

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.163 2020.9.3

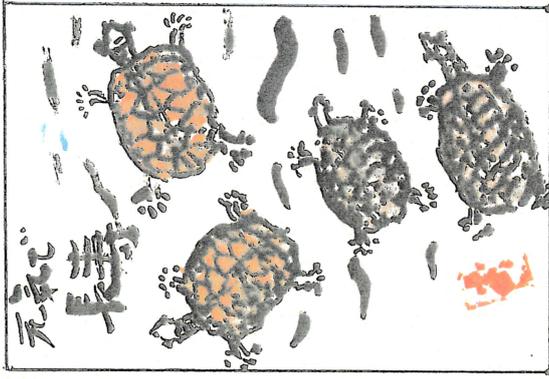
TEL 269-2339

会員世帯数 210 世帯 (4月1日現在)



亀より先に僕が逝く

鶴は千年亀は万年という。鶴は、飼うことは出来ないが、亀なら飼うことが出来る。先日、知人から「クサ亀」の小さいのを五匹も譲ってもらった。たくさん亀が生まれたので、ご近所に分けてあげたという。亀は万年というし、丈夫で、買ひ方も簡単だろうと思っていたら、結構面倒くさい。餌は、一日三回、約3分、量を与える。水槽の水は必ず毎日換えること。1cmくらい深い所に水を入れて、石などで甲羅干しの出来る場所をつくってやること。餌い切れなくならないからお返し下さい。



これだけ丁寧に世話をしたら、亀は確かに万年だな。面倒だからといって一度でも人に頼ってしまったりと、まだまだある能力を失ってしまう。アンチエイジングだ。自分が先か亀が先か。

Dr. 安達の健康セミナー

いつまで続く「新型コロナウイルス感染症」
その正体を知って正しく対応を

日時 9月26日(土)

午後2時~3時

会場 寺尾上町自治会館1Fホール

講師 坂井輪診療所 安達哲夫先生

※ 入場無料です。お友達を誘って、ご参加下さい。座椅子もあります。間隔を取って配置します。換気に留意します。マスクをお願いいたします。消毒液を用意しています。検温チェックもいたします。

主催 坂井輪診療所 健康友の会五十嵐支部

早速始めました。健康チャレンジ!

暑さが厳しく、外出が大変ですが、一日5千歩をめざします。さらに、スクワット一日10回2セットを目標にします。

* * *

今年に入って、外出の自粛をしていますが、夏になってもいけないのですが、夏になってからは、暑くてすっかり忘れてしまいました。

一ヶ月といわず、一週間で、足腰が弱まっていくのが自覚できました。

これから、少しは、暑さも和らぐでしょう。良いきっかけにしたいと思います。

九月読書会のご案内

健康友の会五十嵐支部 読書サークル
課題図書「破獄」

吉村昭 著 新潮文庫

期日 令和2年9月17日(木)
九時半~十一時半

会場 寺尾上町自治会館 2階和室
※読書意欲旺盛。戦時下の刑務所の状況にも驚く。9月もう一度、丁寧に読みたい。10月は、井伏鱒二著「黒い雨」準備を。

健康余話

たかが握力されど握力

昨年、健康子エックを受け、握力計を右手、二回、左手は、年相応の握力だとの事。結果は、二回力一杯握るのです。結果は、二回力一杯握るのです。結果は、二回力一杯握るのです。結果は、二回力一杯握るのです。

最近読んだ雑誌の中に「たかが握力と侮らないで強い手は元氣と健康の証」というのがありました。それによれば、握る動作は全身の筋肉や関節が運動します。握力は、二十kg以下だとこれより落ちないようにした方がいい。握力に鍛えておきたいと思

残暑、厳しいです!!
熱中症、脳卒中に注意を!
早め早めの水分補給を!

介護・医療よろず相談は

「地域包括支援センター坂井輪」TEL 269-1611

五十嵐中学校区・坂井輪中学校区の皆さんの窓口です