

講座「こどものお世話の心得」開催

小児科の矢嶋たえ子医師を講師に

始めは「孫育てクイズ」から

6月12日、「こどものお世話の心得」と題して、小児科の矢嶋たえ子医師を講師に講座を行い、33名が参加しました。

「大人の使っている箸で、赤ちゃんに食べ物を取り分けたい」「断乳は1歳まで？」など「孫育てクイズ」で講座開始。近年、「孫」は貴重な存在になっていること、2歳までのテレビ・ビデオ鑑賞は控え、すべてのメディアに接触する総時間を2時間までを目安に制限すること、離乳食やおやつ、アレルギーなどの事を知っておいてほしいと話されました。



「乾燥肌について」

あんしん班

6月5日、石澤成樹研修医から「乾燥肌について」お話を聞きました。乾燥肌は別名「乾皮症」。高齢者の95%は乾燥肌でその内50%の方がかゆみを訴えていて、20代〜50代でも3割が乾燥



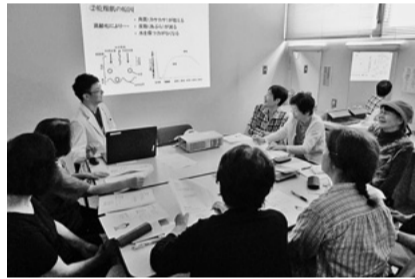
「耳鳴りの話」

江南団地・なごみ班

5月18日、林将人研修医を講師に迎え「耳鳴りの話」を学びました。

耳鳴りは原因を見つめることは難しいと話される。原因には60歳頃から始まる加齢性難聴の他、大きい音を聞く、耳垢や耳骨の変形でも起こり、まれに動脈硬化や高血圧、不規則な血流によっても

肌で「普通」の事とも言えます。予防は保湿剤を塗ること



とで、入浴後5分以内が効果的だそうです。40度を超える風呂や長風呂、石鹸の使用やゴシゴシ洗うことも皮膚にダメージがあるので避けたらいいことでした。

引き起こされると。タバコを吸わない、ストレスをためない、高血圧・動脈硬化を予防することが大切と知りました。しかし風邪をひいたあとに起こる耳鳴り(中耳炎)、急におこった耳鳴り(突発性難聴)、耳鳴りと難聴やめまいが同時に起こった時(脳出血・脳腫瘍・メニエール症)の場合、すぐに病院にかかるよう話されました。

友の会新役員の紹介

よろしくお願ひします

- 会長 鍵谷恒夫
会長代行 吉田日支雄
副会長 柴田とし子
堀尾金雄/大角 守/水
谷龍雄/花木道雄/早川雅澄
事務局次長 上平安秋

- 岩倉支部 鷲見裕彦/☆
吉永三郎 稲沢支部 木村ヒロ子/山岸専吾/渡辺幸保
尾西支部 藤本昭祝/岩田康夫 一宮西部支部
花木道雄/武藤恒義
北名古屋支部 恒川繁子
江南地域 村瀬保江/宮下勝子
西成地域 石田香澄

- ☆谷畑知恵子 岩倉支部
☆吉安光二 一宮西部支部
☆永谷明美/☆山口修
☆若園育子/☆山口修
(☆が新任 敬称略)

友人の骨折を契機に 骨密度を調べよう

新班紹介 ときめき班

友人がちょっとしたことで骨折。骨密度を調べてみようと思いました。ときめき班を作り骨検診を受けました。みんなハララドキドキ。計測・問診の後に、腰と大腿骨のレントゲン検査。



病院の待合室で

骨粗しょう症の治療が必要の人が多く、残念というか、わかって良かったというか、複雑です。私達は、年を重ねても家族に迷惑をかけず充実した日々を送りたいと願っています。お互い励

班長 朝井真理

小児科案内 設置しています
千秋病院 小児科
0586-77-0012

平和と観光ツアー
2018年8月31日(金)
費用 1,000円
交通費・保険代込
夕食は各自負担

岩倉団地老人会で笑いヨガ
友の会が出前講座
5月20日、岩倉団地老人会主催の学習企画で、笑いヨガと健康自己チェック(血圧・体組成)を行いました。15名が参加し、大きな笑い声と笑顔があふれました。

Table with columns: 日付(曜日), 開始時間, 班名(内容等), 会場. Contains schedule for July 16-17, 18-19, 20-21, 26, 30, and August 6-9.

第3土曜バザー (季節の服・日用品・文具等を販売) 7月21日(土) 13時~15時 特養あきさ・第二ふれあいバザー (衣類・日用品・文具等を販売) 7月25日(水) 14時~15時30分 ケアハウス