

# タンポポの会だより(第61号)

2023/3/6発行 タンポポの会事務局

”コロナウイルス”の収束を願って！

新年あけましたおめでとうございます。

皆様にはコロナ禍で迎えられた4回目の新春を如何お過ごしでしょうか。

新年も早や2ヶ月を過ぎて、会員の皆さまには、お元気でお過ごしのことと存じます。

さて、4年目を迎えても、新型コロナウイルス感染は減少傾向にありますが、未だに収束はみえず、日常生活に深刻な影響を及ぼしています。

各種のイベントの中止が相次ぐ中で、政府も新生活様式を模索する状況下であり、早く切り札の5回目のワクチン接種を受けるなどによつて、平日を取り戻したいものです。

県内も減少傾向にあり、少しずつ各種・各界の行事も復活開催され明るさが増しています。

令和2～4年は人と人が対面できないという異常な年となっており、今年こそは人と人との関係を大切にしたい、外出して知人と会話や散歩を楽しめるよう期待したいものです。

毎年、同じように申し上げる事ですが、この3月は、皆さんにも行事が多く多忙な季節と、推察されますが、私たちの「タンポポの会」も、3月に28回目の総会を開催することで、久しぶりに出歩きことができますし、各行事にも皆さんの参加を期待したところですが、残念ながら、3月25日の「定時総会」はコロナ禍の収束が見えない中で、病院側の要請もあり協議の結果、昨年を引き続き中止し、今年も書面総会とすることに致しました。

今後の行事の案内の節には、皆さんの元気な顔を拝見できることを期待しております。  
～再会の機会を待ちましょ～

(タンポポの会 会長 菅原 昭)

## 泌尿器科の近況・・・(新西診療棟1F)

医 局 診療部長 四柳智嗣 部長 町岡一顕 医員 稲葉貴宏、山本 篤 ほか  
スタッフ (外 来) 中島主任看護師 以下2名と事務員1名で対応しています。

(ストマー外来) 山田 皮膚排泄ケア認定看護師・・・木曜日午後泌尿器科(予約必要)  
(入院2病棟6階) 中田看護師長を始め、30余名の看護師が三交代でお世話しています。

## 総合的がん相談支援センター「がん相談支援室」・・・(新西診療棟2F)

がんに関する質問や相談に対応します。(もちろん無料です)・・・担当;前田看護師長  
厚生連・高岡病院の患者会窓口として「タンポポの会」の活動サポートを頂いています。

※3/16(木) 第6回の「がんピアサポーター」の相談会があります。(もちろん無料です)  
隔月第三木曜日14:00～16:00 ※今はコロナ禍で中止しています。

## タンポポの会・第28回 「定時総会」は中止です。

日 時 3月25日(土)午前10時00分～11時45分

会 場 厚生連・高岡病院 2F研修室(I)

議 題 ①令和4年度活動と収支決算報告・・・(監査報告あり)

②令和5年度活動計画と予算案

③その他



「ミニ講演」・公共施設の再編について・・・中止です。

高岡市 共創まちづくり課

(高岡市まちづくり出前講座)

※ 第11回「作品展」も中止です。

色々と趣味の持たれる会員は是非とも出品して下さい。(出品者に図書券を進呈)

## 新型コロナウイルス感染症の第8波後は？

県内も第8波の新規感染者も峠を越えて、高齢者のワクチン5回目接種が進んでおり減少傾向にあります。収束はもう少し先になりそうで心配です。

国内で21日、19637人の感染者が確認され、1週間前より約13000人減少した。都道府県別では東京1451人、大阪1328人、愛知1305人、石川275人、富山313人など減っている。

政府は、3月13日から卒業式などのマスク解除を個人の判断に委ね、5月8日からも新しい対応を決めました。いろいろな業界で経営問題が生じておりますが、県知事も新しく対応を今後は総合的に判断したいと変化しているように見えます。

いずれにしても、自身でワクチンを含めて対応を心掛けるしかないのでしょうか？

そんな中で、昨年12月24日の新聞に厚生労働省が毎年、日本人全体の簡易生命表を公表。21年の日本人の平均寿命は女性が87.57歳、男性が81.47歳となり、東日本大震災があった11年以来、男女とも10年ぶりに前年を下回った。新型コロナウイルス流行の影響とみられる。これは5年ごとに発表する2020年の日本人の平均寿命は女性で87.71歳、男性で81.56歳で確定したと3月2日に公表されていたものでした。

都道府県別の平均寿命のトップは男性は滋賀(82.73歳)、女性は岡山(88.29歳)となっており前回の5年前より男女とも全都道府県で延びた。差のある理由は「生活習慣や食生活の違いが考えられる」と担当者が説明している。

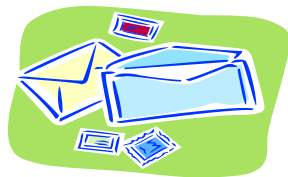
自分たちも高齢者となり、健康第一で食事と運動に注意し、平均寿命に近づきたいものです。

- ・食事では、食事の塩分を大きく減らすこと、好物の刺身・納豆は醤油を使わず酸味にし、汁物の食事は昆布・カツオ味に代えましょう。
- ・運動では、歩行運動のウォーキングを毎日の日課として30分以上するようにし、更には、いままでの趣味を継続や新しく趣味を見つけるなり、仲間との関係など関心を維持し、毎日サンデーでもボー！としないことが大切です。

自分なりの見直しで、今後は家族に迷惑掛けないように心して過ごしたいものです。

(後期高齢者年齢を迎えた元気者より)

※皆さんからのニュースが少なく記事作りに苦労していますので何方でも、どんな記事でも連絡下さい。



### 編集後記

年3回(1月・5月・9月)発行をめざしていますので、会員各位の投稿が増えて「タンポポだより」が賑やかになるように、皆さんの投稿協力をお願いします。次の62号は5月末発行で5月5日締切です。リクエストで新コーナーを設けますので(仲間と集う・ちょっと一言・話題の窓・私の夢・・・)泌尿器科の外来窓口へご一報ください。  
(タンポポの会事務局)

※「タンポポの会」は次記の皆様からのご支援を受けています。



“自分の町を良くするしくみ”

「赤い羽根共同募金会」

毎年10月1日から12月31日まで赤い羽根共同募金が行われますので、私たちも赤い羽根に協力しましょう！