

私の作品



フラワーガーデン

聖賢西支部 臼井 はる さん

蒲生1丁目にお住いの臼井はるさんは現在93才、今でも蒲生厚生診療所のデイケアボランティアとしても頑張っておられます。

ちぎり絵を始めたきっかけは、14~5年前、南森町にある市立「いきいきエイジングセンター」の教室へ1期生として参加したことで、今でも月1回通われています。展覧会でも賞を獲得されるほどの腕前、と聞いています。

1枚のちぎり絵を1日~2日で仕上げるそうで、細かい部分以外は全部手でちぎるため、「根気のいる仕事」と言いつつ、「好きだから」と楽し気に話して頂きました。

これからも、ステキな作品をたくさん作って頂きたいと思いました。
聞き手：白井（編集部）

物品販売 おそうめん

医療福祉生協おおさか、城東診療所地区、蒲生厚生診療所地区では、夏の平和運動や社会保障充実の運動、健康づくり活動の推進のために「小豆島そうめん」を販売しています。
ぜひお買い求めください。



(販売価格 1100円)

◆ 収益は原水爆禁止世界大会への派遣費用など、諸活動のために使わせていただきます



扱いよく患者が「中性脂肪」です。中性脂肪は、エネルギーの貯蔵庫として大切なものなのです。

身体を動かすときにまず使われるエネルギーは、糖質です。そして糖質が不足したときに燃料の役割を果たすのが「中性脂肪」です。それは身体のエネルギーとして必要で大切なものなのです。

ケンシン

城東診療所 健診受けてもらい隊

とがわかってきました。どうも脂よりも糖の方が危険が懸念されています。糖質といえど、お菓子やジュースだけではなく炭水化物である主食である米や小麦、つまりうどんやパスタなどの根菜も糖分が蓄積されています。

中性脂肪ってなんだ？

ありません。食事で摂った余分なエネルギーは、肝臓で中性脂肪として合成され、皮下脂肪や、内臓脂肪として身体に蓄えられます。これまでの医療は、油っこい食べ物の摂りすぎの抑制を喚起してきましたが、昨今の生化学の知見で、糖質の取り過ぎもよくないこと

まず出来ることとしてお茶碗を小さめに変えましょう。もしくは少なめに盛って、おかわりをやめてオカズでお腹を満たしましょう。とりあえず健康診断を受けて、中性脂肪(TG・LDL、HDLコレステロール)の数値を知って専門家のアドバイスを受けることをお勧めします。

健康を大切に、かかりつけのお医者さんにまず結果について聞いてみましょう。

国民平和行進(城東区網の目コース)

安全保障の第一歩は核兵器廃絶

戦争をなくし、核兵器使用をやめさせ、連帯と協同でいのちが大切にされる社会に向かって一歩ずつ歩もう。

集合 14時50分 今福東公園
城東区出発集会
15時10分 出発
15時30分頃 蒲生4丁目交差点通過
16時30分(予定) 旭区役所・大宮南公園



どん足山歩き

2023年6月の予定

日程 6月25日(日)
行先 生駒山(あじさい園)
集合 朝8時 JR京橋北口
※ 諸般の事情により、中止もしくは変更することがあります。

2023年7月の予定

日程 7月23日(日)
行先 箕面
集合 朝8時 JR京橋北口
※ 諸般の事情により、中止もしくは変更することがあります。

☆お問い合わせ・連絡は
06-6934-3689
鳴瀬(なるせ)まで

日曜日健診

蒲生厚生診療所

日曜日健診 2023年 6月25日(日)
※午前中の実施、要予約制
TEL:06-6931-3807

城東診療所

日曜日健診 2023年7月10日(日)

その他の健診日程については直接診療所にお問い合わせください。
※要予約です。TEL:06-6931-0779

川柳のひろば

カラフルなランドセル行く新入生
まだ生きるつもりクーラー新品に
人の為、自分の為にあるルール
軍拡へ軍需産業顔を出す
鯉のぼり五月の空にひらめいて
身を守るかぶって走るヘルメット
スマホには情報多く重たいね
マイナンバー事故が起こっている不安

中	浦	浦	森	古	中	浦
浜	生	生	ノ	市	央	生
川	富	瀧	宮	川	梶	磯
端	田	上	佐	西	原	野
一	和	瀧	藤	重	ツ	常
歩	子	子	文	徳	ヤ	雄
			継		子	