

日	月	火	水	木	金	土
					2/1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	3/1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30



# なごみ

第178号

平成31年2月1日 発行

## 今年も開催！～なごみ会懇親会

今年も開催しました！「なごみ会」の新年会&懇親会。今年は総勢21名が参加、バンド演奏あり、カラオケあり、ビンゴ大会あり、フラダンスありと、充実した楽しい時間を過ごしました。

前回同様、今年もバンド「フレンズ」の生演奏がありました。ギター1本でのとてもシンプルな演奏スタイルですが、哀愁漂うギターの音に、みなさん聞き入っていたようでした。最後に「ベンチャーズ」のカバーを一部演奏してくださいましたが、その年代の方には堪らない時間だったのではないのでしょうか。



演奏のあとは、おなじみカラオケ。その合間にフラダンスの披露もありました。普通のカラオケ屋さん、ハワイアンの雰囲気になりました。

衣装替えもあり、フラダンスの曲も楽しげなものから、少し憂いを含んだものまで、とても情感豊かな踊りを観ることができました。

みなさん、多芸でいらっしゃいますね！

カラオケの後にはビンゴ大会。そして会の最後には、いつもの通り「集合写真」をパチリ。みなさん楽しんでいただけたでしょうか？

今回は、初参加くださった方や、久しぶりに顔を合わせたりする方もいらして、お互いに自己紹介したり、近況を話したりしておられました。



3月は「成田山梅見ウォーキング」を開催予定です。申し込みは不要！ぜひご参加ください！

## 「先生に聞いちゃおう！～新年会編～」

Q:お薬はどんなふうに通部に効いてくるのか教えてください。

A:内服薬は口から入って胃で消化、小腸の粘膜から血管の中に入り、血液と一緒に体内を流れて、患部に届きます。

Q:便秘がひどいのですが、酸化マグネシウムが一番良いのでしょうか？

A:便秘にはいろいろなタイプがあるので一概には言えません。いろいろ試してみ、自分にあった対処方法を見つけていくのが良いと思います。



## これからの行事予定

### 2月「なごみ会」主催行事

2月23日（土）\*JR成田駅前改札 13:30

内容：成田山公園ウォーキング

場所：成田山公園（梅まつり開催期間中）

\*お申し込み不要のイベントの為、時間になったら出発いたします。

### 3月「さかえを読む会」

3月16日（土）14:00～15:30

内容：「さかえ」2月号・特集記事（予定）

場所：当院2階・患者会室

### 平成30年度「なごみ会」総会

4月18日（木）11:30～15:00

場 所：川豊・西口店

参加費：1,400円（昼食代として）



## よもやま豆知識

### 2月の行事 ～・「雨水」・～

2月19日頃（2019年は2月19日）。および啓蟄までの期間。立春から数えて15日目ごろ。空から降るものが雪から雨に変わり、氷が溶けて水になる、という意味。草木が芽生える頃で、昔から、農耕の準備を始める目安とされてきました。春一番が吹くのもこの頃です。しかし、本格的な春の訪れにはまだ遠く、大雪が降ったりもします。三寒四温を繰り返しながら、春に向かっていきます。地方によっても違うようですが、この日に雛人形を飾ると良縁に恵まれるといわれています。



### 《編集後記》

毎朝出勤時に、道路や畑が霜で真っ白になっているのを見て、真冬を感じます。私は寒さには弱くはないのですが、年を追うごとに「寒いなあ」と感じる事が多くなったような気がします。この時期は空気も乾燥していて風邪をひきやすい時期でもありますので、お部屋とその温度差に気を付けながら、健康にこの時期を乗り切りましょう！

編集責任者：手塚裕子（臨床検査技師）

参考資料：「koyomigyouji.com」