

# 4月 なごみ

第180号

平成31年4月1日 発行

日	月	火	水	木	金	土
	4/1	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	29	30	5/1	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	29	30	31	

## お花見とウォーキングはいかがですか？

日本各地で桜の開花情報が流れ始めましたね。みなさんは、毎年「桜」のお花見に行っていますか？ 座って観るのもよいですが、のんびり散歩しながら観る桜も楽しいですよ！今回は、散歩しながら観られる、近場の桜の名所情報を集めてみました。

### 佐倉城跡公園

千葉県内で唯一「日本百名城」に選定されている佐倉城跡は、市民の憩いの場として数々の植物が植えられており、その中でも桜は約50品種、約1,100本と、とても見ごたえがある桜の名所です。城址公園内をぐるっと歩いて回れば、お花見と運動効果の一石二鳥！

アクセス：京成佐倉駅から徒歩約15分



### 成田山公園

大本山成田山新勝寺境内の一部にある広大な公園(何と、東京ドーム3.5個分！)。四季折々の景色を観ることが出来ます。枝垂桜、河津桜、ソメイヨシノなど、約350本の桜の木が時期を違えて観ることが出来ます。

アクセス：JR・京成成田駅から約15分



### 成田ゆめ牧場

成田市の下総地域にある観光牧場。牧場ではありませんが、敷地内には約400本の桜の木があり、夜桜のライトアップなども行われています。牧場は広大で(東京ドーム7個分！)、動物の愛らしい姿を観ながら、桜も一緒に楽しめます。

アクセス：JR滑河駅からシャトルバス約10分



## 「さかえを読む会」～糖尿病と脳卒中～

3月の「さかえを読む会」では、脳卒中を取り上げました。脳卒中には大きく2つの病態に分けられ(詳細は「さかえ」2月号参照)、脳ドックなどで早期に発見されることもあります。また、不整脈が脳卒中の原因になることもあるそうです。脳卒中の治療は「時間との闘い」で、治療が早ければ早いほど、その後に影響すると言われています。脳卒中は糖尿病のコントロールだけでなく、血液中の脂質や、血圧のコントロールが大切だそうです。みなさんも、来院時に行う検査にぜひ興味を持ってくださいね。



## これからの行事予定

### 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)

### 4月「さかえを読む会」

4月27日(土) 14:00～15:30

内容：「さかえ」3月号・特集記事(予定)

場所：当院2階・患者会室

### 5月「さかえを読む会」

5月18日(土)

内容：「さかえ」4月号・特集記事(予定)

場所：当院2階・患者会室



## よもやま豆知識

### 4月の行事 ～・「昭和の日」・～

国民の祝日に関する法律(祝日法、昭和23年7月20日法律第178号)の一部改正によって2007年(平成19年)に制定された祝日。日付は昭和天皇の誕生日。同法ではその趣旨を、「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」としています。これまでの祝日法では、現天皇が崩御したあとは、前天皇の誕生日(祝日となっている)がなくなり、崩御した天皇の誕生日が新たに祝日となることから、「昭和の日もなくなるのではないか」との憶測も出ています。さて、どうなるのでしょうかね。



### 《編集後記》

「春眠暁を覚えず」とはよく言ったもので、ここ最近は何時間寝ても、またすぐに眠くなってきます。もちろん仕事に眠くなることはあまりありませんが、ぼんやりとしてしまうことも時々...。と、ここまで書いてみて、これは「春眠」云々なのか、更年期障害なのか、分からないですね。季節の変わり目、みなさんも体調管理に留意してくださいね。

編集責任者：手塚裕子(臨床検査技師)  
参考資料：Wikipedia