

10月に入り、朝夕の空気に秋の気配が漂い始めました。街路樹も少しずつ色づき、季節の移ろいが目にも鮮やかに感じられます。

街には、焼き芋の香ばしい匂いや栗のスイーツ、秋野菜を使った料理など、秋の味覚があちこちに顔を出し、歩くだけでも心が弾みます。

シルバーでは、直売会や各種イベントに参加し、焼き芋を焼いています。じっくりと火を通した芋の甘さに、思わず笑顔がこぼれ、秋を五感で楽しむひとときは、心も体もほっとする時間です。秋の深まりとともに、心も体も豊かになる季節。それぞれの10月が、実りあるひと月となりますように。

今後の行事予定

シルバー直売会

11月14日(金)	生きがいセンター「太陽の家」
-----------	----------------

イベント出店

10月18日(土) ～19日(日)	東海北陸みよし矯正展
11月2日(日)	産業フェスタみよし

イベント

10月30日(木)	ゴルフ同好会 ゴルフクラブ大樹
11月11日(火)	グラウンドゴルフ大会

直売会、イベント出店では
花苗、木工製品、焼き芋等
販売します。



※なお、イベント情報は、ホームページにも掲載しています。

【急募】サンタさん、今どこ！？。

今年もやってきます、保育園のクリスマス会でも…肝心のサンタさんがまだ見つかっていません！

- | | | | |
|---------|-----------|---------|-----------|
| ・打越保育園 | 12月22日(月) | ・明知保育園 | 12月23日(火) |
| ・わかば保育園 | 12月24日(水) | ・すみれ保育園 | 12月24日(水) |

どの園も時間は、午前9時45分ごろから、1時間程度です。

応募はシルバー事務局まで。あなたの「サンタさん」が、園児たちの最高の思い出になります。 **締め切り 11月28日(金)**

ボランティア ポイント3点付



ご意見お寄せください。

お仕事におけるご意見やご要望がありましたら、事務局までお願いします。
お寄せいただいたご意見・ご要望は、今後の事業運営に活用させていただきます。



突然の「石の襲来」！？

9月中旬に、突然の痛みで救急搬送されました。診察の結果、腎臓結石でした。大きさは、1mm程度が2つありました。こんな小さな石に激痛でした。

今回は、経験者が語る「結石」についてです。



■結石って何？

尿の通り道（腎臓～尿道）にできる“石”＝結石。尿に含まれるカルシウムや尿酸などが結晶化したものです。

■主な症状

- ・腰や脇腹の激痛
- ・血尿（尿が赤・茶色に）
- ・排尿痛・頻尿・残尿感
- ・吐き気・嘔吐・発熱（感染時）

■原因と予防

- ・水分不足・高塩分食・生活習慣病・遺伝などが主な原因。
- ・予防には「水分2ℓ／日」「バランス食」「適度な運動」が有効。

■治療法（石の退治法）

- ・自然排石：小さければ水分＆鎮痛薬で出る
- ・ESWL：衝撃波で砕く
- ・TUL／PNL：内視鏡や経皮的手術で除去

■尿路結石は、誰にでも起こり得る身近な病気です。突然の痛みや不快な症状に悩まされないためにも、日頃からの予防が大切です。水分をしっかりととり、バランスの良い食生活を心がけましょう。日々の小さな習慣が、健康を守る第一歩になります。

※本記事の医療情報は、厚生労働省・医療機関・信頼性の高い医療情報サイトなど、一般公開されている情報をもとに編集・構成しています。

編集後記

現在、帯状疱疹後神経痛と結石のダブルパンチに怯えながら、慎重に生活しています。

「痛みのロシアンルーレット」と化した日々の中、水分補給とフラフープ20分がボクの防衛策です。きっかけはYouTubeの「1カ月で激やせ！」動画。「これだ！」と信じて毎日フラフープを回し続けて1カ月。結果は…まあ、回ったのはフラフープだけに空回りでした。

でも、まだ諦めません。結石にも脂肪にも、回転の力で立ち向かいます。

次号では「フラフープで世界が変わった」報告ができることを願って！！

【編集校正・KITO】