

# 蒲原健康祭を開催 400人参加 包丁研ぎ・模擬店・バザーに大勢集う 「続・暴走タクシー」で盛り上がる

今年で32回目を迎える蒲原健康まつりが10月28日、診療所敷地内で開催されました。

去年は台風接近での悪天候の中でしたが、今年は快晴のもと400名の参加で盛大に開催されました。駐車場・ピロティを利用した模擬店コーナーには、蒲原グループの事業所や友



うたごえサークル「こもれば」のみなさん

の会、地域の諸団体などのお店が並びました。毎年好評の土建綾瀬分会有志による包丁研ぎは受付開始前から多くの方が列を成し、バザーや野菜販売のお店、お食事関係も、焼きそば、お好み焼き、お赤飯、おはぎなどなど、活況を呈していました。

## 中央舞台は食べながら 演芸などを堪能

1階の診療所待合室を利用した中央広場では、診療所長の高先生と友の会かばら支部の支部長、渡辺さんの挨拶のあと、演芸コーナーを開始。

恒例の桜遊会による銭太鼓、南京玉すだれをオーブニングに、コーラスサーク



浦原健康まつり  
おなごの目、シヤ、ル、も



地域のサークル「桜遊会」の銭太鼓

演芸のトリは前回好評だった嶺岸宏さん脚本の寸劇「続・暴走タクシー」。憲法改憲に執念を燃やし暴走を続ける安倍政権を右寄りに暴走するタクシーになぞらえた劇で最後は観客と一体となってシュプレヒコールを行い、盛り上げました。

## かかりつけ薬局を大切に 「お薬手帳」災害時命を守る

蒲原健康講座の第2課は「薬局の話」でした。講師は蒲原診療所の隣にある「東あやせ薬局」の薬剤師の成安恵子さんです。成安さんは日常の生活を送る上で「何でも相談できる薬剤師を見つけ『かかりつけ薬局』として利用した方がよい」と話されました。それはかかりつけ薬局を持つことで、きめ細かい薬の管理ができ、薬を安心して使うことができるようになるためと仰うことでした。また、薬局の窓口でいただく「お薬



必要もく行先旅は所用の手  
要もこ行に行、での活

参加された方に「楽しかった」と思ってもらえるような、そんな健康まつりを来年も開催できるように職員・友の会・地域の方々で取り組んで参ります。

蒲原健康まつり  
実行委員会

## 会員拡大月間 紹介して下さい

今、全国の民医連院所で、地域の友の会会員さんと職員が協力しあって、友の会員を増やしたり「いつでも元気」誌の普及運動を進めています。この11月半ばには蒲原診療所と歯科診療所から「友の会入会のお願い」の手紙が未会員の患者さん・利用者さんに出されています。街角や友達同士のお付き合いで友の会の話題が出た時に、みなさんから一言「友の会に入りましょう」と声をかけてください。

健康友の会かばら支部役員会よりのお  
願いです

# しようぶ沼公園で健康チェック

## 健康を考え取り組んでいる人多い

谷中のしようぶ沼公園で開かれた「第9回足立東部地域ふれあいまつり」（10月21日開催）に蒲原診療所グループの職員と友の会がばら支部の役員で「青空健康チェック」を取り組みました。当日は30名の方に話を伺いました。

今回の健康チェックで印象的な方に出会いました。運動を習慣化するために「孫が学校に登校する時間に一緒に外出して、散歩を日課にしているの。」という笑顔の素敵な70代の女性。30年前に奥様を亡くされた80代の男性は「糖尿の悪化を機に、栄養のバランスに注意しているんだ。野菜が多く取れるおす



あおぞら健康チェックを行う

すめが集まり抗議しました。安倍政権の戦争できる国づくりの憲法改憲を止めようとして、18000人が集まり抗議しました。主催者代表から、沖縄の知事選挙で辺野古に新しい基地は作らせないといい、翁長前知事の意志を継ぐと言った。一致点で全沖縄が団結して大勝利した報告があり参加者から大歓声が起りました。各野党の代表も参議院選挙で統一して安倍政権を倒そ

# 止めよう改憲発議

## 11・3国会前大行動

担当 藤原 京子

# インフルエンザについて 診療所から

## インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウイルスがのどや気管支、肺で感染・増殖することによって発症する病気です。毎年流行を繰り返しているのは、A型（ソ連型）（香

港型）、B型のウイルスです。感染経路は、飛沫感染で感染した人の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスを吸い込むと、呼吸と鼻やのどから入り込み、



みんなの手で インフルエンザ

気道の粘膜に付着して細胞内に侵入します。感染した場合、約1〜3日の潜伏期間の後、発症します。続く約1週間では、突然の38度以上の高熱や、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。やや遅れて、咳やのどの痛み、鼻水などの「呼吸器症状」が現れ吐き気などの「消化器症状」を訴えることもあります。通常は10日前後で症状が落ち着き治癒します。

治療は症状を改善するために、体内にいるインフルエンザウイルスの増殖を防ぐ「抗インフルエンザウイルス薬」の服用が有効です。また安静にして睡眠を十分にとること、高熱によって

脱水症状がおこらないように、水分をしっかりと補給することが大切です。薬を服用し熱が下がっても、体内のウイルスがすぐにはなくなるわけではないので、熱が下がったあとも、お薬はきちんと使いきり最低2日間は自宅で療養しましょう。

予防法はインフルエンザワクチンの摂取が有効です。重症化を予防し、健康被害を最小限にすることが期待されています。また手洗いうがいには予防の基本です。流行シーズン中は外出時のマスク着用も忘れずにしましょう。

蒲原診療所・看護師

早川 昌子



11・3国会前行動

# 川柳が100回目を迎える

## むずかしく考えず心の表現を

かばらふれあい川柳は15年前に発足して、発行回数がこの12月で100回目を迎えました。この間、投げ句いただいた会員の皆さん、隔月に発行される川柳を楽しみにしていた皆さんにお礼を申し上げます。現在は投げ句された作品の「秀」句の選、を職員、役員などの関係者の投票で選んでおります。100回目に当たる来月12月の題は「祝」（しゅく・いわう）で締め切りは12月5日（水）です。作品の川柳は郵送で送って頂くか診療所の窓口にて提出してください。秀句には友の会かばら支部役員会より記念に図書券が贈られます。役員会