

平和バスツアーに行ってきました！



三井寺の9条の碑



9条の碑前で集合写真



戦時中の婦人会の活動



滋賀県平和記念館

11月8日に開催した平和バスツアーでは、往復のバスの中で平和クイズを開催し、楽しみながら勉強になるクイズで盛り上がりしました。正解者上位6名にはささやかな景品をお渡ししました。

三井寺に着いた後は、9条の碑を囲んで記念撮影を行い、敷地内のお食事処にて昼食を美味しくいただき、自由散策となりました。

次に滋賀県平和記念館に行きました。記念館には展示物や体験記など多くの記録が展示されており、参加者はそれぞれの想いで見学をしました。

写真の様な人形が竹槍を持った展示物もあり、戦中戦後の悲惨な状況がよく分かりました。改めて二度と戦争をしてはいけません。9条を守らなければいけません。と実感できた平和ツアーになりました。

強化月間は盛りだくさんの活動でした！ ～ 医師による健康班会を開催しました ～

水野 佑一 医師

10月29日（水）友の会全体学習会にて、「病気の予防」のテーマで健康班会を開催し、22名の参加者となりました。



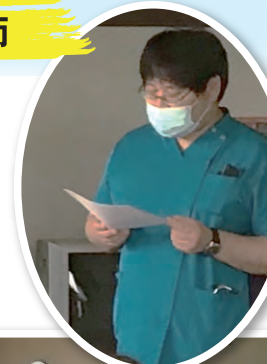
湯田 夏奈子 医師

11月5日（水）長良支部にて、「老化とアンチエイジング」のテーマで健康班会を開催し、25名の参加者となりました。



脇田 健史 医師

10月21日（火）柏台支部にて、「頭痛について」のテーマで健康班会を開催し、22名の参加者となりました。



地域に見える活動を進め、仲間の輪を広げた秋の活動

岐阜健康友の会
役員会

24チーム参加のモルツク大会が始まる

「楽しくつながり、地域に見え活動を進め、仲間の輪を広げよう」のスローガンを掲げた秋の強化月間は、昨年の16チームを上回る24チーム、72人の参加で、元気に楽しく盛り上がったモルツク大会（9月24日）から始まりました。経験豊富なチームからモルツクは初心者のチームまで、意気込みと懸命さがまじりあう、熱気あふれる大会になりました。

期待に応え、楽しく交流する健康まつり

みどり病院、華陽診療所、こがねだ診療所で健康まつりを行い、「元気が湧き楽しく交流できた」と参加者に好評で、期待と信頼の大きさを感ずることができました。

健康増進活動が広がる

医療従事者が講師となり、要求の多い健康づくりと保健予防をめざす健康班会を各地で開きました。地域へのチラシ配布と積極的な声掛けが、多数の参加につながりました。

三井寺へ45人の平和ツアー

11月8日、滋賀県で初めて建てられた三井寺の「9条の碑」を見学する平和ツアーに45人が参加しました。「平和の発信地に」の思いを込めた「9条の碑」は、昨年建立したみどり病院の碑を含め、国内に70を数えます。

会員といつても元氣拡大

いつもでも元氣・24部拡大
会員・22名拡大

「医療機関の維持存続を求める署名」を広げる

「いつでも、どこでも、誰もが安心して医療を受けることができる」ようにまちの医療機関をまもるための署名を集めることはこの月間の大きな課題です。みどり病院内での9月から署名行動では1,228筆集まりました。多くの人が参加した月間の多彩な活動の成果を新しい年につなげ、健康友の会の輪を地域に大きく広げましょう。

健康まつり（みどり病院・華陽診療所・こがねだ診療所）を開催！

第24回 こがねだ健康まつり

こがねだ診療所事務長 清水若菜



こがねだ健康まつりを、10月11日（土）午後1時に開催しました。お楽しみ企画として落語・漫談・フルート演奏で楽しんでいただき、健康をテーマにした景品の抽選会を行いました。少し雨模様の天気ではありましたが、診療所待合室がいっぱいになるくらいみなさんが来場してくださいました。

来年の開催についても、役員さんとともに考えて、みなさんと一緒に楽しめる企画を考えていきたいと思っています。

第32回 華陽健康まつり

～笑顔と健康の輪を広げよう～

デイサービスきねん 増田純也



11月8日華陽診療所にてかよう健康まつりを開催致しました。当日は天候にも恵まれ、約100名の方が参加してくださいました。華陽健康まつりは、地域の皆さんが健康について楽しく学び、気軽に相談できる場として開催しています。

岩井所長のあいさつから始まり、温かい拍手の中で健康まつりがスタートしました。オカリナ演奏が披露され、参加者は心癒やされる時間を過ごしました。

健康講座では、垣見理学療法士が楽しく運動をしつつ、笑いのある講座となりました。その後、ステージでは地域の方による「どじょうすくい踊り」が披露され、会場は大きな笑いと拍手に包まれました。ユーモアたっぷりの踊りに、皆さんの笑顔があふれ、和やかな雰囲気に包まれました。

最後にはお楽しみの「抽選会」も行われ、名前が呼ばれるたびに歓声が上がりました。今回の健康まつりを通して、「健康は日々の積み重ね」と「笑いの力」が改めて大切だと感じました。これからも華陽診療所は、地域の皆さんが元気で安心して暮らせるよう、健康づくりのお手伝いを続けてまいります。

第38回 みどり健康まつり



10月26日（日）10時～みどり病院にて、みどり健康まつりを開催しました。

あいにくの雨となり一部内容を変更しての開催でしたが、子どもから高齢者まで多くの方に来場していただき、テント4つ分の飲食コーナーは常に多くの方で賑わっていました。

みどり病院内でのステージ開催では、岩井医師・脇田医師・湯田医師の「医師への質問コーナー」も好評でした。健康チェックコーナー（血糖値測定・骨密度測定等）に長蛇の列になる事もあり好評でした。最後の抽選会も楽しんでいただけたと思います。

来年は晴天での開催を願って、多くの来場者を楽しんでいただけるよう、岐阜健康友の会と職員で協力して計画したいと思います。

Doctor 医局リレー

みどり病院
医師 横山道江



フレイル予防をしていきましょう

一昨年5月新みどり病院が完成し移転しました。すこやか診療所の透析部門、精神科部門、内科部門の大半がみどり病院に合流しました。外来は広くなり、感染症と一般患者のすみわけも可能となりました。個人情報保護のため、患者様の名前を呼ばず、番号で呼びあげることになりました。長年ほとんどをすこやか診療所で診療してきた

私にとって、少しは慣れていたとはいえ、まだまだ違和感が残っている今日この頃です。新しい病院は医局と更衣室が4階になりました。なるべく自分の足で上がろうと決意し、息を切らしながら4階まで一日何度も往復しています。若い時から山登りが好きで、山登りを長く続けるためにと言いつつも、エレベーターを極力使わないようにしています。朝出勤時の4階への移動は一番息が切れます。私は糖尿病専門医ですが、最近糖尿病合併症として従来の網膜症、腎症、神経障害や動脈硬化性疾患に加えて、高齢者ではフレイルやサルコペディアが大き

く取り上げられています。フレイルとは年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。フレイルの予防対策は3つあります。「栄養」と「身体活動（運動）」「社会参加」です。歩くこと、

Nurse

こがねだ診療所
看護課長 間宮 満里子



こがねだ診療所 ― 地域とともに歩む

こがねだ診療所は、開院28年目を迎え、地域の皆さまの「かかりつけ医」として、病気の治療だけでなく、予防や生活支援まで、1人ひとりの暮らしに寄り添い支える事を大切にしています。介護保険相

談センター・デイサービスを併設しておりチームワークの良い職場です。

1. 外来診療
当診療所の看護師は、医師の診察を円滑に進めるための準備や介助、採血・点検や心電図・検査説明等を正確かつ安全に行うよう心がけています。不安や疑問に丁寧に耳を傾け、一人ひとりの生活背景を理解し、体調の観察や服薬支援、生活習慣のアドバイス、こころのケアまで幅広く関わっています。

2. デイサービス
利用者様の健康管理や医療処置、健康維持の体操等行っています。

3. 在宅医療
通院が困難な患者様や緩和ケアを受けられている患者様の自宅へ訪問診療に伺い、ご自宅での療養生活が安全かつ快適に送れるよう医療処置だけでなく、患者様やご家族の精神的なサポートを医師や訪問看護・介護職と連携し、24時間体制で支えています。

4. 地域連携
介護サービス事業者や他の医療機関との密な連携を通じて、患者様が必要な社会資源（サービス）をスムーズに利用できるような調整をしています。

患者様の「この地域でずっと元気に暮らしたい」という願いを、チーム一丸となって支え、安心と信頼の医療に取り組んでまいります。どうぞお気軽にご相談ください。