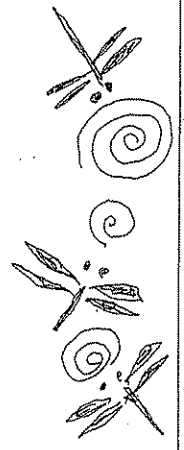




「お医者様、お話を聞いて下さるって下さるって...」

「主治医の先生が言われて気がついたら...」

「あなただけは、元気がだから...」

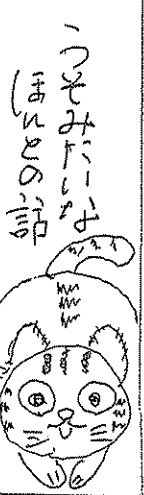


『ベルちゃん便り』その4

今回はベルちゃんの好きなことを御紹介... ベルちゃんが一番好きなことはお母さん... 今頃はベルちゃんの好きなことを御紹介...

読者のかより

ベルちゃん、ごめんね... メールにて... 読者のかより... メールにて... 読者のかより...



「お母さん、お母さん...」... 夫の友達がいいます... 大きなまが... いたんで... 本誌が...

秋です

ようやく秋の風がとちるようになり
なりました。白い雲もさわやかな
秋の雲です。もぐせいの花がやがて
香りも漂わせています。
涼しくなります。元気で楽しくま
ましよう。



呼吸が浅く苦しい時

呼吸法(残気量を減らす)

- ①両手を上に上げるとき息を吐く
- ②両手を下ろす時(息を吸つ
たまま)息を吐く
- ③両手をくぐり前に出しながら(息を
吸つたまま)
- ④その手をひくめながら(息を吐く
たまま)10セットを一日3回
- ⑤また(二番からた)
- ⑥肩を上げながら(息を吸つ
たまま)10セットを一日3回
- ⑦下げながら(息を吐く
たまま)10セットを一日3回

呼吸が浅く苦しい時
やわらかく、ゆるりと深呼吸を
繰り返す。

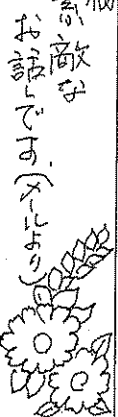
『ベルちゃん便り』その5』

今回はベルちゃんの嫌いなものを御紹介
します。

ベルちゃんの嫌いなものはおじさんです。
ベルちゃんは女の子なのでおじさんが苦
手なのです。おじさんが玄關に来ると怒
って吠えます。黒い服を着たおばさんも
おじさんのように見えるのが嫌いです。
そして何より嫌いなものが雨と雷です。
遠くで雷が鳴るとクククと泣いて家の
中に入れてくれと訴えます。お姉ちゃ
んはその声を聞くと飛んで行ってすぐベ
ルちゃんを中に入れてあげます。すると
丸くなって震えています。そんなベルち
やんとつて今年はお難の年でした。と
にかく大雨が続いたからです。一緒に雷
が鳴るので怖くて怖くてベルちゃんは泣
いてお姉ちゃんを呼びました。でもお姉
ちゃんはお休みの宿題が終わらないので
お母さんの監視のもと机に張り付いてい
ました。そしてついにベルちゃんは自分
で網戸を開けて家の中に入り込んできた
のです！じえええ！前足で網戸をガ
リガリ引つかくとそのうち隙間ができて
鼻でこじ開けることができました。
以来ベルちゃんは勝手に出入りをするよ
うになりました。我が家の勝手口の洗濯
機の前はいつものまにかベルちゃんの特等
席になりました。ベルちゃんが陣取って
いるので人間様の出入りが大変です。



寄稿



七月、いろいろ急ぎにしゃぶりがあつて、外
まわりを見たい玄關を去たら、一人の
青斗が、丸むのりの軒下で、頭にタヌ
ルを被って、怖がりしてました。私は
家の二番悪いビートルが、返え、
なつて、いよと念を押して、疲たまし
た、翌朝新聞をとり、ポストを
あけたら、ノートの切代端に、傘あり
が、どうも、あつた。と走り書きがあり
千円が挟んでありました。かした傘も
ありました。私は、かたくて上等な傘
を、貸せばよかたと思、千円は、お賽
銭箱に入れました。そして反省したの
です。人に親切なす。時は、去惜しみ
はよくない。岐阜のあり



天気予報

天気予報では
週明けは又暑くなるよとか
そして、この夏は寒いなと
予報、まいやですわ
体に気をつけてすこし暑さ
ベルちゃん人気
いろいろなかからメールいただいていま
す。みな元気をもらたました。

即席



あ、は、寒さに弱いです。夏
でも紫外線などかかれないから
窓辺の陽の光の中がおすすめです。
くのがろは、こたつがほしいら
あなたに、こたつを求めて、さ
まわっています。

朝、いよと、ポストのなかを
こじあけて、便座のふたの上に、接
していました。トイレそうじも終り
トイレマットを替えておいたら
そのマットの上でわていました。猫の
給がついたマットです。そんな日の
夜、目覚めに、さわめて、窓をあ
けて外に出て、入水なかり、悲し
そうに泣いていたか、母さんは
知らぬにわて、いました。ゴメン



かけがえのない友人が、手術の
為(整形)入院する。という。
私は、どうして、いかにわらわら
程、淋しいが、彼女の、健康の存
なら、仕方がない、一日も早く
元気に、帰って、帰って、帰ら
れ、と、祈る。彼女の、入印な
鉢植の、シクラメンに、水やりする
ことを、約束した。心を込めて、守る。

ゆめサロン
 便利
 吉野町
 ゆめカ
 NO 217
 10.19
 10.20

10月の
 ゆめサロン

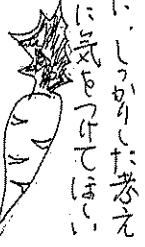


もう逢える日が来た！と喜んでい喜んでお出ました。
 次の日が町長選挙と町議会選挙で元氣なメンバーさんは、そちらの手伝いの方もある中、後方にあった方達が集まって下さいます。思い思いのことも口から出すことで助もするべり！会合さん達です。



保健師さんより
 今年度の仲間会は、来月の三月二十九日(土) 講演は横田の松本先生で題は未定 希望のテーマを出すように。
 看護師さんより
 ことしの夏は暑かった。秋はとていづんどばもマシだ。これを冬はでいもちこまないうに、しつかりたおえの中で体調管理に気を付けてほしい。

報告のなかで



腫瘍マーカーがエマエたのでもう一度検査をうける。みんなで祈ります。
 検査をしながらいけないうのでいろいろ試していきまわらせて下さった。
 老健現象を論ずるよりは、老健防止を論ずる。もう一回テレビからのことばを被録して下さった。そしていろいろな話のあとで30分間 われをわ

すれて、つたいきた。タカにのるとは墓のベンチに腰かけて大音でうわうといわれた方。だから花いた。

『ベルちゃん便り』その7』

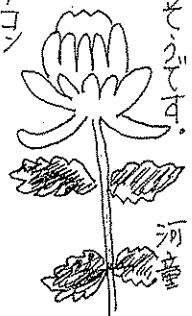
我が家に負傷したカラスのキラリがやってきたお話の続きです。お父さんは骨折したキラリの羽に発泡スチロールのギブスを作ってあげてベルちゃんの移動用のゲージに入れ看病することにしました。そしてキラリが早くよくなるようにとお中元にいただいたハムや黒豚の生肉をせつせと与えました。ベルちゃんが食べたことないようなごちそうです。ベルちゃん

はヤキモチを焼くどころかそのおごぼれをもらおうとシツポを振りながら待っています。こうして三か月経ちついにキラリを放す日がやってきました。近所の小学生達の見守る中キラリをゲージから出しました。羽はたこうとするキラリ。しかしキラリは飛べませんでした。うまいもの食い過ぎてすっかりメタボカラスになっていたので。ガックリ。

そこでお父さんはジュンテンドーで棒と網を買ってきてキラリのリハビリ施設を作っていました。そしてキラリは急に粗食になり毎日飛ぶ練習を重ねました。1ヶ月後、すっかり体のしまったキラリ。お父さんが勢いよく放したら西の空へバタバタと飛んで行き見えなくなりました。それっきりキラリは姿を見せません。あれだけ頭のいいカラスなので恩返しに来るかと期待したけどしよせんカラスはカラスなのでした。

オジいですね

なんと、幸せな動物たちでしょう。名匠先生達の手あつて看護さうけて保護していただけるなんて、運があるのでは、人間以外でも。そのうち、カラスの恩返しをしようとお話ばかりです。河童



パソコン
 がんばり銭圓さんからいただいた助成金で、パソコンを買いました。もうしばらくおまじ下さい。読むのが、たのしいような、技術も身につけよう。今私の中で温めています。



秋まつり
 19日と20日は秋まつりです。子どもたちが小さいころ着物で着せて、踊ってにぎやかです。群の中にいて、親も子どもの心だめですが、今はその子たちも親、私は妹に泊りにきてもらいお神樂も迎えました。教へて迎えたのに、今は妹とニム...それなのに、若者たちはごせん箱もつたり、おししをもつたり、私の頭

をわんでくれたり、留やたいの群は今も昔もかわりません。神さまは平等に、私たちを守って下さいます。節やたいか静かな山にたます。秋の一日でした。

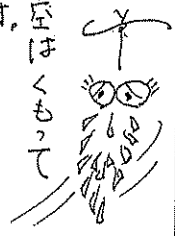


あること
 多猫
 ころぼろ猫は、こないといましたが、出現しました。
 ウウウウ... とまっ白いデブ猫がある、おどします。
 こどものブタのようについで、いもからブタ猫といいますが、いつもスキをぬらって、あまのエサをたべます。あまは背をわけてにげまことは絶対いしません。じいっとみています。



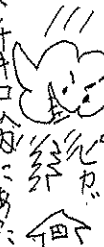
みなさんゆめサロンにいらして下さい。毎月第三土曜です。

秋です



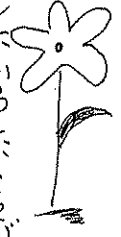
秋本番なのに、空はくもって
 台風が来そうです。
 低気圧は体調をくずします
 どうぞ、お大事になさって下さい

藤原の効果



二つの台風が来て、千キロ以内にある
 時、影響を受けて複雑な動きをする
 ことばそうです。今回の27号と28号
 は、千キロ以上はなれていながら、それほ
 なくそうです。なにもないことを
 祈りましょう。

おんせー



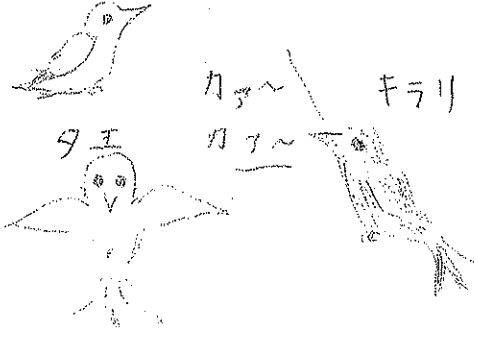
まだ、ゆめサロンにいらしたことが
 ない方も、どうぞいらしてみて下
 さい。いろんなとらで治療を
 うけて、おられる方が集まると、
 まわりも気にせず話せます。
 話したあとは、すっきりします。
 毎月や三土曜日の午後一時半
 から三時まで、しゅんって、笑って
 うたって、すごします。
 難病経験された方、お元気な方、
 家族の方が病気をされた方、どなた
 でもいらしてみて下さい。



『ベルちゃん便り』その8』

キラリの次にベルちゃんのお家に行って
 きたのはセキセイインコのタエちゃん
 です。水色でほつべにかわいい斑点があり
 ます。お母さんの友達が飼えなくなった
 のをもらいました。

タエちゃんはお父さんが大好きです。
 お父さんが朝階段から降りてくるとどっ
 てもいい声でびーつびーつと鳴きます。
 籠の外に出してあげると真つすぐにお父
 さんの肩にとまります。お父さんが口を
 開けると中に入ってしまうんです。
 それほど好きなのです。
 お父さんのどこがいんだらうねると家
 族全員首をかしげています。
 世界七不思議のひとつです。



絵・涼葉ちゃん

うつ病

最近、ふたといつ、うつ病につ
 いて、テレビで放映していました。

病気はなんでもいけません。うつ
 病も本当にやっかいな病気です。
 この病気は脳に原因があり、患者
 さんの脳をみると、脳の一部分が萎縮
 しているそうです。脳頭体や
 う部分が発動すると、恐怖、不安
 が強くなるので、抗うつ薬と気持
 が強くなるので、抗うつ薬と気持
 守をいせる薬も処方されるのだそ
 うです。5億24年までに、かのほ
 り、魚時代に起るそうです。か
 天敵から自身を守る為に、痛くのは
 痛頭体、哺乳類が進化する
 中で、うつ病のあらたな原因がわか
 ったのだそうです。

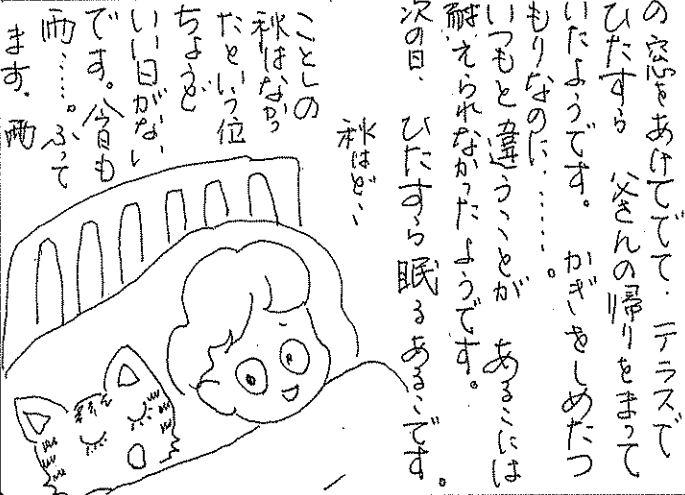
恥業では営業と非技術、うつ
 病が多く、子どものうつ病も増
 えてきたのは、スマホや携帯が
 原因しているとか、
 治療法としては、脳の深部を刺激
 する、せせせせ生活改善療法だそう
 で、運動は委縮した脳を両する
 効果があるそうです。この病気は、
 誰でもなりかねない、社会性もあつ動
 物である人間に、誰でもいかに
 います。いい治療法が、みつからな
 ないのりります。



やはり、あまは痛



夫が、大阪に行ったので、久し振りに
 ある、二人だけの夜...
 にもある、は、父さんの帰りを待つ
 て、テラスにあたまま入って、ま
 ん、むりやり入れて、かぎをかか
 た、ニヤニヤと悲しそうに、フュー
 ンカーテックのまえにすわっています。
 夫が特にすまんだとかではないので
 す。いつもとちがう。居るべき人
 がいない、というのが、気がいらな
 いです。母さんと一緒にねんねし
 といつても、やめて、かぎをかか
 むう知らん、といつて寝ました。
 夜が、あまは痛、あまは痛、居
 たのでしよう。それは、洗面所
 の窓をあけて、テラスで
 みました。父さんの帰りをまって
 いたようです。かぎをかか
 もりな、...
 一つと違つた、あまは痛、あまは
 耐えられなかったようです。
 次の日、ひたすら眠るあまは痛
 秋は、...
 この日の
 秋は、...
 たという位
 ちよと
 い、...
 です。今も
 而、...
 ます、...



ゆめサロン
だより
吉野町
No. 219
25. 10. 26
11. 7

こんにちは

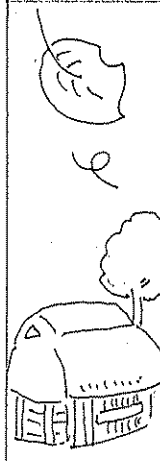
台風27号、28号も去りまうやくひと、いっつけせうです。被害はなかうたでしようか。体を大切に楽しんで秋をすごしましょう。

白い小菊



なんと、私の今日一日の歩数は100歩に足りない。こんなことだからおなかがつづるんだ。そんないふいてでかけた。いし行くとあぶらの皮をむいておられる奥さんがおられ、立ちあつておじやまし、咲きはじめて白い小菊の花をいただいた。もて帰る途中、車を止めて話しかけて

下った。お家が近くなる。歩数計が気になり、見るとかろうじて100歩までいっている。でも、気分がななやかになつたから、徳した気分になつた。秋風はさわやか。小菊をいける。



『ベルちゃん便り』その9』

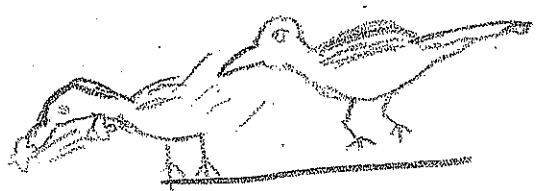
今年の夏は暑かったですね。我が家ではベルちゃんが夏バテしないようにとても気を遣いました。

ベルちゃんの小屋は家の東側の日当たりがいい場所にあります。冬はいいけど夏は朝からぐつと暑くなります。なので最初お母さんが大きな布のシェードを買ってきて日陰を作つて上げました。あまり役に立たないことがわかり、次にお父さんとけんちゃんが山に竹をたくさん採りに行きました。そしてベルちゃんの家の周りに二メートルくらいの竹垣を作つて上げました。しかしやっぱり暑い！ベルちゃんはグンタリ。なので結局家の西側のデッキに連れて行き日中はそこで過ごすことになりました。するとベルちゃんもデッキの下にもぐり込み全く出て来なくなりました。のぞいてみると時々ピクンとしながらぐくぐく寝ています。ベルちゃんも熱中症にならないように無駄な体力を使わないみたいです。こうして今年も我が家で一番大事にされるベルちゃんなのでした。

あまの飼いまで

ベルちゃんって幸せですね。私も生まれかゝる、とかができれば、涼海ちゃんに飼われる入らなりたいです。熱中症にならないうようにするため寝るのですか。それであまのねてはかりなんですわ。

『ベルちゃん便り』続き



絵:けんちゃん 11エをつかまえるキラリ

生活の知恵

手についた油性ペンは液状のり。ぬって五分くらいおき、はがせばおちます。

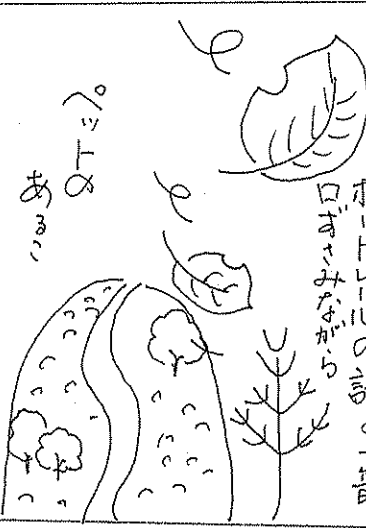
又、白くつたのどろよぐれも液状のりもぬり、かわいてからはがします。あとは、ふつつの洗剤を入れた洗濯機で洗います。



みなさま、サロンにあそびにいらして下さる、しゃべって笑って、いそいそとをきき、すまじまじとおまわっています。

晩秋の串について

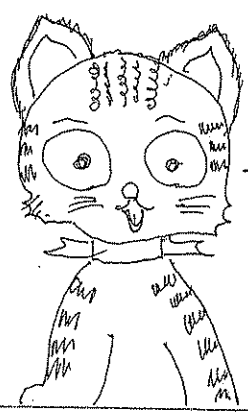
今年はずいぶん暑かったから、てしうか。あまり真ん中に、秋晴れの日でも落葉が、ハクハクと散ります。そんな風情。あ、秋の串を歩いてみました。



ハットのあまの

今は、ハットとは思えない、家族のあまのです。外でもの音がする。河あま、というように、私の顔を見ます。外に出してやると、ワーワーという声。白い猫をみあげて、白猫が、お前ですすめば、ミミ歩あをきいていく。ままだ、ままだ、まさんが、転んだ。あそびを、いようです。こうやって自分のテリトリーをきまめるのでしよう。

UKIUKI



ゆめサロン
俾り
吉野町
ゆめサロン
No.220
11.16
11.17

満五年たちまち
ゆめサロンです



これからハッピーです

11月16日休晴、益田日赤から
お二人の看護仲さんを1回迎えて
なごやかな例会を開催いたしました
又し振りに逢うメンバーの元氣そう
な顔に、又カをもらいました。
経過報告もかた苦しくなりましたが、前
したリさだまりフリーター的にい
その中、学ぶことや胸をなでなで
こともあり給にいたように、晩秋の
はれやかな午後でした。

保健師さん
より



吉野町地域医療シニアゲーム
について

25年6月より、ト入り中国五県が広域
連携も開始し、吉野町の地域医療
もより高度医療へと繋がる確立が
高まり、今後の医療体制についても変
化しつつある。このよう、甲現在の吉野町
の医療情勢について地域住民に対し
周知と理解を目的とした、老老老の会
平成26年12月21日(土) 13:30-16:00
益田市若草野集落センター

この日に参加することで例会に代わ
ります。
場所をおまかせください

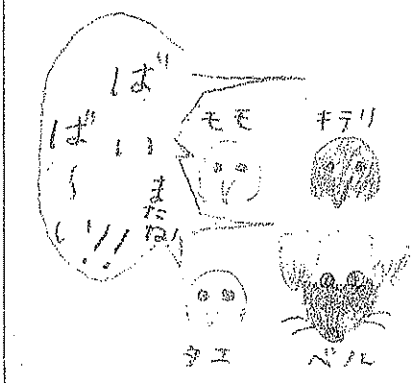
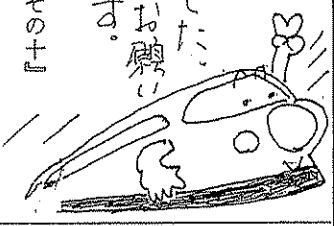
ご寄稿
ありがとうございます

今後共よろしくお願
いします。

『ベルちゃん便り』その十』

ベルちゃん便りも十回を迎えました。
そろそろあるこちゃんに倍返しだ！と怒
られそうなので終わりにしようと思いま
す。ご愛読ありがとうございます。
心よりお礼申し上げます。

ちなみに我が家にはまだメダカとクワガ
タがいるのですがこちらはお父さんが世
話しているだけで存在感がありませんの
で話題にするのはやめておきます。
みなさんのペットの様子もぜひ教えてく
ださいね。文章にするのとあらためてペッ
トに対する愛情が湧くものだということ
ではではバイバイ！



保健師さんより

益田地域緩和ケア関係者
研修会について

日時 平成26年12月10日(火)
13:00-21:00

場所 益田地域医療セミナー
三浦会病院第一合意室

平成26年3月29日(木)の例会地
この為、3月15日のサロン兼
その他

胃腸炎がはやりはじめて、
インフルエンザと共に気を付けてま
今日の
散りました。ハッピー



現在の
毎本さんの本、現社進行サ
についてのお話をもとに
いろいろ話して下さいます。
又このごろ夜ぐっすり眠れな
うです。ふらはあみかいいの
といておられましたが、私はわ
ました。何についてもおま
常に自慢をたかめておられ
お元気の秘訣かと思ひます。の時期
のたどが水作業は深きクイズだ
その先生が言われたことは
かんとおすき草を飲んでそ
体を鍛えること、わくも問題提
起させています。雨防止の薬も
飲んで胃粗鬆症になり抜歯がで

な身体をたといわれました。
(胃粗鬆症の薬を1月に一個のむら
か)

その他、十、百、千、万の心かけに
ついて言っておりました。
二日に一つは人の為にする。
十、十人の人と接する。
百、一月に100回かく
千、一月に千回読む。
万、一月に一万歩歩く
先生の立派な心がけに近づけ
たいと思ひながら、やはり世の上の
人の心と、と弱音を吐く私です。



五年かけての思い、
ゆめサロンのお礼と思ひます。
もうさん、お世話になつては
療が大きいですが、それを超える
と、生きている事は自分一人の
努力では、できないうとたとえ
思ひます。これからゆめサ
はじめタタの右にお世話になり
から生きたいと思ひます。ゆめサ
ロンを休むことがあつてもいいよ
言っておりました時、そう、世活
とはいえ、お薬もよく位、た
彼も代わっていたら、こうと思
と気らくになりました。



帰りの車でみる晴れた日の晩秋の
景色は美しく、あか空にカラスが
ねからにとんで
いきました。

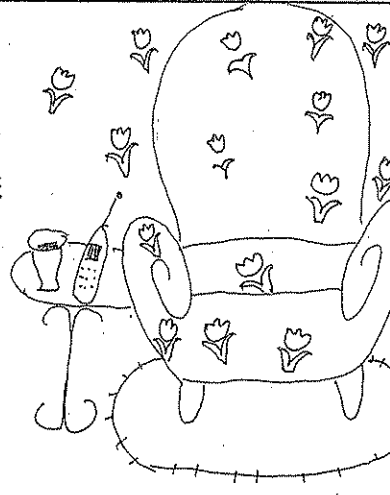


ゆめサロン
 11.27
 12.6

晩秋です ☆と乃し

皆様、お元気でお過ごしでしょうか
 ながい肉入れしました。

サロンの便りを出しすまいだから
 少しやすもうと思いましたが
 やはり、書きたくなりまして
 今月はすぐそとで一斗のたつ
 が目下です。とうとう、お体
 が大分にはなまって元気で
 斗の瀬をひかえまして。



二斗のたつと一斗の中
 雪やまて
 林いよつと暗い目も紅葉したかえ
 のもえもよふなまやまに、白い雪が
 ふるまは、美しい風景でもあま
 むらじ、定期検診では、おろそ
 さん、そんなとき、まてさん、なつと
 河童



友に感謝

朝おきて、食事準備して

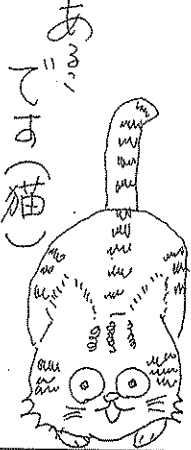
食事して、今日のはじまり、こ
 でのいのだらうか、別に逢逢う人も
 行くところも、ない日の朝のはじまり
 こんなが続く、そして、検査の日
 を待つ、私、師母は猫、とき
 うまがられてにげられる。
 テビは一方的にしる。そんな日は
 岐阜の友達からメール、検査の
 こも送進する。

スマイルスマイル、血圧も計る時
 毎朝、いとも思いますが、病院
 内の美しい給水をしてみよう、病
 ると、おま、それよりサロン便り
 なんの間があつた、あつた、あつた
 言ったメールくれた、あつた、あつた
 酒張れる、だけど、検査はもつと
 大変なんだよと思つて自分の中で
 反論してみる、こんないい友をもて
 幸せと感謝する。



初冬の陽の光がまぶしく
 紅やまの木の葉も、照らす朝
 に、久し振りに、徳後、いり、友達
 のかきと訪ねると、いり、いり、
 おどろいた、津和野も、いり、
 て、トンネルも、いり、いり、
 なんと、白の世界が、いり、いり、
 川端康成の小説の、いり、いり、
 を思ひました。友達夫婦に、いり、
 してもらい、いり、いり、いり、

おみやげに大きな鉢
 植木のシラメンをいり、いり、
 午後三時、いり、いり、いり、
 した。いり、いり、いり、



おま、いり、いり、いり、
 猫は、いり、いり、いり、
 今まで、いり、いり、いり、
 と、いり、いり、いり、
 今斗の秋から、いり、いり、
 居間の食器、いり、いり、
 自分の居場所、いり、いり、
 すが、いり、いり、いり、
 と、いり、いり、いり、
 上に、いり、いり、いり、
 下界を、いり、いり、いり、
 テレビを、いり、いり、いり、
 ず、いり、いり、いり、
 畜の病院、いり、いり、
 帰て、いり、いり、いり、
 を、いり、いり、いり、
 その、いり、いり、いり、
 おり、いり、いり、いり、
 した、いり、いり、いり、
 そんな、いり、いり、いり、
 ラスを、いり、いり、いり、
 手、いり、いり、いり、
 な、いり、いり、いり、



似てる、いり、いり、

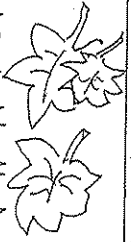
人間の体の、いり、いり、
 のDNA、いり、いり、
 かしい、いり、いり、
 ふ、いり、いり、いり、
 子、いり、いり、いり、
 になった、いり、いり、
 る、いり、いり、いり、
 4、いり、いり、いり、
 姉が、いり、いり、いり、
 くれた、いり、いり、
 今、いり、いり、いり、
 る、いり、いり、いり、
 大、いり、いり、いり、
 いう、いり、いり、いり、
 の、いり、いり、いり、
 か、いり、いり、いり、
 て、いり、いり、いり、
 似、いり、いり、いり、
 私、いり、いり、いり、
 ち、いり、いり、いり、



ゆめサロン

おま、いり、いり、
 午後、いり、いり、
 三、いり、いり、
 士、いり、いり、
 会、いり、いり、
 ち、いり、いり、

紅葉も美く



紅葉した木の葉に、先日は雪がふたけた。これがやんだら木の葉も、落ちるのだから、思い、林の間に、まじり、そんな、さてもなく、やわらかな、冬の中、美し、保、て、く、れ、て、い、ま、す、ね、た、ら、も、こ、う、あ、り、た、い、も、の、で、す、み、ま、さ、ま、な、元、気、で、す、か、

12月のサロン



ゆめサロンの日と 地域医療シンポジウムと同じ日になりますので、本町の地域医療を考えたもの、に、あ、ら、う、と、い、い、た、く、と、い、て、ゆ、め、サ、ロ、ン、の、例、会、に、か、え、ま、せ、て、い、た、だ、ま、す、六、日、市、基、幹、集、議、サ、ロ、ン、大、会、議、室、に、い、ら、い、と、い、い、ま、す、

昔の六つ子の鐘



若い頃は、お世話になった人と電話で話す機会があった。その方は、今病気で療養中だが、昔、お寺に住み込んで、母を、おいて、お供を、送、り、行、く、寺、に、帰、ら、た、ら、六、時、の、鐘、を、こ、い、た、話、を、し、て、下、さ、だ、一、人、娘、の、話、

おけまじもいらした。

サロンの検査のこと

書いた、り、又、メールが、来、ま、し、た、お、え、ま、は、人、を、れ、れ、で、す、

検査を、な、ま、と、大、変、な、悪、い、お、お、り、お、え、ま、か、ら、ね、

でも、どう、でも、し、て、く、れ、て、き、持、て、い、る、歳、も、か、え、て、強、い、

これ、か、な、い、も、ん、ね、

そう、で、す、ね、何、止、め、か、ら、一、斗、

って、い、う、ん、で、し、ま、う、

しょうがは

食べると能率



認知症予防

体を、あ、た、た、め

免疫カアツク

アレルギーに

ドライエント 効果中

蒸して 乾燥

皮膚のま、お、一、ミ、リ、か、ら、こ、ミ、リ、に、ス、ラ、イ、ス、し、て、蒸、す、こ、れ、を、乾、

ドライエント

しょうが、20g
 じんじく、二片
 ゴマ油
 これ、を、火、に、か、け、て、熱、す、

反省はしても



手術して帰ると、体力もなく、ちよと動いては、横になる生活をして、いた、ら、う、

食欲もなく、何も買ったら、い、

今日の、お、か、ず、は、？、と、り、あ、え、す、

スーパーの、ラ、ン、シ、を、み、て、そ、の、日、の、

献、立、を、ま、め、

それ、を、紙、に、か、

いて、夫、に、買、い、も、の、を、た、の、ん、で、い、

た、一、つ、ま、で、た、つ、て、も、そ、ん、な、

く、と、を、し、て、い、た、時、夫、に、言、わ、れ、だ、

「は、一、買、い、も、の、せ、ん、の、自、分、で、

買、い、ま、し、て、作、れ、

そう、い、わ、れ、て、あ、が、つ、た、何、

と、ズ、ル、を、し、て、い、た、ん、だ、ら、う、

病院から帰る時、駐車場から

スーパーの中まで行くのも、足が

前に行かず、三手間、抗がん剤



My Family

猫の



急に高いところにも、びよから

なくなり、「年だ」と、い、ま、し

た、が、

そう、で、も、な、さ、く、さ、う、で、す、

夜行性だからと、夕方から外に

出して、や、ま、と、外、の、生、活、を、た、の、し、

ます、(お、ま、え、九、時、迄、)、か、く、に、な、さ、

玄関を、あ、け、

「あ、ま、こ、ー、帰、り、て、お、い、で、

母、さ、ん、と、一、緒、に、ね、ん、ね、し、ま、う、よ、

肉、め、る、よ、ー、

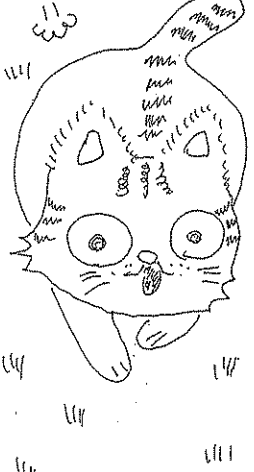
という、

ヨシワ工業の工場から、サーカ

ボールが、ころ、が、ま、よ、う、に、走、り、て、帰、

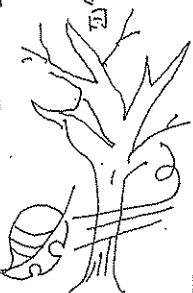
つて、来、る、姿、は、仔、猫、の、ま、ま、と、同、じ、

です、今、は、(居、場、所、を、見、つ、け、て、



ゆめサロンの

毎日、オ、三、土、曜、日、午、後、一、時、半、お、ら、ま、の、健、康、セ、ン、タ、ー、で、行、な、う、て、い、ま、す、と、ま、た、で、も、い、ら、い、て、下、



今年も

あと数日

皆様

お元気でいらつぱしませうか
先日から雪がふり続き不安
な一斗末ですが

又冬の次は春 と思つて
希望をもつて いろいろ手さ
し返え一斗さいませ

来斗も よろしくお願ひしま
す

吉野町

地域医療ミニポスター

吉野町の地域医療を

表える

25.12.21日

雪の日の午後にもかかわら
多シの音が お集まりになり
あつと一斗が かわされまし
はじめに中谷町長さんが

人口減シの中でこの町の医療
にどう対処していくか 表える
会にしたいと挨拶され 会は
はじまりました。

基調講演は

吉野町の地域医療の現状

と題して

六日市病院 病院長の

谷浦博之先生が

ていねいに現状を話して下さ
りました。

いつも六日市病院がある
から安心して居れるねと話して
いる私達、あつためて現状を知
り、自分たちの身なうれている環
境を感謝しました。

私の場合 癌という 怖い
の巻、手術をしていただく為
益田の病院に行き、そのあと
抗がん剤で 益田の病院にお
まはりになり、その後の検査で
益田ではまはりなうています
私より一斗日早く 益田手術
がされた方は 六日市病院
でされたのです。一斗後に手
術をうけた私は、同じ先生で
も益田だったのです。

このあと、パネリスカッション
で、パネリストは、

益田保健所長 牧野由美子氏

鹿尾郡医師会会長 山笠原淳二先生

吉野町を支援せよ新書

堀江英紀氏

コンテナー 六日市病院

院長 谷浦先生

コーディネーターは保健福祉課長さん

熱心に意見をお聞きして下さ
り、吉野町の医療について
話しあつた下り、ありがた
思いました。

誰もとこまをりませう。私
が勤
めをしては、長い間
敬職について、おられた方が
リアリアされて、ホウライア
されていませう。

その方の言われたことを思
いませう。

その中、高令者、い
つて、一斗も、たものは、悪い
したように言われませう。

あ、いけんように言われ
と、いせんうたので

いま居る、高令者の方が、頑
張つて日本を支えて下さつた
から、今の日本があるのにな
と、いせんうたを言つたら

「あ、みたに、いせんうたを
居るんで、

と、笑われた。

でも、今日、しっかり思ひ、知
た感じがしました。

一斗とつた自分、お荷物と。
あの日の先生の、気が、わ
時代の流れて、人口が減り、出
て、問題点を、今、どう対
と、いせんうた、この会を、

吉野町に感謝する 半日でした。
調子、いけんうた、いけん
この町の医療問題を、誰か、何
して、いけんうた、と思
が、そうでは、いけんうた、思
何とかなうて、いけんうた、思
いけんうた、の会を、企画、し
て、一斗、いけんうた、と、谷浦
生が、ケネデの基地に行かれた、と
ケネデの名を、プロレスターに映
出され、その言葉を、一部、か
吉野町にも、あつて、いけん
して、一斗、いけんうた、地域
真剣に、考え、一斗、いけん
会、いけんうた、ふりや、いけん
お、いけんうた、いけんうた、中、多
が、帰路、いけんうた、いけん
手押し車を、押して、いけん
いけんうた、いけんうた、いけん
あ、いけんうた、いけんうた、

私の猫

寒い日に留守をさせて、か
自信がついたのが、その夜外
出たが、つら、いけんうた、

夜半、洗面所、の、いけん
て、お、いけんうた、いけん
半、あ、いけんうた、いけん
あ、いけんうた、いけんうた、

た。まるで、いけんうた、いけん
次の日、いけんうた、いけん
今日、いけんうた、いけん

いけんうた、いけんうた、

いけんうた、いけんうた、

いけんうた、いけんうた、

いけんうた、いけんうた、

いけんうた、いけんうた、

いけんうた、いけんうた、

いけんうた、いけんうた、

いけんうた、いけんうた、

いけんうた、いけんうた、

いけんうた、いけんうた、

いけんうた、いけんうた、

いけんうた、いけんうた、

いけんうた、いけんうた、

いけんうた、いけんうた、

いけんうた、いけんうた、

いけんうた、いけんうた、

いけんうた、いけんうた、

いけんうた、いけんうた、