



もっと地域でつながろう！

10月

# 県連絡会活動交流集會 が開催されました！



第1分散会で発表する溝浦さん

シルバーウィーク初日の九月一九日(土)、長崎県健康友の会連絡会の五つの友の会と長崎県医師連による活動交流集會が開催されました。北支部からは、盛んなサークル活動のひとつである「小物作り」サークルを紹介する演題を発表しました。

北支部ニュース

第29号  
2015・10・1  
発行人  
今道 忍



交流会では、発表した「小物」の展示即売も行いました。座布団や小銭入れ、ストラップの人氣が高く、二万円ほどの売り上げがありました。

かわいいストラップ



## 秋の日帰り旅行のお誘い

日時：10月25日(日)  
行先：小浜温泉 伊勢屋旅館  
参加費：4000円  
集合場所：花丘診療所 駐車場  
集合時間：午前8時45分  
出発時間：午前9時  
帰着予定：午後5時



お申し込みは花丘診療所または支部役員へ

# 友の会拡大強化月間はじまる

かつどうア・ラ・カ・ル・ト (第二十七回)



9/30月間スタート集会開催

## 【目標】

- ・ 仲間ふやし 42世帯
- ・ いつでも元気誌普及 6部
- ・ 訪問世帯数 100世帯
- ・ 大腸がんチェック 30件
- ・ 青空健康チェック 1回 10/28 (水)
- ・ 友の会デイ 10/19 (月)、10/20 (火)  
11/12 (木)、11/17 (火)

※友の会デイでは血管年齢測定 (有料) や骨密度測定 (無料) を実施します。  
花丘診療所2F 各日10時~12時

インフルエンザ予防接種のお知らせ  
花丘診療所では、予約を十月一日から受け付けています。

## ♪ ちょっと知っ得♪

僕の心臓が怒ってる~ (ドクッ・ドク)



ヒトの心臓は一生のうちどれだけはたらくでしょうか？

俗に「心臓が強い」という言葉がありますが、確かに人間の心臓は強いのです。人間の体重のわずか0.05%しかない心臓は、人の寿命が尽きるまで働き続けるのですから。

それでは、一体どれくらい動くのか？あるデータは、キリがよい古希 (70歳) で示しています。驚くなかれ、70年間の心臓の鼓動は、少なくとも28億回で、約2トンの血液を循環しているのです。しかも、一回動く毎に31kgの重量を約30cm持ち上げるに等しい運動をしているそうです。

ご承知のとおり、日本人女性の平均寿命は世界一です。大きく差を開けられていた男性陣もようやく、今年80歳を0.5超え、心臓にさらなる奮闘をお願いすることになりました。

でもね、この国は高齢者が住みずらくなっています。晋三さん、これ以上心臓さんに負担をかけてもいいのでしょうか？



## 今後のスケジュール

10月8日(木)	①午後1:00~ ②午後2:00~	ストレッチサークル
10月13日(火)	午前10:00~	小物づくりサークル
10月14日(水)	午後2:30~	北支部委員会
10月15日(木)	午前10:00~	写真を楽しむ会
10月17日(土)	午後1:30~	長与新婦人班会
10月20日(火)	午前10:00~	小物づくりサークル
10月22日(木)	①午後1:00~ ②午後2:00~	ストレッチサークル
10月25日(日)	集合午前8:45 出発9:00	日帰り旅行
10月26日(月)	午後12:00~	事務局&編集会議
10月29日(木)	①午後1:00~ ②午後2:00~	ストレッチサークル
11月7日(土)	午前10:00~	ふれあい食事会
11月10日(火)	午前9:30~	「すこやか長崎」折り込み

※10/15のストレッチサークルはお休みです



各サークル、折込みは花丘診療所2F会議室

連絡先：長崎健康友の会北支部  
(花丘診療所内)  
TEL 848・9171  
「編集責任者」：溝浦律子