

医療法人社団慈弘会  
内科・循環器 ハートサウンズ  
もり♡クリニック

〒080-0028  
帯広市西18条南3丁目1-21  
TEL 0155-58-5077

http://www.jikoukai.org/



# The Heart Times

## ジョゴフィット帯広教室たより

### 秋深き 隣は何をする人ぞ

みな様ご存知、松尾芭蕉の有名な俳句です。秋が深まり、野山がどことなくさびしく感じられるようになると、人恋しくなると隣人の様子などが気になってくるという心情を表したものです。あなたのお隣さんは何をしていますか？

**ジョゴフィット帯広教室に通われている参加者は毎週「ジョゴ」と集まり、「ハッラツ」と汗を流しています。**

秋から一気に冬を迎える北海道では、日に日に寒くなり、家から出るのもおっくうになりがちですが、ぜひお仲間みんなが集まっておしゃべりし、楽しく体操してみませんか？  
ジョゴフィット帯広教室では、参加者募集中です。  
ジョゴフィットとは「みんなが楽しく運動しよう」を合言葉にしています。弱った足腰を鍛え直し、いつまでも活気に満ちた生活を送るための介護予防教室です。



**【リハビリ体操】と「レクレーション体操」の二部構成で行っています。**

セラバンドチューブなどの道具を使うものや、体を鍛えるバランス運動、そして音楽にあわせてリズムカルに体を動かす運動を行っています。

最初は家族に勧められてしびしび通っていた方、人の集まりは苦手といつも口にしていた方、口数の少ない方もいらつしやいましたが、回数を重ねるにつれて、変化が見られました。

体操開始までの会話が增え、掛け声が大きくなり、笑顔がいっぱいになり、ジョゴフィットを楽しみにして下さっていることが、スタッフにも伝わってきます。大きな声を出すことや笑うことで、

歩行時の視線が足元から正面を向き、姿勢が良くなっています。また椅子に座っている姿勢や立ち上がり動作もスムーズになったという声もあります。  
「夫婦で、姉妹で、お友達を誘って教室を楽しみに集まってくたさるので、私達スタッフも笑顔になります。」



十月二十一日、平成二十七年上半期の笑顔大賞の表彰式を行いました。

撮りためていた写真をスタッフで厳正に審査し、**今回の受賞者は渡邊洋一さん(八十三歳)に決定しました。**おめでとうございます。

渡邊さんが元気に体操をして笑顔になっていることに、ご家族様もとても喜んでいらっしゃいます。

帯広教室の写真は診察室前に掲示しております。ぜひ参加者様の素敵な笑顔をご覧ください。



ジョゴフィット帯広教室

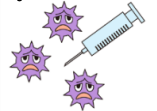
毎週水曜日

14:45~15:45

つまずき・転倒の予防!

みんなで楽しく歌って踊ろう!

## インフルエンザ2015



早めにワクチン接種しましょう!  
帯広ハートサウンズもりクリニックでは十月から数えてすでにインフルエンザA型と診断された患者様が十四名います。例年と比べ、流行が早いようです。

ワクチンの株が3価から4価に増えたため原価が高騰し、接種料金も上がってしまいました。が、重症化を防ぐためにもご家族皆さんでの接種をお勧めします。

また高齢者の方はインフルエンザ罹患後に肺炎など発症することもありますので、肺炎球菌ワクチンの接種も併せてご検討下さい。

大樹森クリニック、帯広ハートサウンズもりクリニックどちらでもワクチン接種可能です。お気軽にご相談ください。

平成26年度インフルエンザ株~3価  
①A型/カリフォルニア/7/2009(X-179A)(H1N1)pdm09  
②A型/ニューヨーク/39/2012(X-233A)(H3N2)

平成27年度インフルエンザ株~4価  
①A型/カリフォルニア/7/2009(X-179A)(H1N1)pdm09  
②A型/スイス/スイス/9715293/2013(NIB-88)(H3N2)  
③B型/プーケット/3073/2013(山形系統)

## あとがき

皆さんは冬の訪れを何で実感しますか？  
タイヤ交換？年賀状の準備？クリスマスプレゼント選び？

私は午後の外来が十六時に開始するときに、患者様に「こんばんは」とあいさつすると、「外も暗くなって、冬がやってきたなあ」と感じます。

先日ご自身で編まれたニットをまもって、「今日初めて着てみたの♪」とご婦人が来院されました。とてもステキでした。

書店には編み物の本もたくさん並んでいます。出来上りを楽しみにしながらせつせと糸と戯れてみようかしら？