



にゅーすれたーふじやま・長泉

世界エイズデー

2010. 12

パナソニックエイジフリー介護チェーン

国際ソプロチミスト富士は、12月1日(水)「世界エイズデー」に富士常葉大学大講堂で講演会を開催しました。

「若者におけるエイズ教育」と題し、日本家族計画協会クリニック所長の北村邦夫医師(1951年生まれ、自治医科大学医学部卒業。著書に「カラダの本」「思春期の君たちにおける僕の性教育」など多数。。。。)の講演です。

400名収容の大講堂は学生、一般の方で満席になりました。講演内容がエイズということもあって、最初は緊張気味に構えていたのですが、北村先生独特のパフォーマンスではじまり、一気に笑いで肩も気持ちもほぐれました。先生は「大事なこと」「気をつけなければならないこと」「身体のしくみ」をやさしい言葉で繰り返し説明されました。愛と性を慎重に考える賢い若者であって欲しいという先生の願いが根底にあるすばらしい講演でした。「幸せな2人の人生のための性」と「幸せな子どもの誕生を願う」というところが究極の目的であるのだと強く感じました。

今年のテーマ“keep the promise keep your life”をみんなで唱和し、性感染症ネットワークを図で説明され相手が感染しているかどうか知る勇気が必要。感染の経路を断つために男性が変わらなければならないと話されました。レイプなど性についての御相談は03-3235-2638まで

初めての半日人間ドッグ。。。

性感染症ネットワーク⇒



59歳になる私は、今まで人間ドッグを受けたことがありませんでした。先日義母の付き添いで行った病院でドッグを勧められ受ける決心をしました。何しろ一番嫌いなのが身体測定です。この10年間に5〜7*横に育ってしまいました。原因の一つに犬が死んでしまったら散歩までしなくなったことがあります。次に嫌だったのは胃カメラ。鼻から入れる検査でした。鼻から喉にかけての麻酔はするのですが、空気を入れたのか途中までは気持ちが悪く、ようやく気分が良くなったところで終了。私の前の受診者は先生とずっと話しながらの検査でしたが、私はそんな余裕はなくずっと画面を見入っていました。

その他、子宮がん、眼底検査、内臓のエコー、骨密度など一般的な検査をしました。約3時間で終了し、最後に先生の所見があります。幸い今のところ異常判定はひとつもありませんが、年齢を重ねる毎に血圧は少しずつ高めになってきているのは自覚しています。

あると便利だなあ。。。。



“パールーペ Hazuki”1~2年前頃からメガネを外さなければ小さい字が見えなくなってきました。化粧品の説明書などには悩まされ、家ではルーペを置いて度々使っています。でもこれならオシャレでメガネの上からでも掛けられて便利だということでひとつ買って使ってみることにしました。

一昨年からご好評いただいているエコユウ(湯たんぽ)ですが、今年も義父が出してきて使っています。とても暖かいと言って喜んでます。(私からのプレゼント。。。。)

渡邊啓視



125キロを走りきるために必要だった1年間

11月28日に第35回河口湖マラソン大会が開催されました。僕は秋晴れの河口湖の紅葉を眺めながら人生初のフルマラソンを5時間近く走り続けて何とかゴールすることができました。

1年ほど前に友人とのちょっとした意地の張り合いでフルマラソン完走を目標としてしまった為に持久力を養い、腰や膝の負担の少ない走り方を心掛けながら1年間で約1200キロの走りこみを行いました。結果としての記録は平凡なものでしたが、1年間は同じペースで5キロ走るのもやっとだった自分です。目標を達成できた現在、新たな目標が見えてきました。大会には40代はもちろん50代60代のランナーも大勢出場されていました。その方たちと同じように故障しないで走り続けられるように体力を維持していくことです。来年の河口湖も沿道からの声援を受けられるように頑張りたいと思います。

ふじやま店 高橋 康