

安心して住みつづけられる、健康なまちづくりを

2019/7・8  
No.6

# 西荻健康友の会だより

2019年7月10日号 発行：西荻健康友の会 杉並区西荻南4-2-7 電話：03-3333-5434(西荻窪診療所)

## 楽しかった三診友の会旅行



武田信玄の菩提寺 恵林寺への入り口の四脚門

6月25日、西荻・桃井・天沼の3つの診療所の友の会でバス旅行に行きました。47人の参加で、河口湖畔のハーブフェスティバル、石和で昼食と温泉を堪能し、武田信玄の菩提寺・恵林寺を参拝、そしてシャトー・勝沼で工場見学とワインの試飲をしました。

この日は、梅雨もひと休みで天気は上々。ハーブフェスティバルは、目を楽しませてくれました。恵林寺は歴史を感じる落ちついたお寺でした。昼食は豪華で、石和の名湯にも入れました。ワインの試飲は飲み放題、おみやげも買って帰路につきました。



河口湖畔のハーブフェスティバル

バスの中では歌を唄ったり、クイズをしたり、名ガイドさんの話に聞き入ったりと面白かったです。「とても楽しかった、またみんなで行きましょう」という感想もあり、楽しかったです。

### 西荻健康友の会

#### 2019年度総会開く

5月22日、総会を開きました。友の会の活動を振り返り今年度の取り組みの提案、決済、予算の承認をしました。

今年度の役員です。

#### 新役員

会長

赤坂修男

副会長

菅井亘

関雅之

世話人

奥山馨子

海津陽子

倉田祐子

菅井房子

中川数子

西川静枝

向井みつる

矢野フサ子

若松文字

## 診療所からのご案内 杉並区民健診が始まります!

7月16日より、杉並区民健診が始まります。今年は例年より開始が遅くなりましたが、皆さんの手元に健診の封筒が届いているはずですよ。4月から9月生まれの方は10月末まで、10月から翌年3月生まれの方は2月末までの受診になります。

持ち物：区からの封筒

(受診券と受診票)

後期高齢者証

国民健康保険証

定期的な受診と同じ日に出来ますので、是非封筒をご持参ください。また、歩行困難な方、健診を受けたいが難しい方は送迎する事もできます。ぜひ、診療所へご相談下さい。



# 訪問診療ってどういうもの？

今回は皆さんからよく聞かれる訪問診療についてお答えします。

① どのような方が対象ですか？  
認知症やがん、脳梗塞後など、1人での通院が難しい方です。他にも神経難病の方、交通事故後の方など様々です。

② 往診との違いって何ですか？  
訪問診療は、診療計画を立てて定期的に診察へ伺います。また、365日24時間のフォローをしているため、緊急時の往診も行なっています。

③ 相談だけしたいのですが…  
もちろん、ご相談だけでも歓迎です。パンフレットが外来窓口にあります。ご家族など、心配な方がいらしたらご相談ください。



## 訪問診療日

火（午後）水（午後）木（午前）金（午後）

## 西荻健康友の会役員募集！

ボランティアを募集しています。

### 活動内容

- 友の会だよりの編集、配布
- 役員会への参加、企画（月1回）
- サークル活動のお手伝い

## 友の会まつり 作品展

9月18日～20日 なかのZERO 美術ギャラリー

## あなたの作品 展示してみませんか

毎年、中野、杉並の健康友の会でどなたでも出せる作品展を行っています。絵画、写真、書道、絵手紙、折り紙、手芸、俳句などの作品を募集します。



- 作品応募締め切り日  
8月24日（土）
- 申込先  
西荻診療所窓口

## 西荻健康友の会・サークル紹介

### 映画

毎月第1土曜日  
11時より

厳選した作品を上映！

### セラバンド体操

毎月第3土曜日 11時より  
みんなでわいわい楽しく筋力アップ！  
転ばん体操も同時に実施！

### 卓球サークル

毎月第3火曜日 17時より  
ラケットの貸し出しあり！  
手ぶらで大丈夫！  
保険料として参加時別途 100円

### 手遊びサークル

毎月第1、3水曜日 14時より  
折り紙や手芸、指から老化防止！

友の会サークルは、杉並区長寿応援ポイントの事業活動に登録されました。

## いつでも元気

社会のできごとの解説、健康情報から観光や映画の話題が盛りだくさんです。



健康な生活に役に立つ  
月刊誌（定価380円）  
購読しませんか？

7月号