



# 仁和診療所 HPH ニュース

(ヘルスプロモーション・ホスピタル・サービス)

仁和診療所・仁和健康友の会

去る4月19日に、第4回の「お食事会&映画会」を開催しました。地域にお住いの方々が集って会食し、日常の暮らしや健康に関する事などを互いにお話し、共感できる場となっています。



今回は、色々な人のつながりのある方々にご参加いただき、総勢30名の方々が集っていただきました。

メニューは、助六寿司と豚汁です。診療所と健康友の会が用意できるものなので、手の凝った献立にはなりません。食事をしながら、ご自身の体の具合やご家族の介護の苦労話など、たくさん語り

合うことができたのではないのでしょうか。

人々の健康にとって、「人とのつながり」や「食事」、「ストレスの軽減」などはとても大事な要素となります。

映画会は、「ひとりっ子」という1969年に作成された映画を鑑賞しました。画像がモノクロで、観にくい状況でしたが、現代につながる内容でした。

これからも、継続していきたいと思います。  
次回は、7月19日に行います。多数ご参加下さい。



## 第70回健康塾は「だいじな、だいじな骨のこと」

実は、骨は体を支えるだけのカルシウムの塊ではなく、「若さを生み出す臓器」だったのです。

人間の骨は3~5年で作り替えられます。また、活発に体を動かすほど、強く新しい骨を作ります。

衝撃が少ない生活をしていると、「スクレロチン」という物質が骨の形成を減少させてしまうということもわかっています。みなさん、座る時間はどうでしょうか？



次回、71回健康塾は6月14日「お口の健康」についてです。

