

いつのまにか緑が濃くなってきました。

4月に最高気温が30℃を超えた地点がありました。

5～7月の予報も 気温は高めとされています。

この夏も うんざりするほど暑いようです。

水分補給、無理はしない、睡眠はできるだけとる、

クーラーを使う など、気をつけて過ごしましょう。



城北診療所入口の花壇です。事業所利用委員会と職員でお世話しています。

撮影日：4月16日

## 支部総会が 開かれました 4/26(土) 10:00~12:00

気軽に参加でき、気軽にお手伝いし、自分の特技をちょっと生かせ、皆に喜んでもらえる支部へ

参加者は15名でした。昨年度の振り返りと今後の支部活動について率直に意見を出し合い、有意義な話し合いをすることができました。

組合員の高齢化に伴う退会と、この間の物価高騰などの影響もあり出資金増やしは目標に到達できなかったものの、他の目標は達成できたことはうれしいことでした。

診療所職員からは、完全予約制の時間が増えたことについて、先生が患者さんと話す時間を確保するのが一番の目的です、と説明がありました。



2024年度は		( ) 内は目標
仲間増やし	10人	(10人)
出資金増やし	222,000円	(350,000円)
増資者数	51件	(50件)
場づくり	1ヶ所	(1ヶ所)
担い手づくり	7人	(6人)

招集	75
出席	12
委任状	49
欠席	14
理事	1
職員	2

## いこいサロン

ささえあい委員会主催

今回は、手も忙しく動かして

偶数月の第三水曜日14:00から定例となったいこいサロン、4月はお手製のおはぎや焼き菓子と飲物をいただき、おしゃべりしながら、いよいよ「マフ」の製作にはいりました。



袋いっぱい布や毛糸が、どんな形に生まれ変わるのか楽しみです。

お茶とおしゃべりはいつも通り



次回は **6/18(水)** 14:00~ 参加費：100円(飲物代)

【ねっとわーく】

## 防災カフェ

主催：姫原町内の防災士有志 問合せ：090-9456-4542楠本 参加費：500円

4月は、在宅避難について考えました。避難所が開設されたとしても、地域住民を全員収容することは想定されていません。つまり、多くの人は自宅またはそれに準じた建物での避難生活を想定した準備が必要になります。また、避難所では生活が難しい条件の人もあります。

まず確認することは、自宅の災害危険度と耐震基準に適合しているかどうかです。これで倒壊の危険性が低いのであれば、次にトイレが使用できない場合にどうするかを考えます。さらに、水・食料の確保、調理で使える熱源の確認、寝る場所の確保、夜間照明の確保、なども必要です。そしてこれからの季節で一番考えておかないといけないのが、暑さ対策です。電気が使えるまでの間、熱中症や腐敗による食中毒、感染症の拡大などをどう防ぐかが生死をも分けかねません。

次回は 5月23日(金)10:30~ 避難所運営にどうかかわるかについて考えます

お手製 蕨の醤油漬け



卵スープの素と 焼き鳥缶で 炊込(?)ごはん

湯煎料理は 面倒でも 1袋1合までを再認識



## ◎歩っとウォーキング

参加費：無料

10時：城北診療所出発 雨天中止 途中で折り返すらくらくコースもあります。

- 【5月】 5月22日(木) 萬翠荘コース
- 5月29日(木) 成願寺コース
- 【6月】 6月5日(木) 谷町公園コース
- 6月12日(木) 松山神社コース
- 6月19日(木) 吉藤コース
- 6月26日(木) 太山寺コース ※コープ久枝集合

※お茶とタオルをご持参ください。



## 今後の保健企画のご案内

いずれも申し込みは不要です。運動しやすい服装でご参加ください。

## ◎ストレッチ体操

毎週日曜日 10:00~11:30 姫原集会所2F 参加費：無料

## 「特定健康診査受診券」が届いたら、早めに！ =健診をうけましょう=

毎年受けることで、少しずつ悪化している項目が見えてきます。年度末は込み合います。薄着になる今からが受診のチャンスです。届いたら予約のお電話を！お早めに！ 089-926-3625まで

早期発見・早期治療で健康寿命をのばすために 清水支部では、各種検診をすすめています。ぜひ、援助クーポンをご利用ください。

年齢や健康保険の種類によって検診金額は異なります。詳しくは予約時にご確認ください。

城北診療所 TEL：926-3625

=清水支部=

2025年度用 200円引 援助クーポン

住所	
氏名	
TEL	

を入れてください。(複数可)

- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 前立腺がん検診
- 骨密度検査
- 動脈硬化検査