

○私たちは、地域の人々の命と健康を守ります。
○私たちは、健康な街づくりをめざします。
医療や福祉に関する困りごとなど気軽にご相談下さい。

ゆきわり草

No.99
2019年11月号
発行 舞鶴健康友の会
舞鶴市字上安小字水力199-30
TEL 0773 (78) 3201
FAX 0773 (78) 3202
発行責任者 迫 田 薫



長生きサンバ

天候にも恵まれ 第23回平和・健康まつり を開催

9月29日(日) ポリテクセンター京都の体育館・駐車場をお借りして、第23回平和・健康まつりを開催しました。昨年は大型台風の襲来でやむなく中止となり、今年こそはリベンジをと準備を進めてきました。当日は、お天気に恵まれ、日中は真夏のような暑さの中でしたが、たくさんの来場者でにぎわい、成功裡に終えることができました。

年金者組合舞鶴支部の皆さんやまいづる協立診療所・ステーションゆきわり・舞鶴健康友の会で実行委員会を持ち、それぞれのコーナーの趣向を凝らして来場者の皆様に喜んでいただけました。年金者組合舞鶴支部の皆様に喜んでいただけました。

2年ぶりの平和・健康まつりが開催できて、みんな張り切って準備をし、当日を迎えました。屋外テントでの焼きソバ作りは、ガスと鉄板の熱が周囲に伝わり、焼き手とソバの袋破り、パックに詰めるスタッフは、もう暑くて暑くて皆なフラフラ。しかし、美味しそうに食べるお客様を見ていませんでした。別のテントでは年金署名取り組んだり、京せんべいを売ったりしました。その横ではかわいい子どもたちが、ヨーヨーを楽しんでくれました。

女性三人のお茶席は、点前で美味しい和菓子と抹茶を味わつてもらい、みんな満足顔でした。

平和コーナーでは、戦時中企画をと準備しました。ステージ企画も昨年予定していた、アコーディオンの嵯峨根翼さん、サックスの森津代志さん、タヒチアンダンスの「オリオリ」さん、バルーンアートの山本静雄さん、新婦人踊り小組さんの「長生きサンバ」、年金者組合のみなさんの「平和おどり」など渾身の演奏・演技で盛り上がりました。

恒例となりました「健康クイズ」では、参加者の皆さんが難問に挑戦、最後まで正解された10名の皆さんに舞鶴産の新米「こしひかり」を獲得されました。

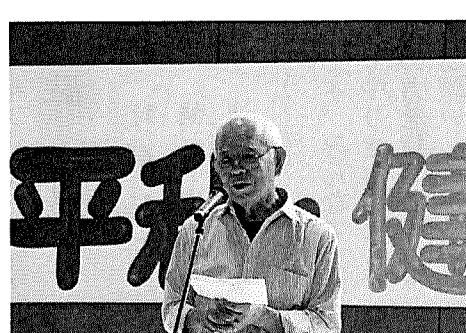
ありがとうございました。ご協力いただいた皆様、見やご要望をお寄せいただけますと嬉しいです。

年金者組合も 汗を流して頑張った!

年金者組合舞鶴支部 支部長 石間 正治

二年ぶりの平和・健康まつりが開催できて、みんな張り切って準備をし、当日を迎えました。屋外テントでの焼きソバ作りは、ガスと鉄板の熱が周囲に伝わり、焼き手とソバの袋破り、パックに詰めるスタッフは、もう暑くて暑くて皆なフラフラ。しかし、美味しそうに食べるお客様を見ていませんでした。今

体育館の中では、平和コーナーとキッズコーナーとお茶席を準備しました。人数は少なかつたのですが、子どもたちがこま回し、ケン玉、輪投げ、ブンブンごま、竹ぶえ、お絵かきなどを楽しんでくれました。今は遊びの質が変わっているので、デジタルゲームなどを準備しないといけないのかなあとthoughtしました。



あいさつする迫田実行委員長



アコーディオン演奏



サックス演奏



タヒチアンダンス



西方寺平の焼きとり



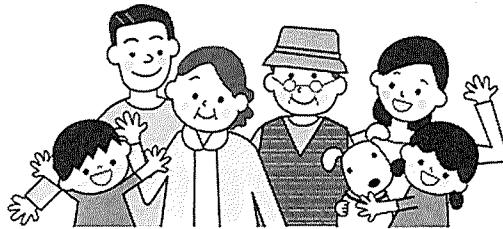
ピースカフェ

中の家庭を再現した本格的な展示物をセットしました。観た人は、タイムスリップして当時の貧しい暮らしを想い浮かべたことでしょう。昼休みには、浮島丸殉難者追悼集会のDVDを上映

したのですが、観る人が少なく残念でした。来年はステージでの出し物として中央で上映し、多くの参加者に見てもらい、平和な社会を守る大切さを、みんなで共有したいと考えました。

が）のなかと不安はありました
が）当日は、模擬店、健康コー
ナー、バザー、健康相談、ピー
ステージ、パンの販売、ピー
スカフェ、お茶席、バー
ンナー、くじ引き、等々
各自分担し忙しく来場者に
対応しました。

診療所の医療スタッフで
健康コーナーの準備をし、
その中で私は肺活量測定、



子化と高齢化の進行で少す。65歳以上の高齢者は、2016年総人口の27.7%を超え、2036年には33・3%になると推定されています。一方には33・3%になると推定されています。一方2005年には14歳未満は総人口の14%でしたが、2050年には約9%に減少するとされています。日本は世界でも突出した超高齢化社会に突入していきます。

少子高齢化の進行

少し肌寒く感じられました
が、日中は気温も上がり、
盛況のうちに終わりました
平和・健康まつりの日が
決まってからは、実行委員



健康クイズ

舞鶴健康友の会は、「いつまでも住み続けられるまちづくり」をめざして活動しています。その土台は日本憲法です。平和ではなくては住み続けられないからです。安倍内閣は先の参議

院選挙で改憲発議に必要な三分の一の議席を確保できなかつたにもかかわらず改憲をあきらめていません私達の大きな運動で断念させましょう。

「いつまでも住み続けられるまち
友の会を大きくすること

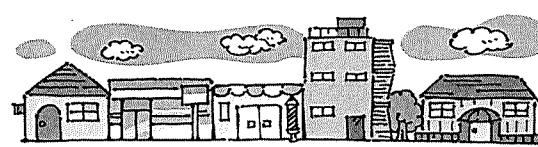
肺年齢測定エリナーの担当でした。当初予想した人をはるかに上回る人達で、途切れることなく肺活量測定を行い、気付いたら12時になつていきました。

「のばせ！健康寿命」をスローガンに健康コーナーではスタンプラリーも行いスタンプ4個集められた方にはお土産を持つて帰つていただきました。

人はいつまでも健康で長生き、健康長寿でありたいと願います。世の中が平和でなければ健康長寿もかないません。平和・健康まつりは、生活習慣を改善し日々の自分を見つめ直す良い機会となつたことと思いります。

は、地域に出かけて医療懇談会を持ったり、年3回安い費用でお出かけを楽しめる行事や日帰りバス旅行、カラオケサークルなどに取り組んでいます。機関紙「ゆきわり草」も年4回発行しています。

特に先日行つた平和健康まつりは健常友の会が、発足当初から行つてきたもので、手作りのまつりです。数年前から年金者組合のみ



塩分のとりすぎで高血圧・腎臓病・胃がんなどの病気が増えることはよく知られています。

日本人は外国人に比べて塩分摂取が多いのです。男性の1日塩分摂取量は約9g、女性は9gです。世田谷保健機構（WHO）が推奨しているのは、5g未満です。厚生労働省は男性8g、女性7g未満を推奨しています。

減塩の第一歩はまず自分の塩分摂取量を知ることで

監修：東京大学大学院 医学系研究科
臨床専門医・代謝内科 教授 門道 孝

生活習慣改善のために

減塩の5つのポイント

- む** りせず徐々に
薄味に 
- く** ふうのコツは、
ダシとすっぱさ、香ばしさ 
- み** そ汁やスープは
飲み干さない 
- な** じみの店なら
「薄味で」と注文を 
- し** ようゆはかけずに
つけましょう 

命を守る食生活を!

まいづる協立診療所 外来看護師

これらのつながりの輪を
さらに広げられるように、
10月11月と拡大月間に取り
組んでいます。目標は会
員を40名、「いつでも元気」
誌の読者を10名増やすこ
とです。みんなで力を合
せてやりきれるよう、あち
たの力を貸してくださいと
うお願いします。

なさんと一緒にを行うこと
内容も豊富になり、ネット
ワークも拡がってきました

佛句

喜多 齋 藤 裕 培

インフルエンザ予防接種のアレルギー

インフルエンザ予防接種の受付が10月21日から始まっています。会員さんには500円の割引券をお配りしていますのでぜひ受けてくださいね。割引券裏面に掲載のQRコードを読み込んでいただくとインターネットでも予約できますのでご利用ください。集団接種日の3日前まで予約可能です。接種の際には必ず割引券をお持ちください。