

# 深浦町文化協会活動中!

## ..... 加入団体を紹介します .....

### ☆式部の会 (小角久子代表)

#### ○結成時期

昭和62年4月発足、現在に至る。会員7名。

#### ○活動内容

- 7月 円覚寺宵宮で歌や踊りを披露
  - 11月 ふかうら芸能祭
  - 3月 町老人クラブ連合会演芸大会に会員それぞれが地区から参加
- ※老人ホーム慰問や地域のイベントに参加



令和6年度 ふかうら芸能祭 「今日もバッチリ。ハイポーズ!」

#### ○会のモットー

歌や踊り好きが集まり親睦を図りながら、健康維持のため楽しく活動しています。

結成当初から芸能発表会(現ふかうら芸能祭)、町や地域が主催するイベントに積極的に参加しています。

イベント本番に向け真剣さの中にも和気あいあいと練習しています。イベント終了後の反省会が一つの楽しみでもあります。

歌や踊りが好きな方、一緒に楽しみませんか。

### ☆パワフル・マザーズ (佐藤靖子代表)

#### ○結成時期

前身は岩崎村婦人会の会員の集まりでした。平成17年深浦町と合併した際、深浦町文化協会に加入することになり、明るく元気なお母さんの集まりなので、団体名を現在の「パワフル・マザーズ」に命名しました。会員4名。

#### ○活動内容

- 9月 能代市で東部4団体による発表会
- 11月 ふかうら芸能祭



令和6年度ふかうら芸能祭 「楽しく!仲良く!美しく!」

3月 町老人クラブ連合会演芸大会に地区老人クラブとして参加

※地域のイベントに参加や町内外の福祉施設へ慰問

芸能発表会(現ふかうら芸能祭)に参加するだけのグループでしたが、踊りの先生が能代市在住なので、深浦町だけでなく能代市での発表会出場や福祉施設慰問等の活動が多くなっています。

#### ○会のモットー

楽しく!仲良く!美しく!をモットーに踊り好きが集まり、元気いっぱい楽しい会です。



□問合せ先 深浦町文化協会事務局 (深浦町公民館内) TEL 74-2031

## 男だって休みたい



深浦診療所 所長 吉岡 秀樹

都市部の医療機関を受診したことがありますか?

都市部では、診察の際、番号で呼び出すところもあります。プライバシー保護と言いつつも医療機関側の効率性重視のシステムなのかもしれません。なんとなく無機質に感じます。

深浦診療所では、医師が直接患者さんの名前をお呼びして、招き入れるようにしています。

実はそこから診察は始まっていて、患者さんの顔色や立ち上がり方、歩き方を観察することによって、多くの情報を得ることができます。

大きな声でお呼びしても聞こえていないようであれば、診察時に大きな声で話をしたり、紙に書いて確認したりするようにします。緊張した面持ちで返事をされる方には、出来るだけリラックス出来るような会話を心がけるようにしています。

ところで、診察室のドアを開けるたびに思うこと。「ああ、今日も女性が多いなあ」

そうなんです。受診する患者さんの8割は女性です。

女性のほうが病気になりやすいからでしょうか?

確かに女性は更年期以降から骨粗しょう症になりやすいので、腰椎圧迫骨折、腰痛症、変形性膝関節症などに発症しやすいのは確かです。しかし、それ以外は、それほど病気の性差に大きな違いはないでしょう。

男は働いているから、ちょっと具合が悪い程度では受診しないのでしょうか?

確かに、男性や若い方は、仕事の休みを利用して土曜日も営業している個人開業医さんを受診する傾向にあるようです。しかし、これは体調の問題ではなく、仕事を休めるか休めないかだけの理由です。

男性は、子供の頃から、一家の大黒柱にならないといけない、働いて家族を養わなければならないと育てられます。無意識のうちに「責任感」を要求され、一生懸命仕事をして、少しぐらいの体調不良を無視して弱音を吐かないのが「男らしさ」だと思ってしまう。

そういう理由もあってか、どちらかというと男性は喫煙率が高く、飲酒量も多くなりがちで、肉体的にも精神的にも無理をしている率が高い傾向にあります。女性よりも男性は「不健康な」生活をして、生活習慣病になりやすいはずなんです。

実は、高血圧も、高コレステロール血症も、糖尿病も、ほとんどの場合、症状が全くないのが怖いことです。ですから、症状が無いうちに治療につなげる必要があります。

放置すれば動脈硬化が進み、脳卒中、心筋梗塞、認知症などになりやすくなります。

もしかしたら「ちょっと調子が悪い」は、身体をいたわるサインなのかもしれません。

さあ、男性も思い切って仕事を休んで医療機関を訪れてみましょう。症状が何もなくとも良いんです。ちょっとでも不安なことがあれば、ご相談ください。

健診を受け忘れたんだけど、といった相談でも構いません。お気軽においでください。

4月から診療所つうしんと健康こそ宝のコーナーは隔月での掲載となりますのでご了承ください。

偶数月 診療所つうしん  
奇数月 健康こそ宝

## らしかるで、転倒予防&認知症予防!

新規ご利用者様 募集中!

介護予防に!

いつまでも健康でいたい!

病院退院後のリハビリに!



送迎  
あります

Lasical 夕陽公園 深浦港  
みちのく銀行 青森銀行  
社会福祉法人 西寿会  
リハビリ特化型デイサービス  
リハジム Lasical らしかる  
まずはお電話を TEL0173-82-0551  
青森県西津軽郡深浦町字浜町137-1  
http://www.hamanasuso.com