

■朝焼けを背景にして、サギの親子がそろうって力強く飛んでいく。新しい命。あの中の若サギは、5月に青々とした早苗の間をちゃん飛んでいた子サギだろうか…この時期、夏祭りの「のぼり」がそここみにみえていた…盆踊りも祭りも中止。コロナ感染者も爆発的に増え続ける日本。ワクチンの見通しも立っていない。この暑さの中で、自分の体だけでも守るのが精いっぱいになりそう。だから！今月『健康チャレンジ』のチラシが入りました。昨年大好評。家族で、お友達でそろって自分に合わせた健康づくり。ちゃんとお昼寝をする！でもいいんですよ。家族にお友達にお友達に声かけて一緒に乗り切りましょう。まずこの夏を！さっそくポストに投函！

さかいの健康
ひろば

mini



(社)新潟勤労者医療協会 坂井輪健康友の会
〒950-2054 新潟市西区寺尾東 3-1-19
☎fax025-269-6682
x-l@sakaiwa_syain@nigata-min.or.jp

～新人く保健委員さん研修交流会> (7/21) 開きました～



■保健委員=毎年行われる『保健学校』の修了者で「保健委員」として登録していただいた方です。各地域の「青空健康フェイク」のお手伝いや、健康づくりなどの研修に参加できます。

■7/21(水) 新人保健委員研修交流会を開催しました。(小戸田建築練習室) 2019年(穂波学級・小戸田学級) 2020年(内野まちづくり学級) に登録されたメンバーに呼びかけ。当日はコロナ禍で猛暑の中、感染予防対策をしっかりと実施。初めからだにいい『足裏体操』をゆっくりおこない、そのあと、「保健委員が行っていること」の話があって、参加したスタッフからも経験談もあり、ゆったりした時間を過ごしました。
～感想より～*足裏体操は満足しました/気持ちよくなりました/自分で行って健康になれたらいいですね/わたしにはとても良い研修でした、まわりの方にも広めたいなあと思いましたが*参加が少なかったので残念でした/一歩友の会に入った気持ちです。

《 診療所からのお知らせ 》

新型コロナウイルス

★ **65歳以上で当診療所に受診歴のある方**
コロナワクチン接種申し込みを受けています。

接種希望があり、まだ接種されていない方は診療所までご相談ください。また周囲の方へのお声かけもお願いいたします。(接種日程は、申し込み状況に応じて調整後のお知らせとなります。)

○ 64歳以下の方へ

申し込みはもう少しお待ちください。新潟市からの連絡で現在個別接種での受け入れができませんが、近いうちに予約再開できる見通しです。市からの再開連絡があり次第、接種を開始します。(新潟市からのお知らせ、当診ホームページやニュース等でご確認ください)

特定健診・ご予約受付中!!

コロナワクチンで忙しなく過ぎた6・7月。接種が終わった方ももうでない方も、感染症に打ち勝つ身体を維持するには**定期的な健康診断**がとて**も大切**。今年度もしっかりと健診しましょう。

秋は、健診希望の多い季節です。ご希望の方は、**お早目のご予約をお勧めします。**

(特定健診の予約は、ご希望月の3か月前からお取りできます)



接種はお済
みですか？

ことしはあなたも「健康チャレンジ」にチャレンジしませんか



さあ！はじまります！！
2021健康チャレンジ

昨年の感想から～・やった人がすごく喜んでいますが、体操今も続けています・歯ブラシがよかった。結果報告を出さなかったひとが残念が残念が残念～・「健康クラブ」の人は、ついていたカレンダーにきちんとびっしり書いてくれた。・片足あげ1分づつ、やれば成果出る！ふらふらなくなった！地域の中で大変話題になっていま～す…

I 取組期間 9月～11月のうち 30日

II. チャレンジ内容

〈詳細は今回の折込チラシをご覧ください〉

III. 申し込み方法と参加費について

- ① 今回の折込チラシに添付してある「**参加申込はがき**」をただけ**(必須1)**
- ② **終了後「結果報告書はがき**」(チラシに添付)に「できた・あまりできなかった・できなかった」にチェックを入れはがきを**だす(必須2)**
- ③ 「**結果報告書**」をだされた方全員に「**かえつ歯科おすすり歯ブラシ**」**2本(大好評！)**をおとどけます。

■お問い合わせ:友の会員世話役又は友の会事務局・診療所受付へ

TEL090-4079-7496



～安達先生 各地講演会の感想抜粋～

～6/30 西新潟オープンカレッジ

「教えてドクター！新型コロナウイルス」

■コロナを正しく理解する第一歩となったような気がします。資料を再読み勉強したいと思います/タイムリーな話題でした。・ワクチンのよさがわかりやすかったです/遺伝子に聞かないという事がわかってよかった/コロナ入門編として参考になりました。ワクチン接種してよかったです/わかりやすかったです。みんなに教えていただきたいがとうございました/理解するのは難しい話です/むしろ楽しい勉強でしたが自分の毎日の生活で少し安心したような気がします/今日の参加よかったです。「正しく知って、正しく怖れる」ことの大切さがわかりました。

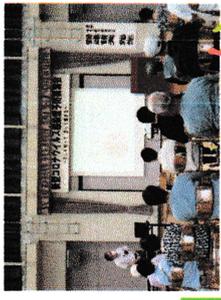
・ **8月予定**・

11日(水) 幹事会

13日(金)～15日(日)

坂井輪診療所休診

・お問い合わせは事務局へ



6/26 西内野コミュニティセンター
「新型コロナウイルス感染症予防講演会」

■分かりやすい説明でよかった/安達先生のお話を最後まで興味深く聴くことが出来ました。毎日、新聞を読んでいても頭に入っていないことが多いことが出来ことに驚き、今日講演を聴くことが出来てよかったです。/「免疫力について」日常生活の中で免疫力をつけることが大切なることを知りまりました。/免疫力を高め、フレイルに気を付け、コロナに負けないに生活することが大事なようです。/ワクチンデマのことはとても心を痛めていきます。/ワクチンの説明は大変わかりやすかったです。/ワクチン接種について心配が解消された。/

☆ **ボランティア求めています**

～あなたの力をお貸し下さい～

○ 「**明るい医療**」「**ひろば mini**」など **ビニ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 **ポスティング**

◆ 発送作業は、毎月第1木曜日(原則)に折り返し・仕分します。