

西大寺診療所 だより 2010年 4月

発行：コープ西大寺診療所

禁煙成功おめでとうインタビュー

I・K

Q1. 禁煙の動機

呼吸器の病気があるので止めようと思った

Q2. 途中で吸いたくなかった時どのようにしましたか？

ガムを噛んだり、水を飲んでまぎらわした

Q3. 禁煙達成して、どんな気持ちですか？

身体が軽くなり気持ちいい

Q4. 喫煙されている方へメッセージがあれば

禁煙は簡単だったので挑戦して欲しい

Q5. その他

あなたも禁煙に
チャレンジして
みませんか？



今、話題です！

「ロコモティブシンドローム」と 「ロコトレ」をご存知ですか？



「ロコモティブシンドローム」とは、腰痛やひざの痛みなど体を動かす機能の障害が原因で全身の状態が悪くなり、寝たきりや要介護につながる。寝たきりの原因として、認知症や脳卒中などと並んで新たに注目されつつある。腰痛やひざの痛みを個別に治療するだけではなくバランス感覚や筋肉など全身を総合的にとらえた対処が重要である。

「ロコトレ」とは、ロコモティブシンドロームの予防や進行防止のため、全身の状態に合わせた適度な運動のこと。

西大寺診療所では、ロコモティブシンドロームの予防として「ロコトレ」を取り入れる準備をしています！

「西大寺診療所にも春がやってきました！」

3月12日（金）西大寺ひまわりボランティアの方で診療所の花壇をきれいにしてくださいました。色とりどりのビオラやチューリップ、ガーベラが今真っ盛りです。



西大寺診療所 お立ち寄りの際には・・・

ちょっと・・・お花見してみてくださいね！

三上先生！大変お世話になりました！



4月から木曜日の午前診察が三上先生から中桐先生に替わります。

三上先生、長い間ありがとうございました。

今後とも宜しくお願いします！



4月診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～	吉崎 禁煙外来(予約)	吉崎 禁煙外来(予約) 皮膚科 13日 27日	吉崎 禁煙外来(予約) ○	中桐	吉崎 禁煙外来(予約)	3日・17日 吉崎 10日・24日 ○ 胃カメラ 3日・17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 4/10、4/24

吉崎先生 4/ 3、4/17

*皮膚科：隔週火曜 午前 4/13、27 ※完全隔週火曜日です

*胃カメラ：(予約制) 4/3、4/17

*栄養指導：4/7、4/14、4/28

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月より隔週火曜日になります

○木曜午前診医師交替のお知らせ

4月より三上医師から中桐医師に替わります

竹永みつえ市議のなんでも相談

4月28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

裁判員制度の学習会に参加して

芥子山支部 N・H



くらしの講座で2月12日(金)に地方裁判所民事主任書記官の方のお話とDVDで色々勉強しました。

裁判員制度は21年5月21日スタートした制度です。今までは、もし裁判員に選ばれたらどうしようと不安感だけが漠然とありました。

今日短時間の学習ではありましたが、いかに認識不足であったかが良くわかりました。選挙権のある人なら誰でも選ばれる機会があること。意見も日常の中で判断している程度で法律知識は必要ないこと。選ばれる確立は5600人に一人くらい。正当な理由が認められると辞退できること。主席日数は2~3日間。1日5~6時間等々、学習会に参加して大変勉強になりました。



もし選ばれたならチャンスと前向きにとらえてぜひ参加したいと思っています。(参加者20名でした)



春房

梅咲いて 語りし君は
春めいて 鳥のさえざり
不帰の人
心いやし

水温み お勝手仕事も
初音かど しばし佇む
朝の庭
知子
軽やかに

今月のうた

梅まつりでの

青空健康チェック

山南支部



神崎梅園の梅まつり終盤の3月6日(土)神崎緑地プラザにて、支部分割後 山南支部が初めて青空健康チェックに取り組みました。健診センターの保健師さん2人来てもらいました。

血圧測定も予定しておりましたがスタッフや場所的なこともあり、骨評価のみとしました。

当日はあいにくの雨で“どうなることか”と案じておりましたがイベント関係者や周辺の皆様ほか26名の参加がありました。骨評価は初めての方が大半のよう保健師から判定結果を熱心に聞かれ

「平均値より良かった～」

「骨の量は良いが値は今イチ」

などの感想があり、骨を丈夫にする



には「**バランスの良い食事と適度な運動**」

と指導してもらいました。



“後は実行あるのみ”

ご自身の骨の状態を把握するために
是非とも皆様 骨評価をお勧めします



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

174,351円

◎「核兵器のない世界を」署名

1067筆です

【2010年3月30日現在の到達です】

《サロン4月の予定》

場所：診療所内ホール

サロンひまわり

4/7、14、4/21(水) 10時~12時

サロン菜穂菜人

4/16(金) 12時~

お食事会 会費 500円