

■大雨の後の明け方は秋のような涼しさ。虫の音が聞こえる。秋のような青空にほっとすると、まだまだ暑い、残暑だ。そして新潟でも新型コロナウイルスが猛威をふるう。ちょっととした人ばかりでも躊躇する。人と人との距離が遠くなる。ほんのこの前まで気軽にしゃべりし、気軽に飲みあい歌いあい、病気になるたら安心できる医療があった。今は自分で自分を守るしかなさそうだ。もうこれは人まかせにはできないね。あの気軽にしゃべりしあう日常は宝物だった。誰でもかかれる医療は日本の当たり前だった。だから、自分たちで取り戻そう。お金の使い方を変えようって。秋は総選挙。みんなで未来をとりもどそう。

新支部長にききました

新内野支部長 田辺さん

■ 3年前の保健学校に参加しました。保健学校は聞くだけと思っ
ていました。それが尿中塩分チェックの検査もあってびっくり。

田辺支部長



講師の保健師さんから教えてもらった手順をまちがえて怒られ、それから講師の話はちゃんと聴くようにしました。保健学校でよく覚えているのは、食べものでカロリーの高いおかずやパンがあるって、初めて実感して納得したことです。

■ そして保健委員になりました。健康チェックのお手伝いもしました。しばらくして支部運営委員（各小学校区にある友の会のお世話係り）にも誘われ、勉強になるかなとおもって引き受けました。でも、活動があんまりなくてびっくり。保健学校で一緒だった新しい委員さんもいて、何かしようと「やりたい項目」を決めました。

■ 4月花咲く頃は『上堰湯のウォーキング』そして、1年に1回はやろうと決めて始めた『救急法学習会』、健康のための『しゃっきり体操』…『みんながかかわれるよう、それぞれのイベントのお世話係りをみんなで分担』そして■昨年、支部長のお誘い。いろいろ悩んだ末、『なにかお手伝いできればとおもって引き受けました』今、人間関係を作るのがちょっとむづかしいかな。でも、取り組みの中で率直に話をして応えてくれる人がいるととてもうれしいです。会議をしても話がどんどんひろがって、なかなか終わらないので、レジメの最後に「その他」を設けて、自由に話してもらおうことにしました。にぎやかで楽しいですよ。まだまだですが、それぞれやりたいことを出し合って、元気にこの大変な時期を乗り越えたいと思っています。～

さかいわ健康
ひろは
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
☎ fax 025-269-6682
✉ jisaka@nigata-min.or.jp

今！この時だから！健康チャレンジ！！ 今すぐ申込みはがきをポストに！！

とっでもステキな歯ブラシがもれなくもらえる！

結果報告はがき (右下はがき)

- ① ミシン目で切りとって
- ② 名前・住所 結果欄にチェック
- ③ ポストに投函

申込みはがき (右上はがき)

- ① ミシン目で切りとって
- ② 名前・住所 チェックボックス記入 (必須) ↓
- ③ でポストに投函

① リーフレット右ミの申込みはがきをポストへ → ② 日常出来る健康チャレンジ 30日終了 → ③ できてできなくても結果報告はがきをポストへ → 必ずゲット！最強歯ブラシ

健康チャレンジリーフレットは先月折込されました。ご希望の方、診療所にもおいてあります。または事務局へも連絡ください。☎090-4079-7496 (服部)

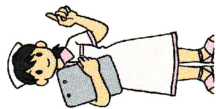
健康チャレンジリーフレット中面

平和の波行動2021

坂井輪診療所ホム・ズより

広島・長崎に原子爆弾が投下されてから今年で76年になります。坂井輪診療所では、核兵器廃絶を求めめる草の根運動「平和の波行動」に参加し「折り鶴アピール」を行っています。今年、職員が平和の願いを込めて作成した「大きな折り鶴」を外来持合室に飾ってアピールしています。今年1月22日「核兵器禁止条約」が発効され、核兵器の禁止が世界のルールとなりました。…この新しい国際的条約の下、メッセージを発信し運動を続けることはとても重要です。…今後とも「核兵器の廃絶」「核兵器のない世界」の実現にむけて、坂井輪診療所として継続的に取り組んでいきたいと思っています。

心の動きを表現



9月予定

8日(水) 幹事会

* 予定された健康フェイェは中止になりました。

• お問い合わせは事務局へ

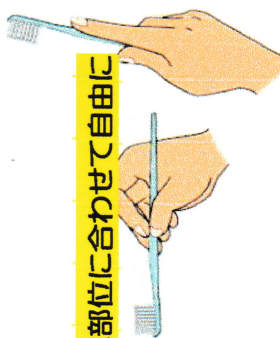
健康チャレンジもれなく
もらえる歯スラッシュ!
こんなに軽い!



《プロスベック 歯スラッシュプラス》

- ① 薄型スリムヘッドでより確実なブラッシング
- ② ポイントをしぼったブラッシングが行える
- ③ 予防意識の高い方に最適

■ 持ち方は部位に合わせて自由に



歯ブラシをもったさっそく歯に当てましょう
歯の汚れはブラシの毛先を歯のカーブにあわせて
軽いタッチで直角にあてることが基本ですよ
〜健康はお口から! とっても大切ですよ

(*)V

「坂井輪診療所
ワクチンNEWS」
折込みされています!
ぜひご覧ください!