

九条健康友の会だより

2024年 夏号

発行 九条健康友の会編集委員会

☎075(691)7588



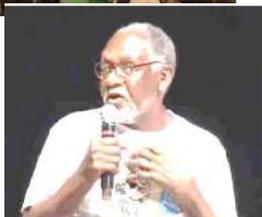
原水禁世界大会2024

8/4～8/9に広島・長崎で原水爆禁止世界大会が開催されます。九条診療所にて、オンライン視聴会をおこないます。ぜひご参加ください。核兵器のない世界をともに目指しましょう！

**<オンライン視聴会> 日時:8月6日(火)
10時半～13時 場所:九条診療所 4階
(短時間の参加も歓迎！フル参加の方は、お弁当をご用意します。※必ずご予約ください)**

<ヒロシマデー 閉会総会>

過去の大会の様子 ↓



5年ぶりに京都からの代表団派遣が決まりました！九条エリアからは、職員1名が参加することになりました。よろしくお願いたします。

今年も原水禁カンパにご協力をお願いします！

お預かりしたカンパは、日本原水協を通じて核兵器廃絶の運動等に役立てられます。同封の封筒に入れて、九条診療所までお持ち頂けると幸いです。

お花見会を開催しました！



4月6日(土)、良いお天気の下、絶好のタイミングでお花見会を開催しました。満開の桜を見ながら皆さんと食べるお花見弁当は格別でした。参加は会員さん35名、職員8名と、大盛況でした。

森よしはる府会議員、森田ゆみ子市会議員、井坂博文さんも参加され、会員さんと対話をされました。

来年もきれいな桜を皆さんで楽しみましょう！参加されたことのない方もぜひお越しください。



今年から、テーブル席を大幅に増やし、座りやすくなりました♪



歯科より

やっぱり大事なものはセルフケア

お口の健康を保つためには、ご自身の"毎日のセルフケア"が主役で、
歯科医院で受ける定期的プロケアはそのサポートです。

毎日のセルフケアで汚れをしっかりと取り除き、むし歯菌や歯周病菌の量を減らしましょう。歯ブラシに加え、フロスや歯間ブラシは必須です。

◆ オススメ ◆

様々なセルフケアグッズが販売されています。サイズや硬さ、どの補助用具を使用すれば良いかわからない場合は受診して頂いたときに提案させていただきます。



複数の効果を発揮する食品成分(クルクミン)が配合されている歯磨き粉も発売されています。

- クルクミンの効果
- ★ 歯周病菌の抑制
 - ★ 抗炎症
 - ★ 抗歯槽骨吸収
 - ★ 歯周組織の保護 など

様々な効果を発揮する次世代の歯磨き粉として期待されています!



職員からのごあいさつ



歯科技工士
水口 桃伽

4月から九条診療所歯科で勤務している歯科技工士の水口桃伽です。趣味は読書で、推理小説やファンタジー小説が特に好きです。マンガも好きなのでよく読みます。また、音楽鑑賞も好きなので休みの日にライブに行くこともあります。まだまだ未熟で、至らぬところもありますが、これからよろしく願いいたします。

第31期 保健学校 を開催します！

第1回 9月14日(土) 東九条地域包括支援センター 出口ケアマネージャー

第2回 10月12日(土) 吉祥院病院リハビリテーション課 丸山理学療法士

第3回 11月 9日(土) 九条診療所 河本 恭裕 新所長

※講師と日程が入れ替わる場合があります。

テーマなどは後日発表しますが、聞いてみたいことがありましたら、九条健康友の会にご意見をお寄せください！



河本 恭裕 所長

もの忘れや、頭痛など、頭の病気についてお話する予定です。皆さんの受講をお待ちしております。

もの忘れ、頭痛、めまい、ありませんか？

新所長の河本先生は、専門は脳神経内科です。脳神経内科ときくと、「脳卒中」や「パーキンソン病」などの難しい病気のイメージがある方もおられるかもしれませんが、「もの忘れ」や「頭痛」「めまい、ふらつき」「歩きにくい」「しゃべりにくい」「飲みこみにくい」「しびれる」「脱力感」などについても相談することができます。

そのような症状に心当たりのある方は、ぜひ河本先生の外来でご相談ください。もちろん、その他の内科症状も診察しておりますので、お気軽にどうぞ。

*河本所長の外来→月・火・金・第2土曜・第4土曜
(すべて午前)

8月16日(金)は

医科は休診とさせていただきます。

※歯科は通常通り診療しています。



～今年の日帰り旅行について～

秋の開催を目標に、ただいま計画中です。
くわしくは、次号にてご案内する予定です。
お楽しみに！



サークルで健康づくり

カラオケサークルが復活しました！！

前号でお知らせしたカラオケサークルが、正式に復活しました。
毎月第2土曜の10時～12時に開催しています。
カラオケで大きな声を出したり、気分が高揚したり
することは、健康にもつながります。



パソコン・スマホでお困りごとありませんか？ もっと楽しく使ってみませんか？

パソコン・スマホのことなら何でもくわしい役員の鬼頭さんや職員が、
分かりやすく、ていねいにお教えします。お気軽にご参加ください！

囲碁・将棋・健康マージャンおしえます(^_^)

はじめての方でも、友の会員さんがていねいに
教えてくださいます。頭や手を使うと脳トレにも
なります。



参加されたい方は、九条診療所へ
お問い合わせください！

友の会サークルのお知らせ

おりがみ：毎月第2・第4水曜

7月10日(水)、7月24日(水)
午前10時～



囲碁・将棋・麻雀サークル

7月18日(木)、7月25日(木) 午後2時～

月2回開催！日程は毎月ご確認ください。



絵手紙サークル：毎月第4土曜

7月27日(土) 午前10時～



パソコン・スマホ（携帯）教室：毎月第1、第3木曜

7月4日(木)、7月18日(木)
午後2時～3時30分



カラオケサークル：毎月第2土曜日

7月13日(土) 午前10時～



ご興味のある方は是非ご参加ください（九条診療所へご連絡ください）。
友の会員さんならどなたでも参加していただけます。

※場所は九条診療所4階で行います。(囲碁・将棋・麻雀は2階)

※急遽中止や日程変更になる場合があります。

2024年九条健康友の会会費ご入金お願い

九条健康友の会の運営資金のほとんどは、会員みなさんから納めて頂いている年会費でまかなっております。納入がお済みでない方は、ご入金のほどよろしくご願ひいたします。九条診療所内科・歯科の窓口にて承っております。

<郵便局で払い込み頂く場合> 記号番号 00940-3-279290
加入者名 南区九条健康友の会
会費1年分 1200円

※手数料がかかるため診療所にてご入金いただくと幸いです。

なお、行き違いで既にご入金いただいている会員様におきましては、何卒ご容赦ください。
どうぞよろしくお願いいたします。