

西大寺診療所 だより 2010年 3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

K・S

Q1. 禁煙の動機

健康・長寿を考えたため

Q2. 途中で吸いたくなかった時どのようにしましたか？

冷たいお茶・水を飲む。刺激の強いガムを噛む。
大きな深呼吸をする。

Q3. 禁煙達成して、どんな気持ちですか？

未だに吸いたい日が多いですが、禁煙の厳しさを思い2度と口にしないと考える日々です。

Q4. 喫煙されている方へメッセージがあれば

禁煙は個人差があるようですが、是非禁煙外来での診察をお勧めしたいですね。

Q5. その他

山歩きも呼吸が楽になり、
セキ・タンもほとんど
出なくなり万歳！

*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？



この季節つらい 花粉症！

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となってくしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。症状は、鼻水・鼻づまり・くしゃみ・目のかゆみ・涙・充血・のどの痒み、皮膚の痒み、下痢などがあります。つらい時期を少しでも快適に乗り切るためには、飛散時期に応じた早めの対処が必要です。症状を軽くするために次のようなセルフケアが大切です。

*花粉情報をチェックする（要注意日）

- ・晴れ、または曇り
- ・湿度が高い
- ・最高気温が高い
- ・やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- ・前日が雨の日



*花粉の飛散の多い日は外出を控える。（午後1時～3時頃）

*外出時は帽子・マスク・メガネ・マフラーを身につける。

*衣類・ペットについた花粉を室内に持ち込まない。

*ドア・窓を閉めて花粉の侵入を防ぐ。

*外出したら、洗顔・うがいを習慣にする。

*外に干した洗濯物・布団は花粉をよく落とす。

*室内の掃除はこまめにする。



花粉症に効く薬は時期と症状によって異なります。先生といっしょに自分に合った治療薬をみつけましょう。

お世話になりました！

2年半の間、組合員さんや診療所スタッフととても楽しい時間を過ごすことが出来ました。

ありがとう
ございました！



4月からわかくさ診療所で勤務します。また、どこかでお会いしたら声をかけて下さいね！

3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 29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

診察：午前9時～ 午後14時～ 水・金17時～

*土曜診療(隔週交代)

浪尾先生 3/13、3/27

吉崎先生 3/6、3/20

*皮膚科：隔週月曜 午前 3/1、15、29 ※完全隔週月曜です

*胃カメラ：(予約制) 3/6、3/20

*栄養指導：3/3、3/10、3/24

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。

皮膚科診療曜日変更のお知らせ

4月より隔週火曜日となります。

竹永みつえ市議のなんでも相談

3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

祝 500周年 西大寺会陽開催
 ~西大寺診療所から裸衆150人グループで参加~



さあ！出陣！

全国三大奇祭のひとつ西大寺会陽が2月20日（土）夜、開催された。宝木は例年より2時間早い10時に投下。午後10時の気温が5.4度と暖かく、診療所出陣グループも神奈川県や

静岡県からわざわざ参加された方もおられ総勢150人！

参加者の中にOHKアナウンサーの堀靖英さんの姿も。

本人のブログに「境内の上ではスターのよう。そんな気分も一転。裸の男たちの雄叫びが。（こりとり場より）そして宝木争奮に加わる決意を・・・」と載せられていました。



わっしょい！
わっしょい！

西大寺ボランティアのお母様方の心こもった温かい手料理の数々も診療所ならではのおもてなし！この愛あってこそ！冷たいこりとり場の水にも気持ち良く身を清めることが出来るのです

宝木とってこられーよ！



今月のうた

まばらなる 一つ一つに

冬の星

紅梅の 滴たり光る

雨後の庭

知子

孫散步 着ぶくれ姿で

とことこと

何の木か 知らぬ日々過ぎ

蠟梅咲く

春房

サロンで“すいとん”をいただきました


2/20(土)に邑久東支部は裳掛コミュニティで、すいとんと映画「生きる」のサロンをしました。参加された方に思ったことを書いてもらいました。

- ・組合員でない人も結構集まってきて下さったので良かった
- ・冬場の忙しい時季に23人もの方が来てくださって嬉しかった
- ・すいとんが美味しかった。高齢者には懐かしいすいとんであり今日は醤油味だったが昔はお味噌でした。
- ・帰ってすいとんを久しぶりにしてみようと言っておられる方がいた
- ・すいとんは家庭で作ると冷蔵庫の掃除になり主婦には助かります
- ・何と言ってもすいとんが美味しかった！！
- ・みんなのすごい協力 献身的な準備
- ・映画の命みじかし恋せよ乙女のテーマ曲 いくつになっても人は生き直せる 励まされました みんな人を好きになりましたよ！！
- ・サロンにしては2時間以上 ちょっと長かったかなあ～
- ・映画がもう少し白黒でない方が良いのではないか
- ・2月で大変寒かったが皆さん映画を静かに見ていた
- ・すいとん おにぎり お漬物 みかん 皆さんが美味しい、美味しいと言って下さったので作ったかいがあった。



いっまでも元気です。

邑久東支部

邑久東支部のすいとん美味しそうですね  岡山医療生協の組合員の皆さん 各支部で楽しいサロン、旅行、地域の町づくりなど様々な取り組みを行っています。診療所の中でも、各地域でも活動していますのであなたも参加してみませんか？



春爛満！
楽しさ満載！

おいでんせえ

コープ西大寺診療所まつり

4月18日(日) 10時～13時

おいしい物 盛りだくさん！歌あり、踊りあり！
産直品・お買い得品・バザーもたっぷり！
(今年は参加支部が増えました。ご期待下さい。)



皆様 お誘い合わせのうえお越し下さい！

カンパ&署名へのご協力ありがとうございます!!
引き続きのご協力宜しくお願いします。

◎NPTカンパ

121,928円

◎「核兵器のない世界を」署名

922筆です

【2010年2月26日現在の到達です】

《サロン3月の予定》

場所：診療所内ホール

水曜サロン

3/3、3/17 (水) 10時～12時

サロン来参来入

3/19 (金) 12時00分

「お食事会」会費 **300円**

サロンひまわり

3/10 (水) 10時～12時