

第8発行 矢板市シニアクラブ連合会



つつじの郷

矢板市キャラクターともなりくん
(許可第037001号)



発行：矢板市シニアクラブ連合会

矢板市泉526 矢板市泉さずな館内 ☎0287-44-3000

編集・印刷協力：(株)博報社関東本社

神奈川県厚木市愛甲1-8-39 ☎046-280-6001(代)



撮影者：仲島寿一 (小間々の女王：トウゴクミツバツツジ)

私たちは矢板市シニアクラブ連合会の活動を応援しています



広告に関する お問い合わせは
こちらまでお気軽にどうぞ!!

全国各地の老人クラブ広報誌を発行して35年

株式会社 博報社関東本社

神奈川県厚木市愛甲1-8-39

☎(046) 280-6001(代)



クラブ活動を通して心掛けていること

矢板市シニアクラブ連合会
会長 三好 良重

八十八夜も過ぎ、新緑がまぶしい季節となりましたが、会員の皆さまには、お元気でお過ごしのこととお慶び申し上げます。

そのような中、各单位クラブでは、新年度の活動をスタートさせたことと思いますが、仲間の皆さまと力を合わせ、楽しく有意義なものとなることを願っています。過日、県老連主催の県北ブロック別リーダー研修会において「老人クラブ活動におけるリーダーの役割」をテーマに講師依頼がありお話しさせていただきました。一般的には、計画立案力や判断力とか実行力、リーダーシップを発揮することなどと言われていますが、元より私には、どれ一つ持

ち合わせていませんので、クラブ活動を通して日頃心掛けていることをお話ししました。①デマやうわさに惑わされず物事の本質を見抜くこと、②信頼が人を伸ばすこと、③謙虚な心、素直な心を忘れないこと、④他人の話しによく耳を傾けることなどについて、僭越ながらお話しをさせていただきました。このことを今も心の奥に重く受け止めながら、皆さまと和を大切にして活動を行って参りたいと思っています。

最後になりますが各单位クラブのますますの発展を心より願っております。



私たちは矢板市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

リコピンでパワーチャージ

畑からは体に嬉しい野菜や果物が続々収穫されます

トマト

真っ赤なトマトには栄養がいっぱい。その中でも有名なのが「リコピン」です。トマトの赤い色はリコピンの赤なんです。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。

株式会社 新野 重建

代表取締役 新野 誠

矢板市中687-1

☎(0287)43-9885

FAX(0287)43-9088

匠の味 とちぎ和牛

ビックミート  矢板店

- ◆ 各種贈答品承り中
- ◆ 地方発送も可能です

矢板市末広町34-10

☎(0287)43-6733

FAX(0287)43-6775



小堀建設

矢板市扇町2丁目6番32号

☎43-3644

FAX 43-7266

単位クラブ紹介

六区長城会

会長 小口 秀俊

六区長城会では、毎週日曜日10時から輪投げやカラオケを行っています。カラオケで声を出す事や会員の方とのコミュニケーションを大切に楽しく朗らかに活動しています。

今年からは、「氷川きよし」のズンドコ節の踊りに挑戦いたします。

グループ活動を通して各々が協力して生きがいのある楽しい活動をしていきたいと思っています。

また、新しい企画として紙で作るカーネーション作り、ハーバリウムなど指先を使ったレパートリーも増やし、もう一つの活動である「キラキラサロン」の名の通り、皆さまと輝いていきます。



豊田結いクラブ

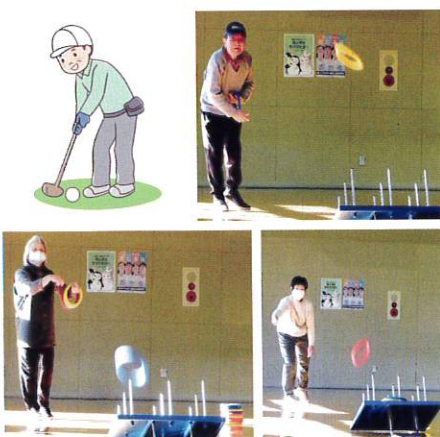
会長 塚原 公悦

人生百年などと言われる時代となり、高齢になるまで仕事に従事する人が多いことや、価値観の多様化などにより、クラブ活動に参加する人が減少している。

会員数は多いが、行事に参加する人数は限られており、苦勞しているところである。

現在実施しているのは輪投げと茶話会で、個人ごとの目標点を超えればティシュー一箱の景品付き…和気あいあいと毎週実施している。また、今年に入り、旧豊田小学校校庭にて、グラウンド・ゴルフを開始した。

無理のないところで、定期的に外出し、適度に体を動かし、仲間とお喋りすることが健康生活に欠かせない最大の要素だと思っている。



沢長寿会

会長 小口 晋

沢長寿会の活動を紹介します。現在33名の会員で和気あいあい、楽しく会員相互の親睦と、生きがいのある生活を営み、健康増進を図っております。

通年で、環境改善センターにて輪投げの練習や、公民館にて清掃及びカラオケに興じております。市シニアクラブ連合会、地区シニアクラブ連絡協議会への事業参加だけでなく、通学路における花壇への花植え、友愛訪問、さらには、那須学園の生徒との交流会を実施しております。

様々な活動の成果として特質すべきは、「輪投げ」です。市シク連輪投げ大会では、令和4年度、令和5年度優勝をし、矢板市代表として、栃木県老人クラブ連合会スポーツ大会へ参加しました。本年度は、いちご一会とちぎ国体に合わせて整備したカンセキスタジアム多目的広場で実施し、秋晴れの下、清々しくプレーできました。

今後は、どこの単位クラブでも悩みは同じだと思いますが、沢長寿会においても会員の減少があります。楽しく体と頭を動かせる活動ができるのはこのシニアクラブの活動です。この活動をPRして一人でも多くの仲間を作っていきたいです。



私たちは矢板市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

外科・内科・整形外科 長久保犬猫病院

診療時間 月 火 水 木 金 土 日
午前9:00~12:30 ● 休 ● ● ● ● ● ●
午後4:00~8:00 ● 休 ● ● ● ● ● ▲
▲日曜日午後の診療は2:00~5:00までとなります。

入院設備・ペットホテル・往診可

矢板市木幡1315-10
☎(0287)40-0167

尾形クリニック

内科・外科・整形外科・人工透析内科
リハビリテーション科・放射線科

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
8:30~12:30 ● ● ● ● ● ● /
14:00~17:30 ● ● ● ● ● ● /

休診日 日曜・祝日

矢板市末広町45-3

☎(0287)43-2230

スイカで 美肌に

トマトに含まれるリコピンは、美肌を損なう活性酸素を除去する力が強いことで知られています。なんとスイカにはトマトより1.5倍多くリコピンが含まれています。またリコピンには体脂肪燃焼効果があることも明らかになっています。

桃で エネルギーチャージ!

桃には砂糖よりも甘みを強く感じる果糖が多く含まれています。吸収されやすい糖で、速やかにエネルギーに変わります。疲労回復を早める効果があるので、運動の前後にも向いています。水分が多いため、熱中症予防にもなります。

令和5年度 矢板市シニアクラブ連合会事業

月	実施日	事業の内容	備考
4	27日(木)	総会	①
5	16日(火)	第1回単位クラブ会長会議	②
	18日(木)	グラウンドゴルフ大会	③
6	7日(水)	奉仕清掃作業（八方ヶ原）	④
	14日(水)	輪投げ大会	⑤
7	7日(金)	組織強化促進会議	⑥
	13日(木)	ペタンク大会	⑦
9	4日(月)	文化財めぐり（日光市足尾）	⑧
	28日(木)	シルバースポーツ大会	⑨
10	11日(水)	栃木県老連スポーツ大会	⑩
11	7日(火)～8日(水)	先進地視察研修（笛吹市）	⑪
	21日(火)	第2回単位クラブ会長会議	
12	14日(木)	シルバー祭	⑫
	22日(金)・25日(月)	友愛訪問（市内3特養）	⑬
1	12日(金)	友愛訪問（市内1特養）	⑬
	18日(木)	新年会	⑭
	23日(火)	女性部研修会	⑮
2	5日(月)	リーダー研修会	

①総会



会長あいさつ



来賓祝辞
(矢板市長)



来賓祝辞
(栃木県老人クラブ
連合会会長)



感謝状贈呈



総会様子



私たちは矢板市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

身近な「アレ」の名前



会計時にお金を置く皿…コイントレイやキャシュトレイとも呼びますが、「カルトン」（仏語）という名前がついています。日本語では「金盆」。



炭酸飲料ペットボトルの底のくぼみ…「ペタロイド」といい、炭酸飲料が膨張した際に底が平らだと膨らんで倒れてしまうため、圧力を分散させるように花の形をしています。



のど自慢の鐘…日本では単に「チャイム」や「コンサート・チャイム」と呼ばれることも多いですが正式名称は「チューブラーベル」。クラシック音楽で使用されることもある楽器です。

②第1回単位クラブ会長会議



③グラウンドゴルフ大会

【団体の部】

順位	クラブ名	1 R	2 R	3 R	合計
1位	片岡長生会	131	134	115	380
2位	伊佐野シニアクラブ	132	130	126	388
3位	富田シニアクラブ	142	120	128	390



1位
片岡長生会



2位
伊佐野シニアクラブ



3位
富田シニアクラブ

【個人・男性の部】

順位	氏名	1 R	2 R	3 R	合計	クラブ名
1位	原田 博美	20	14	22	56	木幡東交友会
2位	近藤 靖浩	16	20	20	56	木幡東交友会
3位	大類 正雄	17	23	18	58	片岡長生会



1位 原田博美



2位 近藤靖浩



3位 大類正雄

【個人・女性の部】

順位	氏名	1 R	2 R	3 R	合計	クラブ名
1位	佐藤 孝子	20	13	19	52	富田シニアクラブ
2位	佐藤 美子	18	19	20	57	三区ことぶき会
3位	東泉 いえ	21	25	12	58	山田高砂子会



1位 佐藤孝子



2位 佐藤美子



3位 東泉いえ

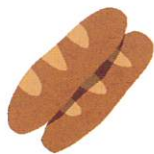


④奉仕清掃作業 (八方ヶ原)



私たちは矢板市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

身近な「アレ」の名前



フランスパンの切れ込み…フランスパンなどの表面に入っている切れ込みはフランス語で「切り取られた」という意味の「クープ」と呼びます。生地が膨らみやすくしたり火の通りを良くする他、見た目を良くする目的もあります。



ラーメンの丼ぶりの模様…直線が折れ曲がっていくこの幾何学的模様は「雷紋」と呼びます。豊作や吉祥の象徴とされ、中国では古くから青銅器や漆器、建築などにも用いられました。



中華まんの下についている紙…「グラシン紙」といいます。透明度が高く、耐油性、耐水性に優れているため、中華まんの他にもケーキの底紙や、ッキングシート、紙風船の材料としても用いられています。

⑤ 輪投げ大会

【団体の部】

順位	単位クラブ名	得点
1位	沢長寿会	632
2位	豊田結いクラブ	577
3位	片岡寿会	558



1位 沢長寿会



2位 豊田結いクラブ



3位 片岡寿会



高齢者表彰



【個人の部】

順位	氏名	得点	所属クラブ
1位	小口マスエ	168	沢長寿会
2位	小口 晋	152	沢長寿会
3位	山口 忠男	147	シニアクラブ末広会

⑥ 組織強化促進会議



会長あいさつ



⑦ ペタンク大会

順位	単位クラブ名
1位	乙畑松寿会B
2位	東町シニアクラブA
3位	沢長寿会B



1位 乙畑松寿会B



2位 東町シニアクラブA



3位 沢長寿会B



高校生ボランティア

私たちは矢板市シニアクラブ連合会の活動を応援しています



実は日本発祥！



「ショートケーキ」と呼ばれるケーキは外国にもあるが、スポンジケーキにクリームを組み合わせたものは日本独自。イギリスのショートケーキ（ビスケット生地）にクリームと苺をはさんだものに着想を得て「不二家」の創業者の藤井林右衛門が考案。



ホットケーキは本来パンケーキと同じものだが日本独自に変化したもの。パンケーキは生地が薄く、また甘くない食事系のももあるが、ホットケーキは甘く、厚みのあるものが多くなっている。また「ホットケーキ」という名前も外国では通じない。



オムライスには銀座の老舗洋食店『煉瓦亭』でまかない料理として作られていた米と溶き卵を混ぜて焼いたものが原型であり、その後大阪の『北極星』でケチャップライスを薄焼き卵で包んで提供したことが今の形になった始まりと言われている。

⑧文化財めぐり(日光市足尾)



⑨シルバースポーツ大会



開会式



選手宣誓



⑩栃木県老連スポーツ大会



グラウンドゴルフ
個人優勝 佐藤美子



グラウンドゴルフ
個人準優勝 大谷津節子



グラウンドゴルフ
団体準優勝 三区ことぶき会



県老連スポーツ大会出場選手



私たちは矢板市シニアクラブ連合会の活動を応援しています



実は日本発祥!



ゲートボールは1947年、北海道芽室町の鈴木栄治さんが戦後の遊び道具もない子ども達のためにクロッカーを元に考案したのが発祥。しかし、高度経済成長期に高齢者向けスポーツとして爆発的に流行。



カッターナイフのヒントとなったものの一つはアメリカの進駐軍が食べていた板チョコ。板チョコのように刃に折り筋を入れておき、切れなくなったら折っていけば1枚の刃で何回も新しい刃が使えることを思いついたそう。



オセロは日本の長谷川五郎によって考案されたもの。名付け親は長谷川の父・四郎で、黒人の将軍「オセロ」と白人の妻「デズデモーナ」の関係を描いたシェイクスピアの戯曲「オセロ」にちなんでいる。なお「リバーシ」はルール細部が少し異なる別物である。

⑪先進地視察研修(笛吹市)



⑫シルバー祭



来賓祝辞 矢板市長



来賓祝辞 市議会議長



優良シニアクラブ
(片岡寿会)



育成功労者
(村上光以)



育成功労者
(大類加代子)



育成功労者
(田村ツギエ)



演芸発表会
(司会:新野明子! 君島藤子)



カラオケ 薄井秀雄
(東町シニアクラブ)



アカペラ歌唱 シニアクラブ末広会



舞踏 片岡長生会



舞踏 中いきいきクラブ



カラオケ 小口晋
(沢長寿会)



民謡 片岡長生会



語り部 井出むつ子
(コロナ遊和会)



作品展



⑬友愛訪問(市内4特養)



⑭新年会



⑮女性部研修会



資生堂那須工場 研修



栃木北東地区消防指令センター

私たちは矢板市シニアクラブ連合会の活動を応援しています



難読漢字読めますか?



竜髭菜

中国では形から竜の髭になぞらえてこの字が当てられたそうです。「アスパラガス」のことです。穂先がしまっていて茎が堅く太く、色も鮮やかな緑色のものが新鮮で美味しいです。

芽花椰菜

和名の「メハナヤサイ」を漢字にしたもので、「ブロッコリー」のことです。よく似たカリフラワーとともにキャベツの変種となります。なおカリフラワーは「花椰菜(ハナヤサイ)」です。

陸蓮根

ネバネバシャキシャキとした食感の「オクラ」です。日本語と思われがちですが実は英語名の「okra」をそのまま用いたもので、和名では「アメリカネリ」といいます。

彌猴桃

「キウイ」です。「彌猴」は中国語でアカゲザルのことで、この猿の好物であることからこの字になったようです。実はマタタビ科の植物なので枝や根に猫が反応することがあります。

健康保険証が廃止されるとどうなるのですか？



病院に行くときに持っていく健康保険証が、今年12月2日から原則廃止され、新しく発行できなくなります。代わりに「マイナ保険証」を中心に使うことになりますが、マイナ保険証を持っていない人はどうすればよいのでしょうか。

マイナ保険証とは

マイナンバーカードを健康保険証として使えるように一体化した本人確認書類を言います。一体化させるかどうかは強制ではなく、本人が決めます。

☆経過措置として

12月1日までに発行された健康保険証は、最長1年間使えます。
例えば今年8月1日に発行された保険証は来年7月31日まで使えます。

☆マイナ保険証を持っていない人は

市町村から「資格確認書」が自動的に送られてきます。それを受付窓口に出せば、受診できます。資格確認書の有効期限は最長5年です。

☆マイナ保険証は すべての病院で使えるのですか

マイナ保険証に対応するシステムの導入が原則義務化されました。
しかし、何らかの事情で対応が遅れたり、義務化の対象から外されたりすることがあります。

☆システム化されていない場合は

マイナ保険証を持っている人には、「資格情報のお知らせ」が送付されます。これをマイナ保険証と一緒に持っていけば大丈夫です。このほか、スマートフォンで受診に必要な情報が見られますので、この画面を医療機関の窓口で見せる方法でもかまいません。

私たちは矢板市シニアクラブ連合会の活動を応援しています



難読漢字読めますか？



御欠

米菓の「おかき」です。餅を小さく切って（欠いて）作られることからこの名前になりました。一般的に霞（あられ）よりも大きいものとされていますが厳密に基準があるわけではありません。

御御御付

味噌汁の丁寧な呼び方「おみおつけ」です。「御付」は汁物のことで、「御御」はさらに丁寧にするために付けたという説と、味噌の丁寧な呼び方の「御味」が変化したという説があります。

御田

冬のコンビニでおなじみの「おでん」です。「田楽」に「お」を付けて呼んだもので、田楽自体は室町時代からあり、江戸時代に煮込み田楽を指して「おでん」と呼ぶようになりました。

鮓

この字も「すし」です。最も古い表記になり、発酵させた米に魚を漬け込んだ「馴れずし」を指しています。「鮓」の字もありますが魚以外のネタもあるため「寿司」の字を使うことが多いです。

会員文芸

俳句

満開の艶を隠して春の雪

浅野 茂男

齢よわいなおつさんこうすばるの山行昂かな

鈴木 光典

曾良かさね往き人この道田水張る

鈴木 文代

いぬふぐり雪のすきまに咲き誇り

大澤由美子

春風の大地狭しと草微笑む

蠟梅に押し花顧み夢香をり

関谷 満

宮島の鳥居と競う紅葉もみじかな

村上 光以

物忘れお互いさまねと日なたぼこ

塚原三枝子

学舎まなびやの桜の下で君送る

藤井 厚子

しとやかに咲いて誰待つ酔芙蓉

三好 良重

七夕や露で墨すり筆をもつ

渡辺 和子

風花や馴染みのコンビニ閉店す

渡瀬マスエ

川柳

人間のきりなき欲が武器を生む

彦坂 壽子

学生服曾孫試着に春の幸

長谷川ミヨ

八十路来てお手玉あやとりひなたぼこ

大柿 弘子

探しものやっと見つけて得気分

須藤多美子

生まるる児こショウヘイという名ふえるかも

塚原三枝子

カタカナ語数の多さに我生きる

佐々木節子

北国が笑う大雪十センチ

竹内 勇

無駄買いは五倍ポイント見るチラシ

渡辺 和子

病む母は娘の名前で子に返る

井出むつ子



短歌

一向にうまくならないグラントゴルフ

屈託くたくのなき友いて楽し

彦坂 壽子

疎開せな先母の背負いし簞に入る

背の温もり母を偲おもびて

加藤 時子

改札口に見送る吾に満面の

笑顔の孫ら手を振り返す

齋藤 節子

きょうもまた大空見上げ思うこと

太古の昔宇宙のふしぎ

大柿 弘子

愛犬やゝただ今〃と言えど迎え出て

今はお空で散歩中

塚原三枝子

のんびりと編み物しながら外ながめ

被災地をおもい申し訳ない

君島 恵子

福はうち鬼もうちへと招き入れ

鬼の心を諭す神あり

三好 良重

重なりて輝く花火大空に

惜しむ間も無しはかなき命

渡辺 和子

冬の木のあやなす枝のあい間より

光りて見える夕焼けの雲

大澤 壽樹

私たちは矢板市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

空き巣対策をしましょう～家屋編～

空き巣対策には侵入に時間がかかる様に工夫することが効果的です。ガラス破りや施錠破りなど家に侵入する時間が5分以上掛かる場合、犯行を諦めることが多いようです。

ドア・窓ガラスには、防犯ガラスフィルム、補助鍵をつける

- ・サムターン（ドアの内側の鍵のつまみ部分）
回しカバーをつける
- ・一定以上、スライドの窓が開かなくなる鍵をつける

外からつながる二階への足場を作らない

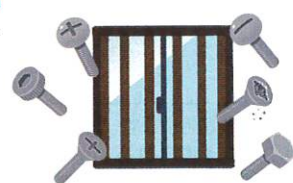


面格子があるからと、安心しない

- ・面格子の取り付けネジを六角ネジなど
様々なネジを混ぜて使用する
- ・面格子の強度には違いがあります

少しの外出でも戸締まりをする

- ・シャッター・雨戸があれば閉める
- ・ゴミ出しの瞬間、散歩中の一瞬の隙も狙われます



令和5年度 単位老人クラブ名簿(4月1日現在)

No	クラブ名	会長名	男性数	女性数	全会員数	前年比増
1	三区ことぶき会	田中 保	17	43	60	2
2	六区長城会	小口 秀俊	2	17	19	-2
3	シニアクラブ末広会	山口 忠男	7	13	20	-1
4	富田シニアクラブ	蜂巢 三男	15	36	51	1
5	東町シニアクラブ	加藤 康雄	25	25	50	0
6	木幡東交友会	及川 健二	62	50	112	0
7	塩田親和会	斎藤 元男	24	10	34	-2
8	幸岡幸寿会	大柿 弘子	12	14	26	-1
9	荒井百寿会	津久井政子	10	22	32	0
10	針生はまぎくの会	菅野 進一	19	27	46	-2
11	中いきいきクラブ	君島 藤子	4	19	23	-1
12	沢長寿会	小口 晋	30	31	61	1
13	豊田結いクラブ	塚原 公悦	30	28	58	-2
14	成田シニアクラブ	薄井ひさ子	0	16	16	1
15	伊佐野シニアクラブ	佐々木節子	2	12	14	-3
16	山田高砂子会	東泉 喜一	9	14	23	2
17	乙畑松寿会	鈴木 佑一	12	11	23	-1
18	片岡寿会	三好 良重	20	38	58	-8
19	白栗ことぶき会	築瀬 辰雄	11	12	23	0
20	片岡長生会	大類 正雄	8	16	24	-3
21	コリーナ游和会	戸井 通夫	7	21	28	2
合計			326	475	801	-17

私たちは矢板市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

下野三十三観音霊場第八番札所

真言宗智山派

沢 観音寺

矢板市沢三九三

熱中症の症状と対策

1度(軽度)	2度(中等度)	3度(重度)
めまい・立ちくらみ 汗がとまらない 尿が濃くなる 気分が悪い	頭痛・だるさ 吐き気・嘔吐 筋肉がつる 体がだるい	意識障害 手足の運動障害 痙攣 高体温
1度の時は水分 塩分を補給して 涼しい場所で 休みましょう!	1度の処置に 加え、衣服を ゆるめ体を 冷やしましょう!	3度の時は 迷わず 救急車を 呼びましょう!
対策	対策	対策

POINT 氷は太い血管部へ!
首の横の血管、脇の下、足の付け根に当てると効率よく体を冷やせます。

POINT 水分補給はスポーツドリンクで!
お茶や水だけでは血液バランスが崩れます。暑いお風呂に入ると熱中症になる恐れがあります。

POINT 外出のあとはぬるいシャワーで!
暑い日は血液温度が上がります。熱中症になりやすい体になっています。暑いお風呂に入ると熱中症になる恐れがあります。

令和5年度表彰実績 〔敬称略〕

全国老人クラブ連合会

表彰区分	受賞クラブ
活動賞	片岡長生会

第29回栃木県民福祉のつどい知事表彰

表彰区分	受賞者クラブ
老人クラブ	木幡東交友会

栃木県老人クラブ連合会表彰

表彰区分	受賞クラブ(者)
優良老人クラブ	東町シニアクラブ
老人クラブ育成功労者	岡本 光正 (中いきいきクラブ)
加入促進運動 優良老人クラブ	矢板市シニアクラブ 連合会
広報紙コンクール 優良老人クラブ	シニアクラブ末広会 (優秀賞)

矢板市表彰条例に基づく篤行表彰

表彰	受賞者
社会福祉施設への慰問	舟山 和子 (片岡長生会)
	村本 悦子 (片岡長生会)
	野上 秋人 (片岡長生会)
	渡邊 和子 (片岡長生会)



**全国老人クラブ連合会
活動賞の表彰を受けて**

昨年度はコロナ禍の行動制限も3年ぶりにほぼ緩和され、我々片岡長生会においても状況を注視しつつ、活動の活性化に努めてまいりました。

そのような状況の中、片岡長生会としましては2014年の同賞の受賞に続き2度目となる全国老人クラブ連合会活動賞受賞という栄誉を得ることができました。地道に続けてきた活動です。全国表彰の報に触れ喜びもひとしおです。

これまでの交通安全立哨や、地域の施設へのボランティア訪問などメンバーと共に続けてきた活動が認められその成果が称えられたものであると同時に、ひとえに地域の皆様のご協力があったのものと理解しております。

今後もシニアクラブの発展に尽力し、地域の皆様に貢献できるように努めてまいります。

片岡長生会 会長 大類 正雄

ご協賛いただいた皆様への御礼

このたびは、広報誌に広告のご協賛をいただき、誠にありがとうございます。本誌は誌面を通じて会員の交流・情報交換はもとより、地域の皆様にシニアクラブの活動をご理解いただき、一層の交流の輪を広げるため発行するものでございます。以上の趣旨をご理解いただき、引き続き広告掲載のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

〔矢板市シニアクラブ連合会〕

私たちは矢板市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

お薬手帳 つかってますか？

お薬手帳 とは？

これまで服用してきた薬を記録する手帳です。いつ、どこで、どのような、どれくらいの量を処方してもらったか、履歴を1冊で把握できます。全国の調剤薬局（保険薬局）などでもらえ、薬局によってデザインは異なりますが、一度作ればどの薬局でも使用できます。

活用 方法1

通院するたびに
必ず提出しましょう
市販薬は自分で記録しましょう



医療機関ごとに使い分けたりせず1冊にまとめましょう。
副作用の回避や同じような薬を重複して処方されるのを防げます。

活用 方法2

常に持ち
歩きましょう



旅行先で倒れたり、災害時に具合が悪くなったときに役に立ちます。

活用 方法3

血液検査の
結果を
貼りましょう



血液検査の結果によっては飲まないほうがいい薬があります。