き、歌い、楽しい時間でした。約35名が参加。12月は26日に開催します！



「歌は人を元気にしてくれる力があるんですよ」そう語りながら演奏をして



サークル
紹介

下さる「長崎懐メロ愛好会」の皆さん、タクシーの運転手さんのお仲間です。ボランティアで市内あちこちの施設などで演奏されています。是非ご参加下さい。

■浦里班会7名の参加で楽しく開催！

11月20日にひまわりで開催。宣伝が遅く、7名の参加と、申し訳なかったですが、楽しく納得する栄養指導で、笑いが絶えず、あっという間の1時間でした。

なぜ毎食、バランス良い食事をとらないといけないのか？
○主食を力や熱に変えるには、タンパク質（肉や魚、大豆など）が必要であること。同時にとらないと身体は「脂肪」として蓄えてしまいます。
○野菜の栄養が働くためには、タンパク質が必要であること。実際の工夫としては、卵や、いりこなど、身近にある食材を使って手軽に蛋白質を補う方法など、勉強になりました。
「○キロ太った！」と良く言いますが、本物の2キロの脂肪の固まり（実物）を見たときは、「痩せんば」と真剣に思いました！



体重が増えたときは、この脂肪が身体の回りに着いていると思って、食事に気をつけましょう！



友の会園芸クラブで除草・花植をしてくださいました

公民館祭りで人が集まるからと、花壇や診療所の周りを3日間かけてきれいにしてくださいました。ありがとうございました。早速花の苗を買ってきて植えました。山道先生の診察室から見えるように、花を配分。たくさん買ったときいや、広い花壇だとちょっとさびしいですね。そんな話をしていたところ、公民



館にもうすぐとどく冬の花をそちらにも分けますよと、ありがとうございました。



診療所より年末年始の休診のお知らせ

12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
土	日	月	祝日	水	木	金	土
休診	休診	休診	休診	休診	休診	通常	休診

