

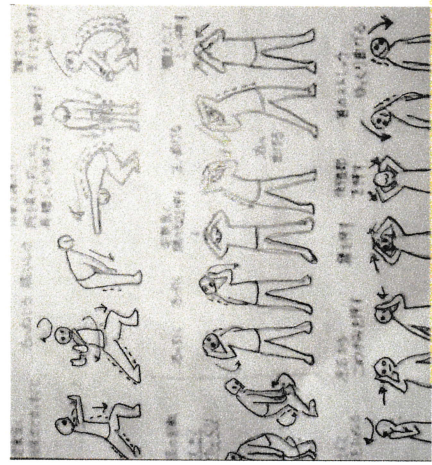
5/24 診療所でワクチン接種がはじまる。友の会事務局の私も受付のサポートで立つ。午後2：00～3：30ほど。先生・看護師・事務職員さんたちは午前と夕方の通常診察のあいだにワクチンの注射だ。その他に予約対応の電話がけが毎日。私もほぼほぼ立っているだけだが応援位はしたい。予約もリスクの高い方からだから初日は101歳の方も含めて人生の大大先輩の皆さん。身内の方につきそわれ、ご夫婦そろって、あるいは杖や手車でしっかりとお1人で、みなさんがせいっぱいこられた。待合室は静かだがみなさん診療所を信頼し安心された顔・顔。命が輝いている。これからもここで一緒に生きていきますよう。診療所と友の会の会のやぐめです。昼下がりの日差しが今日も優しい。

「気」全集中！ 若返り体操真砂班

～体験取材！ってきました



■ 気合を込めてイチ！ニイ



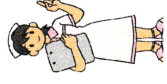
■ 体操の解説イラスト

- 真砂支部にある『若返り真砂班』。火曜真砂会館、朝10：00にはじまります。メンバーは現在16名。
- この班の代表、Oさんのお話。『始めたきっかけは、寺尾公園で、やっていた体操がとつてもずばらしくて、真砂地域でもできないかと相談。先生の気合のこもったカウントをそのまま録音しました。それをCDにしてもらい、そのうえ、一振り一振りをとつてもずばらしいイラストレーターの方に書きだしてもらって（写真：右下）それをみながら覚えめました。冬の時期もみんなと一緒に体を動かしたいと頑張って毎週やってきました。今はこの後に、ウォーキングや「ポッチャ」をやっています。「体操」はどうしても黙々とやります。みんなのでっつとと一緒に気持ちが発散できて、より仲良くなれたらと思つて「ポッチャ」はじめました。

■ この班では、4月にメンバーの8名の方が友の会に加入されました。その中のFさんは、ヒザがずつと痛くて困っていたのがこの体操を続けたおかげで痛みが、なくなつたと大変喜んでお話をしてくださりました。「お世話になった人から、友の会すすめられたのではいいりました」やっぱり人のつながりが大切ですね、

■ 私も体操の後半から参加。ひとふりに「気」をこめたピーンと気持ちいい空気がみなぎります。後半からだけでも汗をかきます。友の会の班活動援助金、役に立っていました。

さかいわ健康
ひろば



友の会のみなさんへ

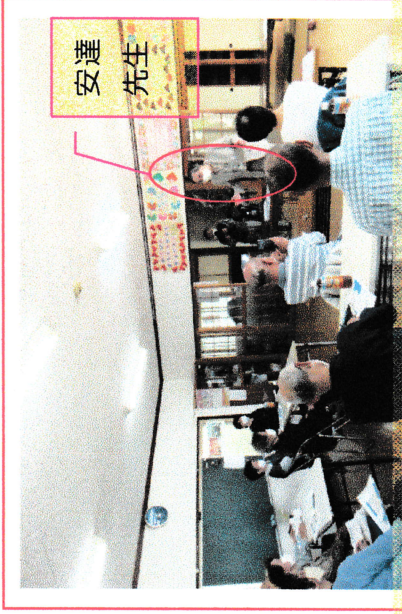
「ワクチン・チラシ」NO2
新型コロナウイルス予防接種
についてのお知らせチラシが
今回『明るい医療』折込みで
入っています



(医)新潟勤労者医療協会
健康友の会坂井輪総支部
新潟市西区寺尾東 3-1-19
☎・fax025-269-6682

各地区で支部総会ひらかれています

6/22 (土) 午後 東青山小針支部総会と
安達先生の健康相談会開きました

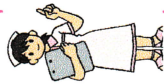


安達先生

6/22 (土曜) 午後から緑町自治会館を借りて「東青山小針支部総会」と「安達先生のお話」がありました。16人が参加。先生は最近のコロナとワクチンのお話とこれからの診療所の果たす役割についてのテーマ。新型コロナに関する質問もたくさんでました

5月24日 (月) から

7ヶ所へ接種始めました！



■坂井輪診療所では、重症化リスクを考慮し、高齢で基礎疾患がある方から順に接種を予定させていただいております。この日、接種に来られた方は全部で36名、平均年齢は91.3歳。最高齢の方は101歳でした！皆さん、体調管理を心掛け、また忘れ物もなく全員無事接種することができました。

(坂井輪診療所ホーグ-ジ-には接種状況更新中)



- 「再稼働の是非を県民が決める」署名
- 「設置許可取り消しを求める」署名



☆ ポランテア求めてます

～あなたのお力をお貸し下さい～

- 「明るい医療」「ひろば mini」など二ユ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ホステング
 - ◆ 発送作業は、毎月第1木曜日(原則)に折り込み・仕分します。約2時間程度
 - ◆ 配布は10部程度お願いしています。

サークルご案内

- 編物 / 毎週水曜 Pm
- 縫い物 / 毎週火曜 Am
- 絵手紙 / 毎月第1・3木曜 Am
- ウクレレ / 毎週木曜 14時
- 茶の間「よってけ亭」/ 月第1・3水曜 Am
- フラダンス/ 毎月第1・3火曜 Pm 小戸事務所 毎月第2火曜 Pm
- 山の会 低山を平均毎月1回の日帰りの山行
- ダンベル体操/ 毎週月曜 PM7:00 診療所2F (休止)

6月予定

- 6/6 (日) 法人健康友の会総会 (秋葉区)
- 6/9 (水) 健康友の会 坂井輪総支部総会