

# 西大寺診療所 だより 2010年 2月

発行：コープ西大寺診療所だより編集委員会

## 禁煙成功おめでとうインタビュー

S・T

### Q1. 禁煙の動機

長く呼吸を止めて

スキューバダイビングをしたい

### Q2. 途中ですいたくなった時どのようにしましたか？

主にガムで紛らわせた。

### Q3. 禁煙達成して、どんな気持ちですか？

嬉しい

### Q4. 喫煙されている方へメッセージがあれば

気軽に実行しましょう。

### Q5. その他

1ヵ月のおこずかいが増えたので好きなことに使用できる。

\*ありがとうございました

あなたも禁煙にチャレンジしてみませんか？



ニューヨークへ行って核廃絶を訴えてきます！

**署名と募金のご協力お願い致します！**

西崎 克江

### ○核不拡散条約(NPT)再検討会議って何？

核兵器国の5カ国（アメリカ、ロシア、イギリス、フランス、中国）を含む189の国々が参加する国際会議で5年ごとに開かれています。2000年には核兵器の完全廃絶を約束する方向で話し合いがまとまりました。しかし、前回2005年の会議ではブッシュ米政権の反対で話し合いがまとまりませんでした。今年は核廃絶への向け一歩踏み込んだ話し合いになることが期待されます。

### ○世界の反核運動と被爆国日本の役割

日本は唯一の被爆国として、被爆者を先頭に被爆の実相を世界に広げ、核兵器と人類は共存できない事を訴え続けてきました。朝鮮戦争でもベトナム戦争でもアメリカが核兵器を使えなかったのは、日本と世界の反核運動の力が大きいと言われています。

被爆者が“報復”で無く、二度と自分達と同じ思いを、悲劇をくり返してはならないという思いで訴え続ける言葉に全てが表れていると思います。

『ノーモア広島！  
ノーモア長崎！  
ノーモア被爆者!!』



## 2月診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～	吉崎 禁煙外来(予約)  皮膚科 1日 15日	吉崎 禁煙外来(予約)	吉崎 禁煙外来(予約) ○	○	吉崎 禁煙外来(予約)	6日・20日 吉崎 13日・27日 ○ 胃カメラ 6日・20日 (予約)
午後 14時～		往診	○		往診	
夜間 17時～			吉崎 禁煙外来(予約)		吉崎 禁煙外来(予約)	

(受付時間)

午前：8時半～12時 夜間：16時半～19時

午後：13時半～17時

診療：午前9時～ 午後14時～ 水・金17時～

\*土曜診療(隔週交代)

浪尾先生 2/13、2/27

吉崎先生 2/6、2/20

\*皮膚科：隔週月曜 午前 2/1、2/15 ※完全隔週月曜です

\*胃カメラ：(予約制) 2/6、2/20

\*栄養指導：2/3、2/10、2/24

内科診療は予約制です。  
できるだけ事前に予約  
くださるようお願いいたします。

竹永みつえ市議のなんでも相談

2月24日(水)18時30分～

コープ西大寺診療所ホールにて

事前にお電話でお申込ください

086-944-0088



岡山協立病院 50 周年記念企画  
 - 「ころ愛ダイエット」に挑戦 -

ポイント①

水島協同病院外科 石部洋一先生のデジタル体重計1日 朝晩2回乗るダイエットです。数ヶ月ではダメ、1年後の今よりステキな自分になっている事を想定しながら継続します。



ポイント②

炭水化物の量を自分でコントロールする事です。自分の食べる量（ころあい）を自分で探すことです。炭水化物（食パン・白米・うどん・インスタントラーメン等）を減らしましょう。アルコールは糖質ゼロのビール、焼酎、ウイスキーは良いとの事。炭水化物は血糖値があがる“ふとる”につながるという訳です。



リンゴ型、メタボのこの私「やせやせスイッチ」が入って、1年後の私はステキになっているかな！  
 (S. K)

新春の集いに参加して 牛窓支部 河崎 富加

集いのテーマは・・・

○地域の宝を掘りおこそう出会い ふれあい ささえ合い  
 ○今がチャンス核兵器廃絶を一気にみんなの力で

でした。

各支部の出し物、皆さんよく練習して頑張ってお出演され楽しく感心いたしました。

牛窓支部は、「岡山弁で9条を」の発表をしました。憲法9条といっても理解しにくいと思います。そこで私たちは岡山方言（牛窓弁）で分かり易くみんなで朗読して訴えた事、意義があったと思いました。

なにぶんにも舞台に立つのは足が震えました。

でも大勢で出ると怖くないと張り切りました。

今年も支部で出来ることを頑張っていきます。



今がチャンス  
 チェンジ!

2/13(土)虹のバレンタイン行動あります!

《岡山市民会館北側の石山公園にて・・・》



後期高齢者医療制度ただちに廃止し

安全安心の医療を実現しよう!

今月のうた

凛として 水仙咲ける 庭の陽

向かい風 帽子押さえて 散歩道

知子

珍しや 門松飾る

我が家かな

冬霞 夜が明けきれぬ

瀬戸の海

春房

“西大寺会陽” 見る会、出る会

2月20日(土) 今年宝木が夜10時に投下され、熱い祭りのはじまりです。

今年も診療所駐車場に何はりもテントをはり、ブタ汁・カス汁・おでん・おにぎり作りをします。昼1時から作りますので、お手伝いをお願いします。(少年の部は3時30分からです)

どなたでも“はだか祭り”に参加できます。

(見る人も出る人も1000円)



“2月は西大寺がおもしろい”  
 (K)

コープ西大寺診療所まつりのお知らせ

4/18(日)に有ります

出店いろいろ準備中

乞うご期待!!



《サロン2月の予定》

場所：診療所内ホール

水曜サロン

2/3、2/17(水) 10時~12時

サロン来夢来人

2/19(金) 12時00分

お好み焼き会 会費300円

サロンひまわり

2/10(水) 10時~12時