

1~3月は大腸がん自己チェック月間

40過ぎたら 定期チェックを

「大腸がん」による死亡率は男女とも増える傾向にあり、一九五〇年代から半世紀の間に男性が約七倍、女性は約六倍に増えているといわれています。

日本人の生活環境の変化、とりわけ食生活の変化が影響していると考えられ、食生活が豊かになるとともに動物性脂肪をたくさんとり、逆に植物繊維摂取が減少したことが原因と考えられています。

昨年も、大腸がん自己チェックで何人かの方に大腸がんが見つかり命拾いをしたと喜ばれています。四〇歳を過ぎたら症状の有無にかかわらず定期的に自己チェックをしましょう。

申し込みには採便容器をお届けします。班会日程未定の班はお知らせ下さい。

三人集まれば班が作れます。この機会に班を作って参加しませんか。



診断画像を見ながら説明を聞きました

「メタボリックシンドロームの話」がやると実現しました。他の班の会員にも呼びかけ、五人で学習しました。

班会の健康チェックのたびに内臓脂肪が多いと言われていましたが、あまり自覚していませんでした。千

岩倉駅より犬山駅を経

岩倉支部 11月25日

紅葉真盛りの寂光院へ

18人の参加で秋のハイキング

て善師野駅で下車し、「もみじ寺」寂光院を目指しました。周囲の山々の紅葉もながめながら寂光院

に到着。さすがもみじ寺といわれるだけに、真っ赤なもみじの下で昼食。食事中、「秋の犬山キャンペー

「もうしつかり歩いたので、さらに桃太郎神社まで歩くのはどうも…」との声もあり、乗船組と古い町並みの散策組と二手に分かれての楽しいハイキングとなりました。



松下 賢治

健康のためには体重ではなく 内臓脂肪を減らすこと

子生和班

ではいけない」、内臓脂肪を減らすために大好きなご飯を少し減らそうと思いました。普段あまり運動もしていないから、毎日歩くのも効果がありそうです。

今回の「メタボリック

話の中で、大きく映し出された内臓脂肪の写真を見てびっくり。自分も写真のようではないかと改めて自覚しました。

このままでは病気になる可能性が大きいとか将来のことを考えると大変になると言われ、「これ

お出かけ班会

くすりの博物館へ

とまと班 11月18日



十一月十八日は快晴、とまと班のお出かけ班会でした。行先は「内藤記念くすりの博物館」、総勢十一人の若々しい男性・女性の参加で

ただいたので助かりました。くすりの博物館内には体脂肪率・骨健康度などの展示があり、興味深いものがありました。葉の話から家族の話とあちこちと飛び交いながらの楽しい一日でした。

又どこかへ行きましようと話しながら帰路につきました。

武舎 幸子

班会・行事予定 2010年1/16~2/15

12月16日現在

| 日(曜) | 開始時間 | 班名 | 内容 | 会場 |
|----------|-------|-----------|------------------|------------|
| 1月19日(火) | 14:00 | 岩倉北班 | 大腸がんチェック・健康チェック | 山口さん宅 |
| | 13:30 | 友の会三役会議 | | 事務局 |
| | 14:00 | 神野班 | 大腸がんチェック・健康チェック | 神野会館 |
| 20日(水) | 10:00 | 高見班 | 大腸がんチェック・健康チェック | 大野八百屋さん |
| | 14:00 | 浅野D班 | 大腸がんチェック・健康チェック | 藤嶋さん宅 |
| | 14:00 | 田代班 | 大腸がんチェック | 田代公民館 |
| 21日(木) | 14:00 | カサプランカ班 | 大腸がんチェック・健康チェック | 石田さん宅 |
| 22日(金) | 14:00 | 子生和班 | 大腸がんチェック・健康チェック | 吉田さん宅 |
| | 14:00 | すこやかクラブ | バランスボール・ストレッチ | 看護師研修室 |
| 23日(土) | 9:30 | 江南年金者 | 大腸がんチェック・健康チェック | 江南老人福祉センター |
| | 13:30 | 春桜班 | 大腸がんチェック・健康チェック | 岩倉ホーム |
| 25日(月) | 10:00 | 年金一宮 | 大腸がんチェック・健康チェック | 千秋病院 |
| 26日(火) | 10:00 | ねぎぼうず班 | 大腸がんチェック・健康チェック | 青山さん宅 |
| | 14:00 | 小池班 | 大腸がんチェック・健康チェック | 渡辺さん宅 |
| 27日(水) | 14:00 | 新しい班 | 大腸がんチェック・健康チェック | 集会所 |
| 28日(木) | 10:00 | あじさい班 | 大腸がんチェック・健康チェック | 土田集会所 |
| | 14:00 | いきいき班 | 大腸がんチェック・健康チェック | ひだまり |
| 29日(金) | | いなざわ歩こう会 | | |
| 2月1日(月) | 10:00 | 河畔班 | 大腸がんチェック・健康チェック | 近藤さん宅 |
| 3日(水) | 10:00 | 西成班 | 健康チェック | 西成支所 |
| 4日(木) | 10:00 | 江南団地 やよい班 | 健康チェック | ふれあいプラザ |
| | 10:00 | 稲沢支部役員会 | | 小正市民センター |
| | 13:30 | 加納馬場班 | 大腸がんチェック・健康チェック | 柴田さん宅 |
| 9日(火) | 10:00 | 天摩団地班 | 大腸がんチェック・健康チェック | 集会所 |
| | 14:00 | さくら班 | 大腸がんチェック・健康チェック | 太田さん宅 |
| 10日(水) | 10:00 | 男組班 | いつでも元気読み会・健康チェック | ふれあいプラザ |
| | 13:30 | 清洲班 | 大腸がんチェック・健康チェック | 大長さん宅 |
| 11日(木) | 10:00 | 川島班 | 健友ネット集会 | 自主班会 |
| 12日(金) | 14:00 | あんしん班 | 知ってるつもり くすりのはなし | 文化勤労会館 |
| | 14:00 | すこやかクラブ | バランスボール・ストレッチ | 看護師研修室 |

廃食油回収

廃食油で削減を 「温室効果ガス」(CO2)

この「廃食油」は、軽油代替燃料(ディーゼル車用燃料)に使われ、地球温暖化の原因とされる「温室効果ガス(CO2)」を削減することに利用されています。さらに回収が進めば、病院の送迎車への利用が可能となります。今の回収ペースでは、CO2量換算で年間約640kg(1年間で2人が呼吸して排出されるCO2量)を削減することになります。

廃食油の資源循環・温暖化防止のためにご協力をお願いします。

あいち菜の花活用推進協議会(EUNA)
理事 小山秀樹
回収場所 尾張健友会1階ほか

友の会 法律相談 (会員無料)

刑事、債務整理、交通事故、相続、遺言、離婚…なんでも、いつでも(夜間、休日でも)ご相談下さい。

友の会会長 鎌谷恒夫(弁護士)
電話予約 0586(44)9061
※秘密は厳守します。ご相談の日時・場所は打ち合わせしましょう

健康は安心な生活から