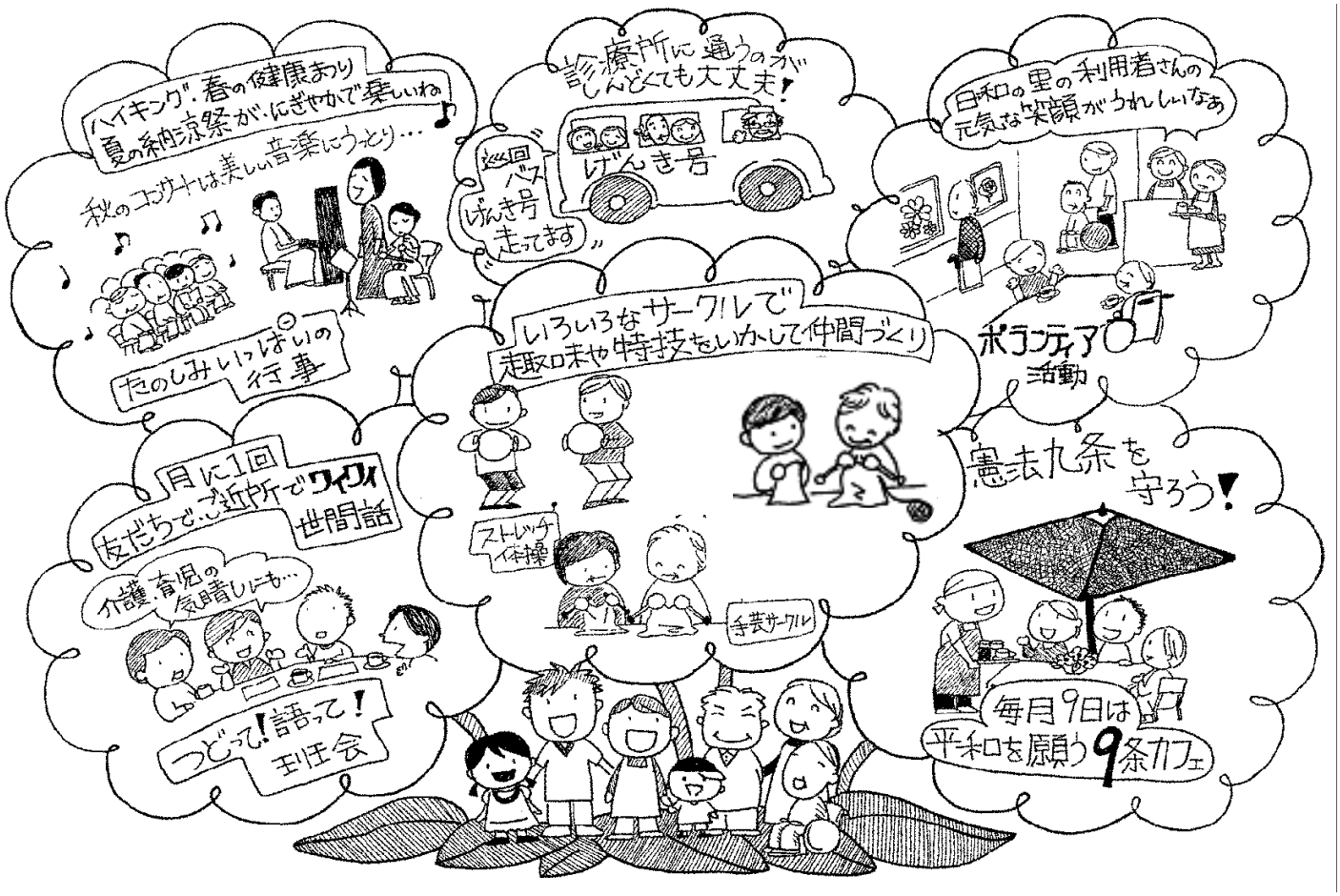
～安心して住み続けられるまちづくりを～

しが健康友の会



「健康のために何か運動したい」、「余暇の時間でボランティアや趣味に使いたい」と思っている人はいませんか？

しが健康友の会では、健康に暮らしていくための病気予防の学習会やサークル活動、近隣地域での無料健康チェック、ボランティアなどの活動をしています。また、クラシックコンサートや納涼祭、健康まつりなど四季の行事も催しています。

〒520-0113　大津市坂本 6-25-30

坂本民主診療所内「しが健康友の会」

電話／077-577-3020　FAX ／077-577-3021

班会活動

月１回の班会開催を
いろんな地域・ところで！！

班会は、会員さんの交流の場です。３人集まれば開けます。地域で集まって、交流しましょう。

現在９つある班会では、血圧測定などの健康チェック、医師や看護師を招いての学習、皆でワイワイお話しするなど、いろいろなことをやっています。
ぜひ、みなさんの地域でも班会を開いて見ませんか？

害虫退治のホウ酸団子を作りながら、あんなことこんなことをお喋り。

健康チェック

健康のために、自分の身体を知ろう！

金曜午後を中心に、スーパーや近隣自治会館でおこなっています。昨年度は平和堂アルセ坂本店で始めて実施しました。事前ビラで宣伝しています。

坂本民主診療所の職員も参加し、健康相談・血圧測定・体組成計・骨密度検査も無料でおこなえます。

なんとなく具合が(-_-;)、でも医者にかかるほどでもないな…と思っている方は、ぜひ一度おこしください。

訪問活動

坂本・日吉台・下阪本地域の高齢化を踏まえ、会員のおうちに訪問し、友の会活動への参加お誘い・困ったことを傾聴する活動をしています。
医療・介護などで困難を抱えた方が地域におられないかもお伺いしています。

無料巡回バス「げんき号」

月曜日～土曜日まで坂本、下阪本、日吉台、雄琴を中心に巡回

「げんき号」は地域と診療所をつなぐ巡回バスです。

会員さんであれば、誰でも御利用していただけます。

運行日時：月曜日～土曜日　8:30～12:10まで

主要コース　①唐崎～穴太～(造道経由)～診療所

②下阪本～診療所　③千野～雄琴小学校～木の岡～診療所

④日吉台～診療所　⑤西教寺駐車場～京阪坂本駅～診療所

火・木曜日は10:30以降、個別送迎可能です(要、事前相談)

→(077)579-7121にお電話ください

友の会げんきサロン

みんなでつどって、たのしくおしゃべりしませんか？

☆時間：第１・３木曜日（祝祭日休み）10～12 時
（出入り自由です。途中参加や途中でぬけるのも OK！）
☆場所：診療所ホール
☆内容：脳トレ（手遊びなど）、簡単にできる体操、
健康の話など、楽しいおしゃべりを中心に
☆費用：お茶代 100 円（喫茶から飲み物の出前あり）

ボランティア活動

日和の里ボランティア

♪喫茶ひまわり　スタッフボランティア♪

活動日 毎週月曜日～金曜日 午前 10 時～午後 14 時まで
毎週土曜日　10 時～12 時まで
（ボランティアの曜日は相談できます。）
「喫茶ひまわり」でスタッフになりませんか？美味しい飲み物とゆったりした雰囲気で、地域の人や、患者さんに親しまれています。

♪有償ボランティア　ねこの手♪

活動日　要望に応じて
庭の草刈り、掃除、蜂の巣駆除など
高齢の方が日頃困っている所をお手伝いします。

喫茶ひまわりボランティア

♪日和の里療養棟　ボランティア♪

◎療養棟ボランティア
配膳・シーツ交換・手芸サークル・頭の体操・歌の会など
◎日和の里１階ディケアボランティア
ディケア手芸手伝い・ヘアードライヤーかけ
利用者さんと歌ったり、絵を描いたりします。特技を生かして、利用者さんと交流しましょう！ 利用者さんの笑顔が何よりの楽しみです。

♪車いす清掃・整備ボランティア♪

月１回第３土曜日に開催
日和の里の入所者さん・利用者さんの車いすの清掃・整備。生活していると車いすも傷んでくるもの。油をさして、ピカピカに磨いて、喜ばれています。

サークル活動

ストレッチ体操クラブ

毎週火曜 13 時 30 分～15 時

友の会ホール 3000 円（月額）

流行音楽にあわせて、ストレッチ、レクダンス、エアロビクス。

テニスサークル

毎週水曜 10 時～12 時

坂本児童公園

テニスコート　参加費無料

運動不足解消に効果てきめん！！

折り紙サークル

毎月第４木曜 13 時 30 分～

診療所２F　材料費 200 円

折り紙を使っていろいろな物を折っています。脳トレにもなります。

らくらくピアノ

第２・４月曜 13 時～15 時

第２月　カルチャールーム

第４月　友の会ホール

月会費 2000 円。鍵盤貸出あり。

指番号を使って、簡単にピアノを弾けるようにレッスンします。

卓球サークル

（朝）火曜午前 10 時～12 時

（朝）水曜午前 10 時半～12 時

（夜）毎週火曜・金曜午後７時～8 時半

友の会ホール　500 円（月額）

楽しく元気に頑張っています。

手芸サークル

第２・第４金曜 13 時～

診療所 2F 会議室

急がず、おしゃべりしながら手芸を楽しんでいます。

ヨーガの会 ナマスカーラ

毎週月曜　10 時～12 時

毎週金曜　14 時～16 時

友の会ホール　会費 1500 円

分かりやすい指導でリラックス。

ついウトウトしてしまいます。

自彊術教室

毎土曜 14 時～15 時 30 分

年会費 3000 円（普及会費）1 回 500 円

自分の体力に合わせて、無理なく、らくらく体操。

健康マージャンサークル

毎週水曜 13 時～17 時

① お金を賭けない

② 煙草吸わない

③ お酒を飲まない

３つのルールを守って遊ぶ頭の健康体操。

年間行事・取り組みの紹介

4月29日（祝）健康まつり

健康チェックや体力チェックから、お楽しみの企画も盛りだくさん！健康をきづかい、大いに楽しむまつりです。

7~8月 夏休みの宿題いっしょにやろう会

子ども達の夏休みの宿題をサポート企画。
16 年度は 30 人の小学生たちが登録。
自由研究の工作や実験なども取り組み。
退職した先生たちが教えてくれています。

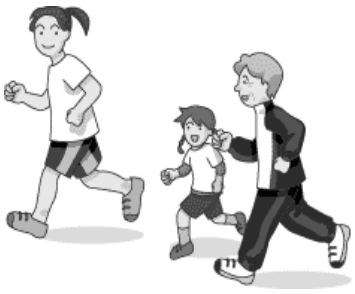
8月第4土曜日 さわやか納涼祭

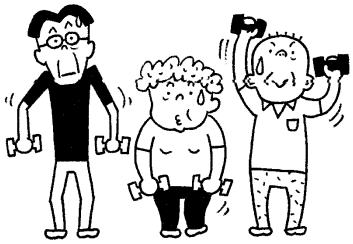
毎年 600 人ほど集まる夏のお祭りです。江州音頭で夏の夕べを楽しみます！
模擬店やフリーマーケットも大人気！

10~11月 たそがれコンサート

地域在住の音楽家グループ「詩音」の皆さんを招いた秋のコンサート。深まる秋の午後を、ソプラノ・ピアノ・二胡の音色が心豊かにしてくれます！

2017年度より健康チャレンジの月間が、5月~7月になります





<u>5~7月の2ヶ月間</u>で、自分で健康に役立つ目標を決めて、毎日チャレンジ！
健康は普段の生活習慣の改善から！　まずは２ヶ月間の健康チャレンジを達成し、身体にいい生活習慣を身につけましょう！
チャレンジコースは、①毎日 5000 歩歩く、②夜９時以降食事をしない、③きっぱり禁煙、④休刊日を作ろう、⑤自由設定（自分に合ったやり方で挑戦）の五つになります。

他にもこんな企画や活動をしています

無料法律相談

月一回木曜日（日付は友の会掲示板、たよりに記載）に、滋賀第一法律相談事務所の弁護士さんをお招きして、無料の法律相談をおこなっています（予約制）。

専門的な法律知識が必要な相談から、日々の暮らしの中での疑問、お困りごとまで幅広くご相談できます。まずはお気軽に友の会までご連絡ください

みんなで楽しく食べる会

一人暮らしの高齢者の方を対象にみんなでいっしょに食事して、脳トレ、合唱などして元気になろうという企画。２ヶ月に１回開催しています。

友の会は無料低額診療制度の利用をオススメしています

今、経済的困難から保険料が払えず、保険証を持たない、いわゆる“無保険者”となってしまう方が全国で 100 万人は存在すると言われています。医療費支払いができないために受診をあきらめ、病気を放置した結果、死亡してしまった“手遅れ患者”さんは、2016 年には全国で 58 人となっています（全日本民医連調査より）。医療は誰もが安心して受けられるべきものです。友の会と共に活動している坂本民主診療所は、経済的にお困りの方からお聞き取りの上、外来での自己負担費を減額もしくは免除する、『無料低額診療事業』をおこなっています。
お困りの方がいれば、まずは診療所へのご相談をオススメします。

しが健康友の会の地図

坂本民主診療所周辺地図

住所

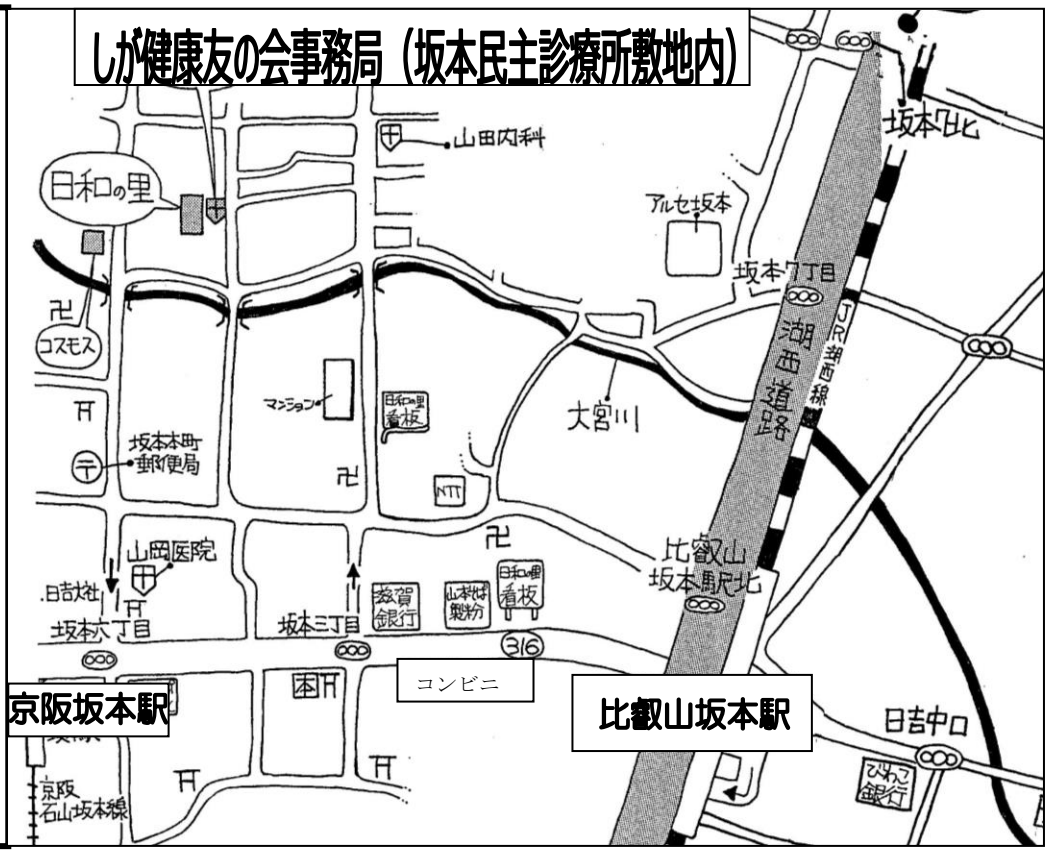
〒520－0113
滋賀県大津市坂本6-25-30

電話

077－577－3020

FAX

077－577－3021

交通アクセス

JR湖西線比叡山坂本駅から
徒歩約 15 分
京阪・石山坂本線
坂本駅から徒歩 10 分