



旭岳にて
柴田 伸治さん
チングルマの穂

尾張健康友の会 ニュース

発行責任者 尾張健康友の会 会長 上平 安秋
〒491-0815 一宮市千秋町堀尻字山王7-5
☎0586-76-8312 FAX0586-76-9424
ホームページ https://www.chiaki.com/

2021年10月 NO.401

2021年8月現在 友の会員数 5,040 (内社員数886)

だれもが元気に
安心して暮らせる

10・11月は尾張健友会グループ組織強化月間です

まちづくりを進めましょう!

特定健診・がん検診受付中

今年度は12月末までです

友の会ニュース
配達者募集

いのちの相談所
10月13日 於のわみ相談所

2021年度組織強化月間 目標

- 1. コロナに負けない体力、気力、免疫力UPをめざし、楽しく健康づくりを進めましょう**
感染対策を徹底し、「体操や班会で活動量を増やし体力強化」「仲間との会話や交流、楽しく過ごす工夫で気力のUP」「食事や生活習慣に気をつけ免疫力の向上」をめざし、友の会や職場、地域で健康づくりをくり広げよう。
- 2. 安全・安心に住み続けられるまちづくりへ向け、いのちを守る取り組みをしましょう**
地域や職場などで困った人がいないか目を配り、自分の地域から受診控え、介護利用控えゼロをめざし、尾張健康友の会グループに相談しましょう。いのちを守る「いのちの相談所」や憲法を生かした取り組みをすすめましょう。
孤独をうまないまちづくりをすすめましょう。
- 3. 尾張健康友の会グループを強く大きくしましょう**
一人ひとりが声をかけ合い、地域から職場から、「自分たちの病院・事業所を守ろう」「基金・社員のみなさんは出資金で支えよう」をスローガンに、新しい仲間と基金協力者を増やしましょう。それと共に基金増額、出資金増額の取り組みを進めましょう。
1つでも自分の健康のため取り組みましょう。
3つともできる人は元気!! 挑戦しましょう。

コロナ禍が1年以上続く中、人々のくらしや健康が大きな影響を受けています。政府は、75歳以上の医療費窓口負担2倍化や地域病床の削減、過去最高の約5・5兆円を軍事費として計上するなど、いのちとくらしを軽視する政治が続いています。まもなく行われる総選挙で、「いのち・くらし・平和」を尊重する政治に変えましょう。



大腸がん自己チェック

友の会では、コロナ禍でも仲間との会話や交流、楽しく過ごす工夫で気力UPをはかるため、感染対策を徹底し、班会を開いています。健康づくりのきっかけとして、11月から3月は大腸がん自己チェックを推進しています。年2回

大腸がん自己チェックの予約開始

的困窮者への一助となっています。だれもが元気に安心して暮らせるまちづくりを進め、憲法と平和が守られ、社会保障が拡充される社会を目指しましょう。

今こそ仲間を増やし組織強化を

ましよう。長く続くコロナ禍で社会の在り方が問われる今こそ、多くの仲間の存在が力になります。一人ひとりが誘い合って仲間を増やし、力を合わせて組織強化月間を成功させましょう。

地域交流のための公開講座

スマホ教室

～病院のネット診療予約方法、LINEの使い方～
日時 10月29日(金) 14時30分～
会場 千秋病院市民健康教室
申し込み先 千秋病院 ☎0586・77・0012
定員 10名程度(先着順)

【無料/要予約】

主催 職員育成委員会

※状況により延期・中止の場合があります。

※感染予防対策を行っています。

お知らせ

家族健康まつりは中止します



どっこいしょ班 元職員 篠田君枝

ポリプが見つかって実感した大腸がん自己チェックの大切さ

のチェックで大腸がんの早期発見、早期治療を呼びかけています。10月から今年度の予約まで。

別の病気の検査で、たまたま初期段階の大腸がんが見つかりました。小さなものは外来で取り除くことができましたが、2cm以上の大きなものが見つかり、入院して手術しました。大腸ファイバースコープで取り除き、その後出血などもなく退院することができました。私の場合、幸いにも大事にいたらずに済みましたが、今後は毎年大腸がん自己チェックを行うっていいことだと思います。

大腸がん自己チェックでは、自分で便潜血があるかどうかを調べることができ、その場で結果がわかります。潜血が見つかったら、すぐ受診しなげることがあります。



ひとり身生活になってグチっぽくなつた。日常の掃除、洗濯で「鬱陶しいナ」とつぶやき、ゴミを出し忘れ「チェツ」。お風呂の排水口が毛髪ヘドロで流れず「クソソツ」と裸で除去掃除。台所の残菜バケツからコバエがわき、食卓で「このヤロー」と追う。天井から蜘蛛がスルスル降りてきて「ゲツ」てことも▼こんなふうに毎日ぶつぶつ言いながら生活している。

最近伸び放題の庭木を剪定したら、顔をハチに刺された。2回も。「なまきつ面にハチ」だった▼こんな生活のボヤキを聞いてくれる相手がない。それが何より寂しいのかも。コロナ禍の制限でグチ・ボヤキの発散機会がへったのも大きい▼新聞の社会面でも「クソソツ」、何が「明かりが見え始めた」だ」とか、国際面では核兵器、温暖化、アフガン等、地球はどうなる?と思う日々▼グチの種は尽きない。まるでボヤキ漫談だが、こんな生活続けたくないね、あなたはどう?とグチこぼし・グチ聞きの話からまず始めようか。「グチこぼし」が減る社会のために。(ゴン)