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. 177　2021. 11. 4
℡ 269-2339
会員世帯数　210 世帯（4 月 1 日現在）

三余三到、羊を亡くすな

昨年の今頃、送られてきた魚沼市須原の絵本の家「ゆきぼうし」のゆきぼうし通信に掲載されていた言葉です。

広辞苑で調べてみると、三余とは、読書に利用すべき三つの余暇、すなわち冬・夜・陰雨の時のこと。三到は訓学齋規（朱子の語）にあり、読書に必要な三事、すなわち読書の法は、心到、目到，口到にあるということ。心と眼と口とを十分に働かせて反復誦読せよということと理解しました。

さて、秋も深まってきました。皆さんは、何を読みますか。読書サークルでは「ミラノ霧の風景」須賀敦子著を読みます。新潟日報に連載されていた文学の恋シリーズ 18 です。10 年ほど前に、読んだことのある本ですが、もう一度読むのが楽しみです。

「早寝、早起き」ができないので困ります。

介護・医療よろず相談は
「地域包括支援センター五十嵐」℡378－2255へ
五十嵐中学校区の皆さんの窓口です

Dr.安達を迎えて 健康講話と健康相談会

■入場無料■

★どなた様もお誘い合わせておいで下さい★

会場：五十嵐コミュニティーハウス1階和室
日時：11月24日（水）午後1時半

※安達先生の健康講話は、2時頃になります。

（1）新型コロナウイルス感染症の収束は？
最近の話題から…第六波がないと良いのですけれども

（2）地域住民の高齢化や、一人暮らしの高齢者の不安に寄りそう医療・介護はどうあるべきでしょうか。
「ネットワークづくり」の構想と実践の現状と課題。

※健康チェックも実施します。

11月の課題図書は、「ミラノ 霧の風景」

須賀敦子 著 （白水社新書））
期日　令和3年11月18日(木)
九時半～十一時半
会場　寺尾上町自治会館 2階和室

健康チャレンジ　水泳も！

忘れていました。水泳をやっている人はいらっしゃるでしょうか。八十代の友人が泳いでいるという。「嘘つけ！」と思っていたのだが、先日電話をかけてみたら留守でお連れ合いが出て「プールに行きました。」という。そうか、本当だったか。退職して間もなくの頃、笹川流れの海岸を二人で泳いだことがあったが、その時は、僕の方が遙かに上手かったのに。

水泳も悪くない。西スポーツセンターの「屋内プール」の利用料金は６５歳以上、１回、２００円。一ヶ月 2,000 円の定期券もあります。歩いて往復。プールで泳いで。良い運動になります。実行は難しいかも。

健康余話

新型ウイルス感染症十一月一日、新潟県の新規感染者０。日本全体でも八十六人だったという。

新潟日報１０月３１日付け記事には、「変異修復できず死滅？」「感染第５波収束に影響か」という見出しで、解説が載っていました。

それによれば、新型コロナウイルスの流行「第５波」の収束には、流行を引き起こしたデルタ株でゲノム（全遺伝情報）の変異を修復する酵素が変化し、働きが落ちたことが影響した可能性があるとの研究結果を国立遺伝学研究所と新潟大のチームが３０日までにまとめた。チームは、人間の体内でウイルスに変異を起こして壊す「ＡＰＯＢＥＣ」という酵素がｎｓｐ１４を変化させたと推測。

東アジアやオセアニアではこの酵素の働きが特に活発な人が多いという。