

支部 日帰りバスの旅

ところ 千葉県多古町 (成田空港の近く)

内容

「BRA ぶら しのみ祭り」 農家めぐり
各農家で作られたものを試飲、試食して 野菜作りの話など聞きながら
味を楽しみます。

時

11月11日(土) 高津を8:00 出発 時間厳守

費用

7,000円 中学生以下6,500円 (組合員は1,000円補助)

締切

10月25日 代金を添え、近くの役員又は診療所受付に申し込んで下さい。

(詳しくは折り込みチラシをご覧ください。) 野菜販売所も所々に有ります。

(車中でのビンゴゲーム 商品に地ビール券が有ります) 問い合わせ先 090-4742-7121
鈴木

オ ガ ガ ど

川崎医療生協
溝ノ口支部だより

2017.10月442号

発行責任者 春日井
(822-4592)

転居 誤配等のご連絡は
高岡 (090-8643-0654)

へ お願いします

坂戸トピックス

▶健診を早めに受けましょう。

▶10月からインフルエンザの予防
接種が始まると混雑しますので
接種だけご希望の方は特診日
をご利用下さい。

10月31日(火) 14:30~16:30

11月28日(火) 14:30~16:30

13才未満は2回接種になります。

問い合わせ先 822-2710 診療所

おやじ班 秋のウォーキング

石田雄二さん(前医療生協組織担当)の案内で、平塚
花菜ガーデンを散策(平塚花菜ガーデンは、農業や園芸を
楽しみながら学べる施設です。)

とき **10月26日(木)** ^{<集合>} 9:00 JR 溝ノ口駅改札前

昼食 ガーデン内のレストランで(代金は各自負担)

費用 往復電車賃1,940円、入園料310円

誰でも参加自由です。申し込み 春日井 080-1213-5133

(当日朝、集合場所にて突然参加でも構いません。)

やさしい講話 第14回

「水分補給が重要です」

坂戸診療所長 内野和顕

私たちのからだの約60%は水からできています。ところが、からだの水分は汗や尿な
どとして刻々と失われているので、常に水分の補給が必要です。

1日にどのくらいの水分補給が必要なのでしょう？ まず身体から出てゆく水分量を
計算してみましょう。からだの水分は「尿」、「不感蒸泄」、「便」、「汗」として失われます。

「尿」の量は条件により変動しますが、健康な人は少なくとも1,000mlの尿を毎日排出し
ます。「不感蒸泄」とは呼吸により肺から放出される水分です。冬になると話している人の
息が白く見えるのがこれです。一日の不感蒸泄量は約300mlです。「便」からも100ml程度
の水分が失われます。「汗」の量は季節や身体の状態で大きく違ってきます。汗をかいてい
ないと感じる状態でも1日約800mlの発汗があります。夏には条件により1,500~3,000ml
程度の汗が出ます。病気で高熱が続いても約3,000mlの発汗が起こります。すなわち一
日に失う水分量は健康な方では冬では約2,500ml、夏では3,000ml~4,500ml程度となり、
高熱が続く患者さんの水分喪失量も3,000ml~4,500ml程度と推定されます。

失われた水分は必ず補う必要があります。食事には約1,000mlの水分が含まれており、
また食物が体内で分解される過程で代謝水とよばれる水が約300ml生まれますので、食事
がとれば約1,300mlの水分が補給されることとなります。補給が必要な水分の残量は
1,200ml~3,200ml程度ですから、少なくともペットボトル2~3本の水分補給が必要です。
水分が補給されないと脱水症になり、身体が干上がり、この状態が続くと意識が低下し、
命まで危うくなるのです。くれぐれも水分補給をお忘れなく！

健康チャレンジ

今年も10月から始まります。
エントリーはお近くの、
運営委員まで。

10月22日

川崎市長選(任期満了)

と
衆議院解散選挙

「希望の党」が現われました。
柱は「安保法制」と「改憲論」
を進めると、記者会見で主張
しました。基本的には自民党
と変わりません。

未来社会を決めるのは、私
達有権者です。平和で有り続
けるには、何を選ぶか、よく
考えて棄権せずに選挙に行き
ましょう。

ストレッチ リズム 体操

10月19日(木) 10:00~11:30
ちどり 2階 (欠本3-6-22)

新任のごあいさつと自己紹介

みなさんこんにちは。前任に代わり、新たに高津宮前地区(坂戸診療所、久地診療所)を担当します組織部の高岡哲史(たかおかさとし)と申します。川崎医療生協で働いて9年で、組合員さんと一緒にお仕事をする組織部としては2010年からなので7年目になります。

簡単に自己紹介させていただきますと、1985年に川崎協同病院で生まれ、中原区の井田という所で育ってきました。以前も、高津宮前地区を担当していましたが、少し離れている間に、結婚したり、子どもが生まれたりと色々変化があり、今は幸区で、妻と2人の子どもと住んでいます。

これから地域のみなさんに色々な事を教えていただきながら「楽しく、健康に、安心して暮らせる街づくり」を広げていきたいと思っています。

高岡 哲史

2017年度 生協強化月間 %~%

- ・仲間ふやしは、目標の8割達成をめざしています。
 - ・お元気ですか訪問 10月17日(水)、11月21日(水)を予定しています。ご協力下さいませようお願い致します。
 - ・9月19日月間スタート集会を行い、溝ノ口支部、橘支部職員勢揃いで上記を確認しました。
 - ・消防訓練も行いました。消火器の扱い方、非常口確認と、災害時の避難クイズは100%正解者は無しでした。
- 皆様も知っていた方が良かったかと思っておりますので、紙面の都合上、11月号でお知らせします。

	加入	配布者	新班	出資金	健康チェック	班会開催
目標	10	5	1	100万	550	100
達成	5	2	1	360,000	150	44



坂戸診療所 ホームページ更新にあたって

ある日、高津区役所へ行かねばならない用事がありました。出入り口で、どんなもんじや祭りについて熱弁を振るうおじさんが居ました。気になって何となく帰りがてら声を掛けてみました。普段はそんなことしないのですが、何となく足を止めてしまいました。話を聞くと、助っ人募集という事で、パソコンに詳しい方を探している。私は仕事柄そのような事を生業として居ましたので、それなら出来ますよと答えていました。

それから、坂戸診療所のホームページの更新をする事になりました。一番大変だった事は、支部だよりの仕訳に使う中落としとポスト落しの方法を立案する事でした。当然パソコンを使つての作業も加わりました。このパソコンが古くて壊れそうまでヒヤヒヤしています。何せ会員名簿が大量に入っているのですから。この作業も軌道に乗り、お役に立てたのかなと思つています。一番安心されたのは鈴木さんでしょう。手書きは膨大な量になりそうでしたから。

今は、月例の支部だよりをホームページへ更新する事と、近所への配布をしています。という経緯から、この度、運営委員を拝命受けました。相浦(あいうら)と申します。今後、わからない事も多々あるかと思

相浦 謙一



署名のお願い

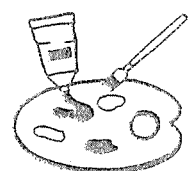
- ・安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名: 手をつなぎ、未来につなぐ。

安倍首相は今年5月、2020年を自衛隊を明記した新しい憲法の施行の年にしたいと表明しました。それによって今、憲法9条は最大の危機にさらされています。私達は、「安倍9条改憲」反対の一点で手をつなぎ、今の9条を未来につないでいきたいと考えています。

- ・ヒバクシャが訴える国際署名

今後の予定

- 10/8(日)川崎市消費生活展 10:30~15:30 溝の口駅自由通路
- 10/10(水)神奈川県生協大会 ワークピア横浜
- 10/28~30(土~月)日本高齢者大会 in 沖縄
- 11/14(火)「輝け高齢期のつどい」よこすか芸術劇場 10:00~15:30



10月ほつとルーム予定

2(月)おたまじゃくし	13:30~15:00
5(水)セット準備	
6(金)ニュースセット	9:00~12:00
7(土)支部委員会	13:30~16:00
11(水)やよい班	10:00~12:00
いきいき班	13:00~16:00
コスモス班	19:30~21:00
13(金)今が青春班	13:00~16:30
16(月)おせき班	12:00~
18(水)コスモス班	19:30~21:00
20(金)法人監査	9:00~15:00
24(火)事務局	10:00~12:00
25(水)コスモス班	19:30~21:00
27(金)支部長会	10:00~12:00
利用委員会	14:00~16:00
30(月)今が青春班	13:00~16:30