

# 投稿欄

## 困っています

岩倉市 佐藤美知代さん(82)

いつまでも続く物価高騰に大変困っています。ことに毎日必要な食料品が高いのに苦慮しています。正月も今までのようにうれしい気分になれません。せめて家族が元気でいられるよう、健康には気を付けます。

## 助かります

江南市 内古閑絹子さん(76)

ケアハウス1階の喫茶がコロナで閉鎖されましたが、再オープンしました。診察の待ち時間にコーヒーなどを飲むことができて助かります。

とができて助かります。1日5000歩

一宮市千秋町 柴田伸治さん(81)

運動習慣として、1日5000歩を目標にしています。記録用紙を見たら、11月は毎日歩くことができていました。こんなことは初めてです。

## 美味しく頂きました

一宮市丹陽町 加知聡子さん(57)

去年は猛暑で家庭菜園のミニトマトが不作でした。一方で、シークワサーやハイビスカスローズは大豊作だったようで知り合いからたくさん届き、ジャムにして美味しく頂きました。

## 介護職員募集

問い合わせ先 ☎05861761003

## 昔から

北名古屋 高崎喜美子さん(76)

最近、病院へ通う回数が増えました。往復2時間かけて自転車を通うせいか、足がしつかりしてきました。

## 新年の目標

江南市 志津野要子さん(72)

新年の目標は「夫婦で健康寿命更新！」夫は彫刻、私は相撲甚句の趣味を充実させたい。

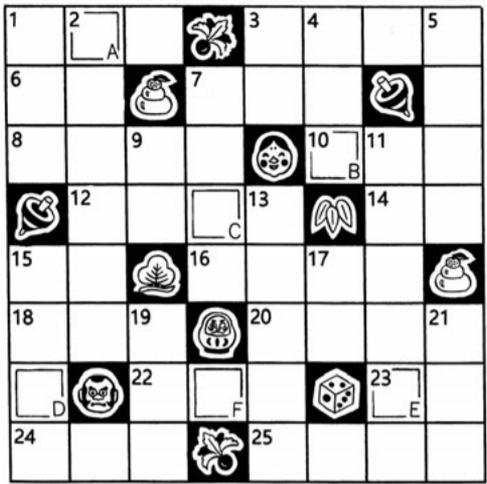
## 健康保持に

江南市 菊川常雄さん(82)

自宅の部屋や道路などで何回も転んで、その度に腰椎や背骨を骨折しました。久しぶりに班会で健康チェックをしたら、休んでいる間に体重がかなり減っていました。今は体重を戻すこと、転ばないように気を付けることなど、健康保持に努力したいと思います。

# クロスワード

出題▶モロズミ勝



答 A B C D E F

## ヨコのカギ

- 1 ……式たばこ
- 3 西洋かるた
- 6 かりとも言う渡り鳥
- 7 ゆりかえしの地震
- 8 他の人に代わってその役をします。……地蔵
- 10 手の指先の内側の線
- 12 自分の家で使う……車
- 14 木ネズミとも言います
- 15 ……拓。……影。……群
- 16 日本海流ともいう暖流
- 18 邦画の対義語は?
- 20 不要の物を無理に売りつける人
- 22 ウナギに似た硬骨魚
- 23 断崖。絶壁
- 24 ……雷火事親父
- 25 正式名は「駅務員」

- 21 19 17 15 13 11 9 7 5 4 3 2 1
- タテのカギ
- 1 正月にお供える……もち
- 2 新年を祝うあいさつ状とればとるほど増えていきます
- 3 一つのもの二つに見えるたりする目の症状
- 4 王子。……メロン……を残す。余裕
- 5 短歌のことです
- 6 「舞姫」や「高瀬舟」を書いた小説家
- 7 中途半端な記憶
- 8 土俵上で力士の勝負を判定します
- 9 ライオン。……舞い室内用の長上着
- 10 利益を伴う権利

答えは氏名・住所・電話番号・年齢を明記の上はがきで尾張健康友の会まで送ってください。ホームページからも応募できます。感想や近況などもお書き添えてください。パズル正解者より抽選で4名の方と投稿欄に採用させていただいた方に図書券を進呈します。(重複はありません) 締切は当月末日



スマホはこちらから

宛先 〒491-0815  
一宮市千秋町塩尻山王7-5 尾張健康友の会  
☆ 11月号の答え「つるべおとし」  
☆ 11月号の応募総数 61通 正解59通  
当選者 北名古屋 福田里美さん 一宮市 伊串 芳廣さん  
一宮市 大塚 幹久さん 一宮市 高橋 咲葵さん

## 年末年始診療のご案内

休診 12月29日(日)～1月3日(金)

4日(土)より 通常診療となります

※救急の場合は、救急外来をご利用ください

## 診療案内 1月

|  |                           |  |      |            |             |                |              |
|--|---------------------------|--|------|------------|-------------|----------------|--------------|
| <b>千秋病院</b>                              |                           | 一宮市千秋町塩尻山王1<br>☎0586-77-0012 FAX0586-76-8017 |      |            |             |                |              |
| 受付時間                                     |                           | 月  | 火    | 水          | 木           | 金              | 土<br>(午前のみ)  |
| 午前<br>8:30~12:00                         | 内科                        | ○  | ○    | ○          | ○           | ○              | ○            |
|  | 整形外科                      | ○  | ○    | ○          | ○           | ○              | ○            |
|  | 外科(肛門科)                   | ○  | ○    | ○          | ○           | ○              | ○<br>(4・18日) |
|  | 泌尿器科                      | ○  | ○    | ○          | ○           | ○              | ○            |
|  | 皮膚科                       | ○  | ○    | ○          | ○           | ○              | ○            |
|  | 脳神経外科                     | ○  | ○    | ○          | ○           | ○              | ○            |
| 午前・午後                                    | 小児科                       | ○  | ○    | ○          | ○           | ○              | ○            |
|  | 眼科                        | ○<br>(午前のみ)                                  | ○    | ○          | ○<br>(午前のみ) | ○              | ○<br>(午前のみ)  |
|  | 歯科                        | ○  | ○    | ○          | ○           | ○              | ○            |
| 午後<br>2:00~4:00<br>※診療科によって時間が異なる場合があります | 専門外来<br>特診<br>検診<br>(予約制) | 感冒・発熱外来                                      |      |            |             |                |              |
|  |                           | 呼吸不全(6日)                                     | 神経内科 | 乳腺外来       | 神経内科        | 呼吸器外科          |              |
|  |                           | 神経内科   | 呼吸不全 | 骨粗鬆症<br>検診 | リウマチ        | 循環器内科<br>(10日) |              |
|  |                           | 骨粗鬆症<br>検診                                   |      |            | 装具外来        | 神経内科<br>(24日)  |              |
|  |                           | その他外来  |      |            | 意見書         |                |              |
|  |                           |  |      |            | 脳ドック        |                |              |
| 夜間<br>5:00~7:00                          | 内科                        | ○  | ○    | ○          | ○           | ○              | ○            |
|  | 整形外科                      | ○  | ○    | ○          | ○           | ○              | ○            |

※午前の各科の診療について予約をおとりします(予約のない方は、予約の方の合間での診療となります)  
 ※保健指導は管理栄養士が行っています(午前・午後・予約制)  
 ※歯科は、障害をお持ちの方の診療も行いますので御相談下さい。  
 ※午後の専門外来はそれぞれ予約制です。  
 ※介護保険の意見書は、担当医の決まっている場合は担当医が作成します。担当医のいない場合に意見書外来で行います。  
 ※急患の場合は、この限りではありません。  
 ※感冒・発熱外来は、発熱やせき、たん等のかぜ症状のある方が対象です。(予めお電話の上、ご来院ください)

## 事業所案内

- 介護老人保健施設ちあき  
☎0586-76-8100 FAX0586-76-8266
- 特別養護老人ホーム・ちあき  
特別養護老人ホーム・ちあき 第二  
☎0586-81-7021 FAX0586-81-7031
- 萩原小規模多機能ホームちあき  
萩原グループホームちあき  
☎0586-82-0638 FAX0586-82-0639
- 千秋病院デイケアセンター  
☎0586-81-1919 FAX0586-81-6501
- 介護老人保健施設ちあき デイケアセンター  
☎0586-76-8070 FAX0586-76-8266
- ケアハウスちあき  
デイサービスセンター・ちあき  
☎0586-81-7013 FAX0586-81-7023
- 千秋病院介護保険サービスセンター  
☎0586-81-5588 FAX0586-81-6501
- 訪問看護ステーション・ちあき  
☎0586-77-3895 FAX0586-81-6501
- 千秋病院ヘルパーステーション・ちあき  
☎0586-81-3211 FAX0586-81-6501
- 
- 岩倉小規模多機能ホーム・ちあき  
☎0587-65-5885 FAX0587-65-5888
- 岩倉デイサービスセンター・ちあき  
☎0587-65-5886 FAX0587-65-5888
- 岩倉介護保険サービスセンター・ちあき  
☎0587-65-3371 FAX0587-65-3380
- 訪問看護ステーション・ちあき岩倉出張所  
☎0587-65-3370 FAX0587-65-3380
- 
- 藤が丘デイサービスセンター  
☎0587-52-3087 FAX0587-52-3170
- 介護保険サービスセンター・ちあき(藤が丘)  
☎0587-57-3651 FAX0587-52-3170
- 
- 一宮市地域包括支援センターちあき  
☎0586-81-1711 FAX0586-81-1713
- 一宮市地域包括支援センターまちなか  
☎0586-85-8672 FAX0586-85-8673
- 
- (有)尾張健友サービス  
☎0586-81-8221 FAX0586-77-4796

## ひと

### 楽しく健康づくり 班会・講座にご参加を!

#### 丹陽支部役員の皆さん



2023年3月より「丹陽地域にも支部をつくらう」と役員候補者が話し合いを重ねてきました。

配達協力者交流会の率直な意見交流で仲間の顔が見えるようになり、2024年3月に支部を結成することができました。

支部長の池山さんは「最初は地域でサロン

をつくろうと思っていたが、うまいことそそのかされて、いつの間にか友の会で健康づくりをやることになっていたな」と冗談交じりに当手を振り返ります。

支部役員は14名で、毎月6〜8名が集まって役員会を実施し、各班の交流や支部活動の相談でにぎやかに意見を交わしています。役員会の桐部さんは「班会と班会や講座などへの参加を呼びかけます。

気をもらせるし、いつもやっていてよかったと思います」と満面の笑みを浮かべます。「総会で決めた合言葉通り、自分たちも楽しい活動で、健康づくりや仲間づくりをもっとやりたい」と坂本さん。池山さんも「とにかく何事も楽しくないと続かない。楽しいことで、いろんな人に関わってもらいたい」と班会や講座などへの参加を呼びかけます。