

今年は雪が少ない年になるのでしょうか。天候の変動はまっただしになってきました。子供たちの未来のために人がつながり必要なことを相談し、進め合う当たり前の共同がますます必要になる年ですね。安達先生も進めている西区の「高齢者の救急医療」の仕組みづくり。「一人暮らし」であっても「一人ぼっち」ではないまいまづくり。命を暮らしを支え合っていきたいですね。護念寺さんのお話胸に落ちました。いっしょに生き合っている道を語りあい実践する。自分のできるところから一緒に。今年もよろしくお願ひします。

さかいわ健康



(医)新潟勤労者医療協会 健康友の会

坂井輪総支部

〒950-2054 新潟市西区寺尾東 3-1-19

友の会事務局 ☎・fax 025-269-6682

x-l@sakaiwa\_syain@nigigata-min.or.jp

# 新年あけましておめでとうござります



◆坂井輪診療所 所長 安達 哲夫



新年あけましておめでとうござります。皆さんのご支援により、昨年ほめてたく坂井輪診療所開設三十周年を迎える事が出来ました。大変ありがとうございました。

さて、「健康寿命延伸」のスローガンのもと、誰もが健康長寿できる時代になりつつあります。日本全体の高齢化率は二十八%ほどですが診療所と西区役所のある寺尾東三丁目では三十六%を超え、女性に限ると四十%を超えました。この高齢化率は二十四十年における将来推計と一致し、日本の未来を先取りしたといえます。

毎日の外来には八十年代、いえ九十代の元気な患者さんが通院されていますが、しっかりと自分の意思を表明され、きちんと通院し、お薬を飲んでいきます。しかし中には、物忘れが出てきたり、歩行能力が低下したり、通院困難な方もおられます。もう一つの不安は、核家族化 特に高齢者だけの世帯の増加です。今、老夫婦として助け合って生活できている、いつかはどちらか一人になることを覚悟しなくてはなりません。「一人暮らし」であっても「一人ぼっち」ではない、住み慣れた自宅で可能な限り長く生活できるように、みんなで支え合っていかなければなりません。

そこで今年度、新潟市で「高齢者の救急医療」の仕組み作りに向けたモデル事業が始まります。休日や夜間などに体調を崩したとき、救急車で市内をたらい回しされることのないように、事前に「かかりつけ病院」と「救急隊」との情報共有をしようという仕組みです。西区では介護保険利用者の内、施設などに居住されている方から登録を開始します。坂井輪診療所としても行政の取り組みと歩調を合わせ、だれもが安心して暮らせるように、いつでも必要な医療が受けられるよう、立派な制度ができるように頑張ります。

そして歳をとっても安心して暮らしていけるためには、ご近所の協力も得ながら、まちぐるみ支え合う仕組み作りが欠かせません。健康友の会の皆さんには、近くの会員さんやご近所さんの中で、お困りの方がおられましたら、お声掛けしていただければと思います。必要であれば、社協や地域包括センターにも連絡をお願いします。また、当院かかりつけの方は遠慮なくご相談下さい。

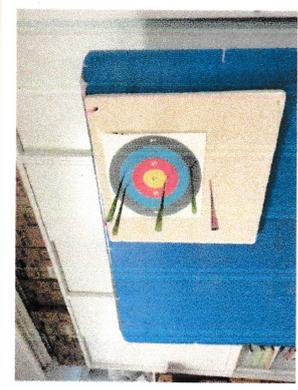
開設三十周年に向けて取り組んだ「坂井輪診療所ホームページ」も更新され立派なものが出来上がりました。健康情報のみならず健康友の会の活動がいきいきと投稿されています。パソコン、スマホでもみられます。ぜひご覧いただき、ご感想などをお寄せください。皆さんの声が発信できるホームページになれるように一緒に育てたいと思っています。

職員一同今年も頑張ります。よろしくお願ひします。



安達先生

## 今、人気の「健康吹き矢」体験しました



■12/25 「いつでも元気」(月刊誌)読者会班のメンバーは11月号に出ている「健康吹き矢」ぜひやってみたいと声が上がって、下越の組織担当の人がやっているとうわさを聞きこみさっそく体験入門してきました。■いや〜おもしろい 水道管を代用して、手製の矢を吹いて当てます。男性メンバーが子供に戻ったように的に当てていました。一瞬で息を吐く肺活力の力・的に当たった点数を数える脳トレ・矢を自分でつくる指先の細かい技 イトセトラ・イトセトラ利点はたくさん...さてまず友の会事務局でこの道具の作製が新年の仕事になりました

## ～保健委員研修会～

### ～護念寺さんで「終活」のお話



○感想集～/「衣食住足りて何やら物足りん」その心境がとても共感する思い。自分の生きざまの中に何を残すのか.../仏壇の下に葬儀代とお布施をおいてあとメッセージを残しておくというのには良いアイデアですね/亡くなったときの葬儀の話(特に金銭)350万tも捨てられる食品ロスの話・日本の姿→ぜいたくな生活、残された人生の生き方を持つことが大切/...「つぎあげるようなもの」が私にあるのかそこを見つめて元気にしつかり生きていこうと思う/お布施とお仏前の違いよくわかりました/とても分かりやすい話だった、きてよかった/墓じまいを考えていますので参考になりました。どう終活するかはどうかいろいろかなのですね。

## ★ボランティア求めています

～あせたのお力をあかし下さい～

1 「明るい医療」「ひろば mini」などニュースの配布と発送作業

- ◆ 配布はご自宅の近くの会員さん宅へポストイング
- ◆ 発送作業は、毎月第1木曜日(原則)に折り込み・仕分します。
- ◆ 所要時間 発送作業は約半日、配布は取扱回数により変わります。

## 1月予定

- 15日(水) 幹事会
- 19日(日) 友の会新年会



## サークルご案内

- 編物/毎週水曜 Pm ボラン茶
- 縫い物/毎週火曜 Am ボラン茶
- 絵手紙/毎月第1・3木曜 Am ボラン茶
- ウクレレ/毎週木曜 14時 ボラン茶
- 地域の茶の間 “よってけ亭” 第1・3水曜 ボラン茶
- フラダンス毎月第1・3火曜Pm小戸田事務所  
毎月第2火曜 Pm 診療所 2F
- 山の会 低山を平均毎月1回日帰り山行
- ダンベル体操/会員募集/毎月曜 PM7:00 診療所 2F

