9月 いらしての会　於：金石 幸圓寺

開催日時：平成30年9月19日（水）
13時30分～15時30分
参加者：15名
テーマ：
① いまどきの気になる話題・・・
みんなで考えてみましょう
② お琴の音色を楽しみましょう
③ みんなでおしゃべり

今回はご住職はお出かけ中です。終了時間までにはお帰りになる予定。奥さまのご挨拶から開始しました。

インフルエンザの予防注射は10月中旬あたりから助成が始まります。忘れずに受診しましょう。
ワクチンは接種後2～3週間で効果が見られ始め、4～5カ月程度の期間有効となります。個人差がありますので、ご注意を。

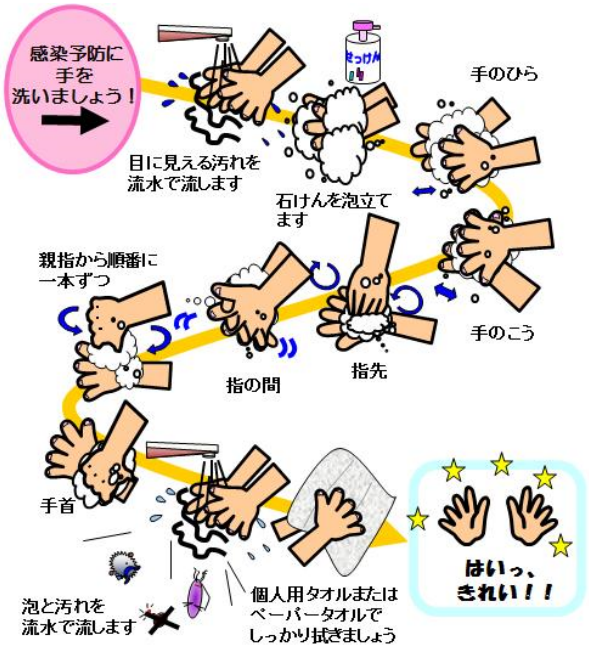
9月の **いらしての会** は　**今からの季節を気にして、いまどきの話題**　をほりさげます。

今回も金沢西みなとクリニックの　山田英登院長　が参加してくださいました。

今回の情報は　**インフルエンザ**。冬のものかと思っていたら、こんな時期でもインフルエンザの感染者っているんですよ

冬ばかりではなく、四季を問わず要注意。でも、今からの寒い時期が最も感染リスクが高まります。予防接種から、感染対策まで学びました。

ワクチン接種に追加して、予防策も大切。
①手洗い
②うがい
③マスク着用
④体調管理
⑤外出への注意　などなど。



もうひとつの話題は　**便秘**。便秘のチェックをしてみました。日常生活で改善できる場合もありますが、おかしいと思われる場合には医療機関への受診をお勧めします。

手洗いにしても、マスクの着用にしても、うがいにしても、間違った方法で使用しては残念な結果になりかねません。正しく方法を学んでください。

マスク一枚＝服一枚・・と言う言われ方もするようです。日頃からの体調管理、病気に負けない体づくりはインフルエンザ対策としても必須です。毎日、楽しく・有意義にお過ごしください。

お薬の助言は薬剤師の野手さんからいただきました。

今日の仕上げは奥さまのお琴演奏。こういった曲もお琴で弾けるんだなぁ・・って。ご近所でイベントがあるそうです。お近くの方はぜひ、お立ち寄りください。

次回開催10月17日（水）
13時30分～15時30分
骨粗鬆症を知って、骨折対策
協力：中北薬品（株）さま