

銀杏企画三丁目の掲示板

[トップページへ戻る](#)

Name	<input type="text" value="国土無双"/>	e-mail	<input type="text"/>
Title			
<input type="text"/>			
Message			
<input type="text"/>			
<input type="button" value="とうこう"/>			

[242] どうか、良い旅行を！！ 2008年2月9日 17時24分

国土無双さん e-mail

今晚は、国土無双です。

3月には銀杏の旅行のようですね。
ブルーアイズさんの書き込みにもありましたが、顔面神経痛ゲーム非常に楽しい宴会ゲームでした。今年は2回も皆さんの楽しい姿見られるのですね。
楽しい旅行になるように実行委員の方、係活動の方、皆さん頑張ってください！！

国土無双は年始の忙しさから解放されたかと思ったら、又、忙しい状態になり、ちょっと疲れ気味です。今年は寒さも厳しく、何か去年より疲れます。
先日はブルーアイズさん、三八さん応援メッセージ頂き有難うございました。
今日、十分休養したので、明日から又頑張ります！！
ではでは、皆さん、良い連休を！！

[241] 今日は旅行の係活動の顔合わせがありました 2008年2月8日 20時19分

ブルーアイズさん e-mail

こんばんは。ブルーアイズです。

今日は銀杏では旅行の係活動の顔合わせがありました。
銀杏企画の旅行は宴会係、バスレク係、会計係など

ファースト、セカンド、三丁目の全員がいろいろな係に入り
それぞれ役割を分担して作り上げていくのです。
そのせいか銀杏の旅行はメンバーの連帯感が強まるような行事となっています。

旅行の宴会では誰が伝えたか知れませんが東大病院DHから伝わった顔面神経痛と
いうゲームがあり

おでこの上にクラッカーをのせ、手を使わずに顔の筋肉の動きだけで口まで運ぶ速さ
を競うのです。

これはやっているほうは苦しくみっともないのですが見るほうはとても面白いゲームで
す。

これは全員参加でももちろん職員さんもやるのですが

日ごろにこやかで優しい職員さんが舞台の少しでも目立たない場所をとろうとみにくく
争ったりして

銀杏の職員さんの実態がばれてしまうというまことに恐ろしい事態となります。

ああ、今年も恐ろしいことになってしまうのか…

明日はまた雪がふって寒くなりそうですね。

体調には気をつけてよい週末をお迎えください。

[240] 管理人さんおめでとうございます！！ 2008年2月6日 20時55分

国土無双さん e-mail

今晚は、国土無双です。

元気な赤ちゃんご誕生のとのこと誠におめでとうございます！！

国土無双がお世話になった奥様はお元気ですか？

どうか、幸せなご家庭を築いて下さい！！

[239] 管理人さん、おめでとうございます、(^o^)/ 2008年2月6日 19時16分

ブルーアイズさん e-mail

こんばんは。ブルーアイズです。

管理人さん、待望のお子さんがお生まれになったそうでおめでとうございます！！

これからお子さんがすくすくとご健康なご成長をすることをお祈り申し上げます。

奥様、お子さんとともに早く退院され

3人で仲むつまじいご家庭を！！

[238] "管理人さん おめでとう御座います！！ そして…" 2008年2月6日 18時43分

三八(さんぱち)さん e-mail

今晚は、三八です。

管理人さん、お元気で大きな男の子がお生まれになり、誠におめでとう御座います！！ 奥様は大変でしたが、お元気ででしょうか？ これからもご多幸をお祈り致しております！！

さて、[232]~[234]で私はかなり私的な投稿をしてしまい、心苦しいです。私達が掛かる可能性の怪我や病気で重大なのは、事故で身体障害者になったり、高血圧、心臓病そして癌等です。これらこそは本当に大変です。(@_@;) 他に、骨折も大変です。これは一部ですが、健康保健証の為の料金が払えずに診療出来ない事もあります。それに比べれば、私の病気等、悩みには該当しません。

しかし、どう思われようが気にしませんから、敢えて忠告致します。健康診断を受ける機会の無い方々は、30歳以降は生活習慣病健診を受けるべきです。勿論、地方公共団体によっても違いますが、私の住む某特別区では30歳から受け付けています。尚、生活保護や家族全員が非課税世帯では手続きをすれば一切お金は掛かりません。上記の理由にもよりますが、矢張り、過信はいけないと思います。

此処で話は変わりますが、私は健診以前でも普段から水分を多く摂ります。ペットボトルの緑茶は勿論、ウォーキングの最中もブラックコーヒーを摂ります(寒いと尿の出が多い事もよりますが、今日もそうでした 2缶でした)。かつて、ソフトバレーボールの選手の頃は水分の摂り過ぎが有りました。お医者さんが仰るには、新生児の尿よりも水分が多いとの事でした。

では、皆様、失礼致します！！

[237] 管理人さん、おめでとうございます！！！！！！ 2008年2月6日 10時23分

朝永振一郎さん e-mail [???](#)

ご無沙汰しております。朝永です。

管理人さん、おめでとうございます！

元気な男の子、と言うことで、本当におめでとうございます！！

誕生日、2月5日。忘れられない日になりますね！！

[236] ご報告します 2008年2月5日 23時53分

管理人さん e-mail

こんばんは、管理人です。

私的な事で大変恐縮ですが・・・報告させて下さい。

予定日より1週間早まりましたが……

「本日、20時41分に無事、男の子を授かりました。」(^_^)v

妊婦が異変を感じ入院をしてから子供が生まれるのに4日間もかかり大変な状況でしたが、子供は体重は3368グラムと大きめで健康体でした。

皆さん、いろいろと本当にありがとうございました。

三丁目のメンバー皆さんがくれたお守りのおかげですね。

土曜の講演会と月・火は休んでしまいましたが、明日は仕事に行きますので宜しく願います。

[234] "最後に良かった事" 2008年2月5日 21時27分

三八(さんぱち)さん e-mail

三八です。
暗いお話だけでは恐縮なので、嬉しかった事を述べます。
総コレステロールの値が、20も少なくなり、善玉コレステロールの値が5も上がり、悪玉コレステロールの値が22も減りました(勿論、悪玉コレステロールも70は必要ですが)。又、中性脂肪の値も37減りました。たまたま飲んだ黒烏龍茶の効果があったのかもしれない。

皆様。拙い話に長く付き合って下さり、有難う御座いました！！

最後に、皆様、ご自愛の程、頑張ってください！！

[233] "残念だった節目健診の結果 その2" 2008年2月5日 21時6分

三八(さんぱち)さん e-mail

又々、三八です。済みません。[232]の13行目で私も存じ上げていたのは、脳にはある程度の糖分も大切な事です。
さて、検査全体で一つだけ病気が有りました。高尿酸血症です。これは尿酸の値が高く、関節に尿酸が溜まると痛風になります。そこで、別の保健師さんが、2Lのお茶をちを中心に、水分を多く摂り、野菜をもっと食べる仰いました。それから担当の医師のご指示通りに3ヶ月～6ヶ月後に再検査をする事です。実は、生活習慣病健診でこの病気は経験も有り、対策が各お医者様達で違うのです。要日常生活上の注意で良く、自然治癒した事も有りました。他に、別のお医者様が検査結果の全てをご覧になって、痛風の心配はまず無いと言われて治療されなかった事も有ります。しかし、今回の先生の方針には従う予定です。実際、今朝、某医院で検査料を聞き、健康保健証も適用して思ったより、安かったからです。此处で文句を申し上げるのは気がひけますが、健診以前に野菜はサラダを中心に温野菜も食べ、1日350g以上の野菜を食べていました。乳製品も摂りました。そして、お酒の量もかなり減り(1週間に350MLの発泡酒を1回飲む程度です)、如何してこんな結果になったのか不思議です。他に、重要ですが、幾ら寒くとも浴槽のお湯は42度を越えてはいけません。これを越えて、入ると死亡率が可也多くなります。尚、サウナ風呂については明確な回答は有りませんでした。実は汗をかくのは健康に良いとテレビでやっていたので、お風呂で発汗は駄

目ですね。今はもう出来ませんが、ソフトバレーボールの公式練習や自主練ですね。それから、特別な事情の無い限り、私はウォーキングを合計して1日、100分はしています。他に、野菜ジュースだけでは野菜の代わりには成らない事です。しかし、野菜以外でも、野菜・果物ジュースも飲んでいきます。
済みません。又、続きます。

[232] "残念だった節目健診の結果 その1" 2008年2月5日 20時6分

三八(さんぱち)さん e-mail

今晚は、三八です。

[231]で、お腹の具合が悪かった私ですが、整腸剤を服用して2/3の夜からは正常に戻りました。＼(^o^)/

さて、かつて節目健診の事を申し上げたのですが、1/21に健診をやり、昨日、結果説明が有りました。これは既に1/21で判った事ですが、目標の体重50kg以上60kg未満はなりません。惜しくも60.0kgでした。昼食を抜くべきでした。但し、1食は腹八分目を食べました。食欲の我慢のし過ぎは脳に悪いと某医師が仰っていました。しかし、BMI(肥満の度合い)が、20.2でしたので正常値ですが、見直しのポイントに栄養が有りました(18.5以下が痩せすぎ)。そして、空腹時血糖値80未満も達成出来ませんでした。しかも過去最高の91でした。かつて78や79の時もあり、検査前には糖分が殆ど無い飲料や糖質の少ない物(表示されているのは勿論確認)を摂り続けていましたが、徒労でした。私も存じ上げていましたが、某保健師さんからはもっと甘い物を食べても構いませんと言われました。

これから次項に続きます。

まえのページ

あたらしいページ

パスワード 削除番号

powered by **du one**
NET