

# やましろ健康医療生協ニュース



平和と核兵器廃絶を願い、広島に向け、1歩でも2歩でも共に願い込め!!

6月23日 小雨の降る中、平和大行進に120人参加、宇治市役所～城陽市役所

発行：やましろ健康医療生活協同組合

編集：広報委員会 **No.369**

〒611-0033 宇治市大久保町山ノ内 19-1

TEL: 0774-46-5151 FAX: 0774-46-5201

<http://www.iryouseikyuu.jp>

検索「やましろ健康医療生協」

※住所、電話番号の変更、同居家族の変更等の場合はお知らせ下さい。

組合員数 4968人(6月末現在)

## 8月のご案内

- 絵手紙サークル  
15日(木)午前10時～12時
- 駅頭宣伝「憲法と医療」JR新田駅  
16日(金)午後5時30分～6時30分
- 健康体操教室 2部制です。  
17日(土)午前9時～・11時～  
事前予約制 申し込みは受付へ
- 法律相談(予約制です)  
20日(火)午後6時～8時
- サマーコンサート  
21日(水)午後6時～ 診療所ホール
- ニュース発送作業  
26日(月) 午前9時～

6月から10月まで特定健診が行われています。この機会に受けましょう。

# お楽しみ 健康クイズ

## 応募のきまり

●ハガキにまちがいがい7ヶ所を書いて、住所、氏名、電話番号を記入の上、送付して下さい。FAX、持参でも結構です。

●正解者のうち抽選で5人の方にクオカードを進呈します。当選者のお名前はニュースで紹介します。

●締切り 8月10日

## 前回の当選者(敬称略)

前回の正解は：「左の人の襟」「左後ろのプラカード」「左後ろの人帽子」「左後ろの人の手」「横断幕の2024」「右の人の口」「右の人の髪の長さ」の7ヶ所でした。

応募数36人・正解は32人でした。抽選の結果、次の方が当選されました。

村田 幸子	(宇治市)
酒井 幸男	(精華町)
湯口 典子	(宇治市)
坂根 篤子	(宇治市)
大西 芳彦	(宇治市)

クイズの答えといっしょにいただいたお便りは「声」欄で紹介させていただきますことがあります。(了解下さい)



絵や線の濃淡は含みません



「ニュースの封筒詰めにご協力下さい。9月号の封筒詰め作業日は8月26日(月)の午前中です。」  
広報委員会

あさくら診療所は月・水・木の午前診療・倉田外来は予約制です。土曜日は、1・3週のみ。

	月	火	水	木	金	土
午前	河本内 西田内	河本内	河本内 池野内	河本内 平松内	河本内 倉田(1・3)	河本(1・3)
午後	往診	往診	往診	予約外来 神経内科(2・4)	往診	
夜	河本内	上赤内	富岡内	休診	河本内	

### ★あさくら診療所 医師体制表

午前の診察は 9時～12時  
夜の診察は 6時～8時  
電話 0774-46-5151

### ★あさくら診療所歯科 医師体制表

診察は予約制です。時間はお問い合わせ下さい。急患の場合はご連絡下さい。  
電話 0774-41-3335

予約外来・検査(医科)	
胃カメラ	第1・3土曜午前
腹部エコーをはじめ各種エコー	第1・3・5火曜午前
	第2・第4木曜午前
	第1土曜午前
栄養指導	第1・2・4・5金曜夜 第3土曜午前
各種予防接種は随時実施 要予約	

	月	火	水	木	金	土
午前	中村赤毛	中村赤毛	中村赤毛	中村赤毛	中村赤毛	休診
午後	赤毛	中村	赤毛	休診	中村	
往診	中村	赤毛	中村		赤毛	
夜	中村	休診	中村赤毛	休診	赤毛	

マイナンバーカードが無くても、従来の保険証・医療証で受診・投薬は可能です。

しまう。ご近所さんに助け  
てもらって美味しく頂いて  
いる。

### 宇治市 宮崎久美子さん

三年前の誕生日プレゼント  
に娘がくれたミツバの  
種。元気に毎年育てられ  
て、天ぷらに料理の彩に香  
りづけにと重宝していま  
す。この変な天気でもせま  
いプランターでせっせと葉  
をつけてます。

### 宇治市 祐谷知須子さん

思いがけず健康クイズに  
当選しました。何よりもう  
れしかったです。ありがと  
うございました。

### 宇治市 村田幸子さん

先日整形外科に行った。  
いつもより長く待っている  
と、電子カルテの不具合で  
診察ができないとの事。何  
とかりハビリはうけた。支  
払いは次回に。処方箋も出  
ない、予約もできない。便  
利なシステムも一旦止まれ  
ば、何もできない。いちば  
ん困ったのは患者だ。

### 城陽市 稲富喜美子さん

数十年振り夏風邪を引  
いてしまい10日間くらい  
体力、気力落ち、食いしん

ぼうな私、何をみても食  
欲出ずこれが老年になる  
という事だとしみじみ感  
じる事となった。

### 宇治市 石野望さん

沖繩県民軽視の米兵暴  
行事件握りつぶしは許し  
ません。

沖繩県に米兵の事件の  
情報の提供を行わなかつ  
たこと昨年から5件もあ  
ったことが明らかになり  
ました。情報提供しない  
と判断した理由と現場の  
職員の判断で県に情報提  
供しなかったことはあり  
得ない。責任の所在と再  
発防止策、暴行事件の再  
発防止と米軍基地の撤  
去、縮小を求めます。

### 精華町 酒井幸男さん

年が明け、次の学習会  
テーマは国司大伴家持と  
能登かなと、「珠洲の海に  
朝開きして漕ぎ来れば長  
浜の浦に月照りにけり」  
(家持)を誦じていた時  
だった。突然家が揺れた。  
孫とTVを見ると能登が  
震源、珠洲や七尾の被害  
情報が放映されていた。  
何たる因縁。記上の歌や

七尾市机島の巻貝「しただ  
み」などは万葉に登場する  
から、就職後、下宿から一  
人で「万葉能登巡り」をし  
たほどだった。壊滅的被災  
地に観光などと控えてきた  
が、今は復興を祈って再訪  
したい。

### 木津川市 中野やす子さん

花田先生「私これでも人  
間です！」とヨレヨレで口  
だけの人間になって終わっ  
た私を励まして下さって有  
難うございます。「先生方に  
お願いします。子供達に本  
当の事を教えて下さい。立  
場上口に出せない場合は私  
達老人に代弁させて下さ  
い。」私は機会ある度にお願  
いして来ました。花田先生  
は退職されたのでしろう  
か、児童生徒達も一生の道  
標として先生の足跡を踏み  
しめてくれると思います。  
申しわけありませんがもう  
少し語り継がせて下さい。  
これだけだと思う事沢山あ  
ります。

### 宇治市 木下節子さん

子ら集い 父の法事や  
螢の夜  
蛙 里恋し 団地囲み 鳴く

友の住む 庭の紫陽花 お  
おき毬

夕立ち晴れ 舞鶴港に 子  
ら遊ぶ

### 城陽市 加藤節子さん

高齢者およびれる身上に慣  
れました。そこで、私の高齢者  
の特徴を自分で分析していま  
す。①硬いものが食べられな  
い。細かく切る、煮物にする。  
②以前ほど読み書きができな  
くなり、どっさりの書物が山積  
みのまま。③恥ずかしいこと  
すがトイレの回数が増えて大  
変。④高齢者にも良いことは多  
くある、と思えるようになって  
きた。好きなことに熱中する。  
みなさんいかがお過ごしです  
か。百歳までまだ時間はありま  
す。楽しみを見つけて。

### 宇治市 畑中富佐子さん

東京都知事選、何とも言い難  
い気持ちでリベラル YouTube  
をいっぱい見てしまった。メデ  
シアのひどさ、現職には争点隠  
しか報道せず。終わってから  
長々分析して(怒)。2位の人は  
あらゆるSNSを使い、革新無  
党派層の票も取ったとか。政策  
は何もないのに。でも希望は一  
人街宣が色んな地域でされて、  
すごく共感の輪が広がったと。

一人街宣された和田静さん  
が言っていた。これからの  
選挙のあり方を考えさせら  
れるものだったのでは。宇  
治市長選が近い。

いつも、たくさんの「声」  
ありがとうございます。2  
00字以内で10日までにお  
願います。(広報委員会)

### 絵手紙サークル

8月15日(木)

午前10時から

・申し込み江黒さんまで  
(090・2014・  
0326)

### あさくら診療所

#### 通所リハビリ・送迎運転手募集

- 自動車にて、利用者・患者さんの送迎
- 月・火・木・金 8:40~16:40
- 時間給 1020円~ (定期昇給あり)
- 0774-46-5151 事務部まで

## ～年に1度 特定健診があなたの健康を守ります～

### 対象者

宇治市・城陽市・久御山町・京都市在住の方

◇国民健康保険加入または生活保護世帯の40歳以上の方

※今年度中に40歳になる方も含む

◇後期高齢医療保険加入の方

特定健診は全員無料です

### 実施期間

2024年6月1日(土)～2024年10月31日(木)

### 受付時間

午前 8:30～12:00 ※(土)は第1・3のみ診療  
夜 17:30～19:30 ※(月)(火)(水)(金)診療

### 予約方法

予約が必要⇒(月)(水)(金)の午前 ☎0774-46-5151

予約は不要⇒(火)(金)(土)(第1・3)の午前、(月)(火)(水)(金)の夜

### 健診項目

診察・身体測定・検尿・心電図・血液検査

### その他の検診

大腸がん検診、前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診も実施しています。

こちらの検診の対象者や費用負担等は、事前に各市町に確認してください。

### 社会保険の家族・国保組合の特定健診

それぞれご加入の保険者に問い合わせ、受診券を取り寄せて事前にご相談ください。

マイナカードがなくても医療機関の受診や薬局での処方はできます！

政府の「マイナ保険証ゴリ押し」で広がる混乱

「マイナンバーカードがないとお薬は出せません」「ある大手薬局チェーンでこんな説明がまかり通り、「カードがないと健康保険は使えないの?」という誤解や混乱が広がっています。マイナカードを所持するかどうかは個人の自由であり、紙の保険証があれば医療機関は受診できます。あらためてこの問題を整理してみました。

#### 【ポイント①】

12月以降あらたに保険証は発行されないが、特別な手続きは不要

■マイナカードがないと保険医療が受けられない、というのは全くの間違いです。ことし12月以降も、いまお手持ちの健康保険証はその有効期限まで使えます。

■現在の保険証が使えなくなった後は、各市町村や健保協会などから保険証の代わりになる「資格確認証」が交付され、それがあればマイナカードがなくても受診できます。特に手続きは必要ありません。

※ただし、既にマイナカードを保険証として使用する手続きをされている場合(マイナカードで医療機関を受診されたことがある方など)は資格確認証は交付されませんので注意が必要です。

#### 【ポイント②】

公費の受給者証などはマイナ受診時でも必要  
■マイナカードを保険証として利用する場合も、京都府独自の公費負担(高齢者受給者証な

ど)の情報はマイナカードには登録されず、紙の受給者証が必要です。

#### 【ポイント③】

マイナ保険証「ゴリ押し」でなく「見直し」を

■保険証が使えなくなる、という誤った情報が広がっている背景には、マイナ保険証の利用が進まず(全国平均で窓口での利用率は7.0%、あさくら診療所では1%前後)、政府が躍起になって利用をゴリ押しし、マイナ保険証の利用率が高い医療機関・薬局にはさまざまな「特典」を与える一方、「マイナカードがなくても受診できる」という周知徹底がされずきちんとした説明が後回しにされているためです。マイナカードがないため受診をあきらめ、その間に病状が悪化して死亡した、というケースも週刊誌で報道されています。

■保険証は国民の医療と健康を人質にしてマイナカードの利用拡大をゴリ押しすることは許されません。デジタル化には便利で有意義な面があるのは事実ですが、デジタル化の名のもとに医療を後退させる現状は本末転倒です。

いま必要なのは、「紙の健康保険証」廃止の方針を撤回し、ことし12月以降も発行を続けることと、トラブルが多発しているマイナカードと健康保険証の一体化を中断し、総点検を行うことです。

# これだけは 知っておこう

No.302

## サプリメント

所長 河本一成

今年紅麴による腎障害が問題になりました。健康食品やサプリメントにも副作用や健康被害があります。医薬品は成分が明らかになっており、医師や薬剤師が効果と副作用をよく説明したうえで処方します。

健康食品、サプリは成分がはつきりせず、健康被害の原因究明が困難です。そもそも自然の食品でも病気によっては摂取が好ましくない場合があります。薬、健康食品、サプリメント、普段の食事、間食など口から入るものすべてを総合的に判断して健康を考える必要があるのです。同じ病気でも人によって治療が異なりますし、同じ人でも病気の時期によって必要な薬や食事が異なります。

「医薬品との相互作用に注意が必要なサプリもあります。医薬品による正規の治療をせず高額なサプリで健康を損なうことは二重に損失が大きいと言えます。不安があれば、なんでも診療所に相談してください。」

またどんなサプリを常用しているかは、医療機関にきちんと伝えるようにしましょう。

### 今年七猛暑？

あさくら診療所歯科  
医師 赤毛 宏

今年はGWあたりから暑さを肌で感じる。ニュースなどでは今年は例年以上に猛暑となると盛んに訴えている。この暑さ毎年猛暑が続くと、この暑さが通常の夏となってくるのか。やはり地球温暖化は進んでいるのだろうか。ここでは環境問題はさておき、私自身は夏が好きだ。強い日差しを浴びて海に遊びに行くのを毎年楽しみにしている。しかし熱帯夜の寝苦しさ、仕事中の汗、九月、十月になつての酷い残暑にはうんざりする。何

事も適当なのがいい。今年も様々な屋外イベント、また自宅にての高温で熱中症となる患者が多く出そうだ。

そんな折、政府は八月から3ヶ月間限定で、電気、ガス代の補助をする政策を決めた。なぜ今？七月は？お決まりのモンキービジネス、何だかあからさますぎて笑えない。

皆さんは熱中症対策については、すでにいろいろな所で十分知識として入っているだろうが、それでもやはり注意してしすぎることはありません。

特に最近の物価上昇にて節約をしっかりとしよう。こうとされている方も多いと思うが、八月前から暑ければしっかりと冷房を効かせ今年の夏を乗り切っていきましょう。この夏はオリンピック、パラリンピックもあります。やはり今年はずいぶん暑い夏になりそう。

### わたしのひとこと

理事 山崎映子

### 「いくつになっても」コミュニケーションが大事

95才になる母が4月に体調を崩して1ヶ月ほど入院しました。体調も良くなり退院してきたのは良かったのですが、お喋りで歌の大好きだった母が声を出さない、言葉がけにうなずくだけ、もちろん歌も唄いません。いくら私たちが話しかけても口をパクパクしたりするだけです。

病院もコロナ禍で随分変わりました。病室での面会は出来ず、週に2回基本15分リモートではありませんが、これでは母はベッドに寝ているしかなかつたと思います。帰って来て1週間後に以前のようないきませぬ。以前のようにデイサービスを利用する生活に戻りました。初日に帰って来た母に私が「楽しかった」と聞くと、少し小さな声です。それが「楽しかった」と返事が返ってきました。それから1ヶ月、まだ以前のようにいきませぬが、表情も和らぎ、少しずつ声を出してしゃべるようになってきました。デイでは「今日は瀬戸の花嫁を唄われましたよ」と報告を受けたり、まだまだ時間はかかると思いますが少し前進です。やはりいくつになつてもその人たちに合う集団があり、コミュニケーションがとれる事がとても大切で元気で心を豊かにしていくのだと感じました。益々高齢化も進み一人暮らしも増えていく日本、高齢者福祉の充実はかせませぬ。介護報酬を増やして、皆が安心して老後をむかえられる社会に強く思います。

だき色々と勉強に成り誠に有りがとうございます。皆様に感謝し拝読させていただいております。人間が年々老いてゆくのを実感し悲しくも有り、さみしくも有りです。私の残りの人生を有意義にすごしてゆきたいと思えます。現在85才です。健康クイズ合っているかどうか分かりませんが出さしていただきます。

### 宇治市 桜井千春さん

6月8日「野山を歩こう会」は池田市五月山(315m)へ。急坂の住宅街を抜け、往復ともに階段の続くハイキングコースを歩く。処々に展望台が設けられ眺望がよい。林間は木々の梢に遮られるので暑すぎず、風が汗ばんだ肌に心地よい。楽しみの五月山動物園はリニエール中で休園。池田城の庭園に植えられたテツポウユリは三分咲き。多くの人出で下界は賑やか!!山歩きの苦楽・仲間の中にあり。

### 井手町 谷田健治さん

1回生の時、同じ研究室で学んだ仲間との「同窓会」

がありました。卒業後48年ぶりの再会です。12人中11人が集まりました。楽しい時間はあっという間に過ぎましたが、その後もLINEグループで11人がつながっていて、活発なトークが続いています。

### 城陽市 濱田あつ子さん

総代会に参加して、医療や福祉がどんどん改善される中ががんばって下さっている様子がよくわかりました。そんな忙しい中、帯状疱疹ワクチンの接種もして下さっています。私のまわりでは帯状疱疹にかかり、痛みに苦しんでおられる方が何人もおられます。ぜひこの機会に帯状疱疹ワクチンの接種を受けましょう。私はまだあさくらでされていなかったもので、2年前によそでしました。

### 久御山町 内田公昭さん

7月号クイズの平和大行進の通し進行の女性が、亡くなった俊正と子さんと重なります。「今、静岡を歩いています」「今年は福島です」と葉書が届きました。京都府下での「通し行進者」としてもお元気に歩いてお

られた姿と重なります。東日本大震災の支援にもご参加いただき「野点」をされて被災者の皆さんを励まして頂きました。「裁縫がしたい」との声に答えて、針と糸、はぎれを持って行き仮設住宅で若い方から年配の皆さんと裁縫を楽しんで頂きました。尋ねた被災地では積極的に皆さんに話しかけているんな声を聴いておられたことを思い出します。ご存命なら「能登半島はどうするの?」と叱咤激励を受けていたことでしよう。俊正さんの平和への思いを受け継いで、さらに次の世代に繋いでいかねばと考えます。

### 宇治市 森川和子さん

東京都知事選残念でしたね。もっと力を集めてがんばらねば思う朝です。

### 宇治市 桑村久美さん

3年前夫の実家を整理した時、階段を踏み外し手首を骨折。去年踊り場で転んで背中中の圧迫骨折。70才に入って急に自分の体に変化を感じ、落ち込みました。今、骨粗鬆症の治療で薬に

加えて月1回の注射を1年することにしました。これが保険がきいても高額なのです。50、60、70才代の方、骨密度の検査をして、骨粗鬆症の予防してね。

### 宇治市 栗栖美知子さん

毎号たのしみに、すみからすみまで読んでいます。7月号小野さんの記事とてもよかったです。引きつづきよろしく。

### 宇治市 河田由さん

兵庫県健康財団五色県民健康道場へ2回目行きました。60才以上は低カロリー食です。日本で唯一医師の指導のもと、朝昼夕と温かい手作りの食事。大体一汁二菜1000カロリー。一日三回の巡回、血圧・体温・尿中ケトン体等の有無は自分で測りグラフにします。笹田Drの診察。前道場長の今村Drはカネミ油症に認定絶食療法厚生省(当時)が認可。気功と丹田呼吸のビデオ講座。糖尿の薬は滞在中は中止。運動制限手作りの温かい三食。頭が空に。又行きます。

### 宇治市 宮本博一さん

暑い季節が来た!連日最高気温の報道。暑さを楽しむ

方法を見つけたいです。涼しいところ、図書館とか思い切り汗かいて虫取りとか、思い切り冷やした冷たい飲み物、食べ物、スイカ食べる。

### 宇治市 湯口典子さん

今月のニュースにもご案内してありますが、チャレンジ私の健康づくり2024が9月からスタートします。今年は50人を目標にしました。あさくら診療所が開設され、今年は30周年。この記念の年に皆さんチャレンジをしてみてください。ご自分の身体や健康について考え、楽しみながら、体力・意欲を高めることができるように、10コースの中から目標を設定してみてください。どうぞ、エントリーしてクオカードをゲットしてはいかがでしょう。

### 久御山町 中村都子さん

今年もプランターにミニトマトの苗を植えて育てて。何故か今年は大豊作!次から次へと実をつけてアツという間に赤くなり、取り忘れたらすぐにハジけて

# Satoko の 性と生の おはなし

## 第 11 話



毎日暑い日が続きますが、体調はいかがでしょう？水分補給や休息をしっかり取っていききたいですね。前回は、心の救急箱についてお話ししました。

先日、親子向けの思春期講座を開催し、思春期に起こる変化や月経、精通など、身体に起こる変化について学びました。また、実験を通じて月経や精通を体験しながら理解してもらった内容です。

実験では、実際に月経用品を選ぶところから始め、さまざまな種類を見たり、触ったり、どのくらい吸収するのか、捨て方など、細かく説明しています。ホルモンの役割や月経、精通の仕組みを科学的に学ぶことで、子どもたちが楽しみながら、多くの質問をしてく

れるのが印象的でした。

性を肯定的に学ぶ前の私自身は、子どもが性を学ぶことや「性」という言葉を聞くだけで、自分のことを話さなければならぬのではないかと、子どもが将来どのようなものかを心配していました。しかし科学的に学ぶことで、自分の身体に起こることを理解し、自分の身体を大切にすることへ繋がっています。

また、自分自身のことを聞かれたときには、話したくないことはプライバシーとして伝えるチャンスにもなりますし、逆に、相手が開きたくない話をするのが境界線を侵害することになる、などさまざまな学びのチャンスがあるので、まずは知ること、自分の身体に起きていることを

理解でき、たくさんの情報がある時代だからこそ、本当に必要な知識を伝えることが重要です。子どもとの対話を通して、心も身体も健康でいられるように努めたいですね。

子どもと性について話す際は、まず自分自身がどのように性を捉えているのか、自分に問いかけてみてくださいね。

### 園芸サークルのおたより

次回 8月3日(土) 午前 8:30~

梅雨とはいえ、真夏日が続く草花にとって過酷な季節です。水不足や害虫の発生で、枯れ枝、枯葉、枯花となり蒔いた種も芽を出さず、苗も枯れてしまったり・・・

ひまわりやあさがおが咲き始めました。

7月6日(土) 8人の参加がありました。

みなさんの参加をお待ちしています。

# 声

# 声

# 声

宇治市 大槻謙治さん

一日も早く平和になりましたように！

宇治市 狭間良子さん

若い頃住んでいたふるさとへ行ってきた。知り合いの人が介護5になって、つれあいの方がとつてもやさしく世話されていて美しいと思うけど、共に老いていく。やはり公助がないと困る、お金もいる、戦争やつてる場合か。

宇治市 橋田安子さん

今年の夏は、また厳しい暑さになるようです。お互いに熱中症に気をつけ元気で乗りこえよう！

宇治市 水谷邦恵さん

6月23日総代会に出席しました。今年9月1日に開所30年を迎えます。母が、「診療開始の日、患者が来るか心配して見に行つて、待合室でみんなでお昼を食べた」と言っていたことを思い出しました。初日の

午前診療は5人ほどだったみたいですね。うちの家族、両親みんな診療所にお世話になって来ました。特に両親は近くということもあり、いっぱい助けていただきました。ありがとうございます。議案書に「難しい問題をクリアしていく人間力やチームとしての結束力」という言葉がありました。心強いです。これからもよろしくお願ひします。

宇治市 山根ますおさん

父の日や言うて娘孫が食事につれて行つてくれました。なんやロボットが運んでくれる所でした。この頃はロボット時代や言うて、身体が動く内に見せてやる言うて、ありがたいことです。ロボットは偉いもんです。「ごゆっくりおたのしみ下さい」言いました。配膳はでけんようでした。この頃は親子でもケンカし殺し合うお話し聞く時代。感謝感謝です。一言言うならば年寄りはお人さんの接客のほうがありがたいように心の中では思いました。

城陽市 平田佳江さん

いつも楽しく見せていた

# “チャレンジ”私の健康づくり (2024年)

今年も「チャレンジ私の健康づくり」がはじまります  
10コースの中からチャレンジ目標を決めて  
エントリーしてください(複数でもOK)  
健康習慣を身に付けて、クオカードをゲットしよう!



## ①おてがるウォーキングコース

・3ヶ月で〇万歩歩く



## ⑥きっぱり禁煙コース

・家族やグループの応援でチャレンジを



## ②食事で健康コース

・ゆっくりよくかんで食べる  
・3食規則正しく食べる  
・野菜から先に食べる  
・腹八分目にする など



## ⑦アルコールほどほどコース

・休肝日を週〇日



## ③間食控えてすっきりコース

・間食をやめる  
・夕食後は間食をしない  
・時間と量を決めてとる など



## ⑧ぐっすり快眠コース

・1日〇時間以上の睡眠  
・〇時に寝る



## ④うす味減塩コース

・めん類の汁を残す  
・漬物を減らす  
・薄味にする など



## ⑨おいしく長生きピカピカ歯みがきコース

・1日1回は 5分以上の歯みがき

## ⑩わたしのオリジナル健康法コース

・スイミング ・ジョギング  
・サイクリング・スクワット  
・血圧測定 ・ラジオ体操  
1日〇回 1日〇分 1日〇km など  
その他、ご自由に目標をたててください



### ◆実施の要領

実施期間 2024年9月 1日(日)～2024年11月30日(土)(3ヶ月間)

申込締切 2024年8月30日(金)

申し込み先 下記の「申込書」にエントリーコース番号・チャレンジ内容を記入して、

参加費300円をそえて、あさくら診療所受付までお願いします。

記録用紙は申し込み時にお渡します。

※期間終了後、12月9日(月)までに受付へ持参かFAX(0774-46-5201)して下さい。

達成された方には、結果集計が取れ次第、郵送か手渡して記念品(500円のクオカード)をお渡しいたします。

### 法律相談(予約制)

(無料・1件30分)

- 8月20日(火)午後6時～8時  
診療所2階会議室
- 京都南法律事務所の弁護士さんがお聞きします。医療生協の組合員とご家族が対象です。
- 受付は19日の午前中までです。

### 健康体操教室のお知らせ

日時 8月17日(土) 参加費1回500円

1回目 午前9時～10時30分

2回目 午前11時～12時30分

講師: 友久典子さん(理学療法士)

会場: あさくら診療所ホール

\*動きやすい服装・タオル・水筒・上履き  
予約制です。あさくら診療所受付まで。