はりえんじゅ

坂井輪診療所健康友の会
五十嵐支部
合同通信 No. 154 2019.12. 5
℡ 269-2339
会員世帯数 210世帯（4月1日現在）

師走を元気に

もう師走、寒さが一段と厳しくなってきました。暖房なしでは凍えてしまいます。防寒のポイントは、空気を着るように薄い下着を重ねて着ると良いといいます。さらに冷えを感じやすい首、手首、足首の三つの首を温めること。マフラーや手袋、厚手の靴下などで三つの首を温め寒さを乗り切っていきましょう。寒いと家に閉じこもりがちになります。１２月２２日は冬至です。日は短く、冬の新潟の空は、灰色です。そんな新潟の町を少しでも明るくしようとあちこちで電飾のイリュミネーションが点灯され気持ちを引き立ててくれます。友達が、シャコバサボテンを三鉢も届けてくれました。今年は、開花が早いとかで、我が家の玄関はすっかり明るくなりました。シクラメンもいい。ともあれ、明るい気持ちで今年一年を締めくくりましょう。

介護・医療よろず相談は

「地域包括支援センター坂井輪」℡２６９－１６１１へ
五十嵐中学校区・坂井輪中学校区の皆さんの窓口です

健康余話

先般、高校の８５歳の同期会（昭和２８年卒）に参加した。その際驚いたことは、同期生２８０名の仲間の中で、物故者が、１２０名を数えたこと、また、出席者は僅か２０名で、欠席した方の理由が「足、腰その他の体調の不良」や「配偶者の介護」などが挙げられていた。

物故者の多さに驚きとショックを覚えたが、日本男子の平均寿命が８２歳であることから見れば、決して驚くことではないと納得。改めて健康の大切さを参加仲間同士で再確認した次第である。

＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊

ところで、私の今年の健康診断の結果は、「コレステロール値・肝機能・腎機能・血糖値」など異常なしで安堵している。
免許更新のための認知症検査を近日予定しているがどうなることか。

現在、実践していることを参考までに挙げると、①毎日歩くこと　②朝、寺尾中央公園まで歩きラジオ体操に参加　③食事は減塩に留意。腹八分。　④体重と血圧測定（一日三回）　⑤かかりつけ医への定期的通院　⑥早寝早起き等である。

とにかく、健康は、自己管理の積み重ね以外の何者でもないと再認識している。

（斉藤）

今年度最後の「りゅーとぴあ１コインコンサート」

１１月２８日（木）寒さに抵抗して外出。白山駅からやすらぎ堤を通って行きました。やすらぎ堤のりゅーとぴあ近くに、この寒いのに膝を抱えて腰を下ろしている人がいました。近づくにつれて、それは銅で鋳造された人物像でした。その身体には、世界の多くの音楽家達の名前が浮き文字で記されていました。2018年の水と土の芸術祭に参加した作品でした。これまで気がつかなかったけど良い雰囲気でした。この日の演奏は、ギタリストの松田弦。聞いたことのない演奏者です。名前が弦、親御さんもギター弾きだなと直感しました。若いのに髪を長く束髪にしているのは良いのですが、長々と顎髭（あごひげ）まで生やす必要はないだろうに。

プログラムがよかった。アルベニス作曲の「アストゥーリアス」。続いて、ターレガの「ラグリマ」「アデリータ」。それから、日本の曲。演奏には感激。

帰りは、こんな寒い日には、鍋焼きうどんに限ると、勝手知ったる東中通のそば屋に入りました。安くてうまかった。あちこち歩いて万歩計は、１万歩を超えていました。（小川）

読書会のご案内

「ヴィヨンの妻」
太宰 治著（新潮文庫）
○作者晩年の文学的総決算とも言える代表的短編集
○読んできて感想を話し合います。
期日　十二月十九日
（木）九時半～十一時半
会場　寺尾上町自治会館
健康友の会五十嵐支部
読書サークル

はりえんじゅ忘年会（男性料理教室と懇親会）

会場：五十嵐コミュニティーハウス ２階ホール３
期日：１２月２６日（木）午後１時～　料理教室
　　午後４時～　忘年会
講師：寺崎洋子　倉沢静江
参加費：８００円（後半だけでも可）
定員：２０名（食器が２０名分しかない）
参加申込み：12月20日迄に　小川269-2339へ