

ACTIVE アクティヴ シニアライフ!!



よしまつ ようこ
吉松 洋子さん(69歳)

平成3年4月食生活改善推進員連絡協議会に入会。平成20年に会長に就任し現在に至る。平成22年に市長表彰、平成23年に県食生活改善推進員連絡協議会会長表彰を受賞。

長らく食生活改善推進員連絡協議会（以下、食改）に所属していますが、食改の活動を通して元気をもらっています。食改は親子料理教室や男性料理教室、生活習慣病予防教室など様々な事業をボランティアで行っており、苦勞もありますが、幅広い世代の人との出会いや、参加者からの喜びと感謝の言葉があり、その度に「やってて良かった」と思い、次への元気につながっています。

食改の仲間は、皆笑顔が素晴らしく元気にぎやか。楽しまないとできません。もちろん家族にも支えられています。「今日の会は何時まで？」と主人に聞かれて「2時まで」と

答えたら、「じゃあ3時だね」と主人に言われるほど、会が終わっても仲間たちのおしゃべりが弾むのです。おしゃべりも元気の源だと思います。

食改では新しい情報をいち早く知ることができます。その情報を取り入れて、まず自分の家族を健康にして、そこからご近所に広げていきたいと思います。そして、さらにその人たちがお友達に広げてくださればいいと思っています。家族が納得してくれるのも、このような活動を理解してくれているからだと思います。

体を動かすのも健康の秘訣。月1・2回のペースでやっているゴルフは、始めてからもう17年ぐらいい経過します。また、週に2・3回ほどウォーキングもしています。

そして、何と言っても「よく眠ること」。書類に目を通したり会の準備をしたりで、寝るのが深夜になることもありますが、それでも床に就けば熟睡できます。とにかく眠れなかったということはありません。

最後に、若い頃、両親から「手に職を付けないと苦勞する。将来、何があるかわからないから」と言われて、栄養士の学校に通い、食事の大切さを知ることができました。一人っ子だったので心配したのですが、今があるのは両親のお陰だとつくづく思っています。



8月・9月 休日救急当番医・歯科休日急患在宅医



鹿屋市医師会		診療時間 8:30 ~ 18:00	
月日	医療機関	住所	電話(0994)
8月14日	㊦ 吉重内科消化器科	西大手町	41-3100
	㊧ えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	㊨ 大隅鹿屋病院	新川町	40-1111
8月21日	㊩ 末次内科循環器科	新生町	43-2331
	㊪ まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	㊫ 検見崎病院	西原1丁目	43-2991
28日	㊬ 浜崎クリニック	向江町	43-3305
	㊭ やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	㊮ 恒心会おぐら病院	笠之原町	44-7171
9月4日	㊯ 森田胃腸科内科医院	郷之原町	40-2822
	㊰ おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	㊱ 村上整形外科医院	今坂町	41-2511
11日	㊲ 長崎内科	笠之原町	43-2195
	㊳ えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	㊴ はるしま整形外科クリニック	旭原町	41-2211

肝属東部医師会		診療時間 9:00 ~ 17:00	
月日	医療機関	住所	電話(0994)
8月14日	山内クリニック	肝付町前田	65-8181
	児玉医院	東串良町川東	63-8522
8月21日	春陽会中央病院	肝付町新富	65-1170
	山路医院	東串良町池之原	63-2134
28日	吉川医院	肝付町前田	65-2022
	新中須医院	東串良町池之原	63-2010
9月4日	小浜クリニック	吾平町上名	58-6025
	はらだ整形外科	東串良町池之原	63-8080
11日	入佐内科	吾平町麓	58-7006
	内村産婦人科	串良町岡崎	63-2521

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00 ~ 15:00	
月日	医療機関	住所	電話(0994)
8月14日	吉留歯科医院	旭原町	42-3708
8月15日	おにがはら歯科医院	寿2丁目	40-3340
	下浜歯科医院	川西町	41-5888
28日	中原歯科医院	西原1丁目	43-0088
9月4日	永山矯正歯科医院	西原4丁目	40-1182
11日	西の原歯科	打馬1丁目	40-4180

◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス

☎ 0994-43-0119

平日/午後5時から夜間救急当番医を案内

※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。

休日/休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

※休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医は、変更になるこ

とがあります。各医療機関にご確認のうえ受診してください。

※休日救急当番医の診療は、急病に対する処置ですので、翌日はかかりつけの医師などの診療を受けてください。

原則として、投薬期間は通常1日分とします。