

**北心会は北野病院心臓病患者の会です。**

**からだところの健康**を目的としています。

様々な催しを通じ患者やご家族、医療スタッフとの交流を行っています。

病気と闘っているのは自分だけでなく、他にも多く存在することを知ることにより、  
会員同士の交流や知識を深め、病気を克服する励みにして頂けたら幸いです。  
心臓センターに入院または通院の経験をお持ちの方ならどなたでも入会できます  
皆さまのご入会を心よりお待ちしております。

活動の内容は、心臓センター長の猪子先生を中心に医局の先生方、看護師さん、運動療法士さん等、病院スタッフと共に、講演会・小旅行・茶話会・食事会・歩こう会など楽しい催しを盛りたくさん用意しています。

また、最新の医学情報や、会員同士の情報交換など日常の生活に役に立つこといっぱいあります。

## 北心会茶話会 \*1



2015年(平成27年)9月11日(土曜日)、当院第2健診棟会議室にて、第6回茶話会を開催しました。会員と病院スタッフの皆様と一緒に机を囲んで和気あい合いに進めて有意義なひと時を過ごしました。

当日のプチ講座は講演は京都薬科大学健康科学分野准教授 長澤吉則先生に10月12日に開催する北心歩こう会の準備を考慮した、「サクセスフル・エイジングと高齢者の体力、身体機能、運動」のお話を拝聴しました。

**「茶話会\*1」** 先生方や病院スタッフさんとちょっとしたお話しや、折には運動療法士のストレッチング指導受けながら健康管理を学ぶなど、一人ではなかなかと思案される方も皆さんと一緒なら安心して楽しく過ごせます。会員同士の体験談を交え病院関係者との活発な交流の架け橋として目指しています。

## 北心歩こう会 \*2 2015年(平成27年)10月12日(祝日)第13回北心歩こう会を開催しました。



ウォーキングに最適な1日、大阪・堺市 仁徳天皇御陵周回と大仙公園をしっかりと歩くAコースと、公園内ガイドさん案内説明を聴きながら史跡・文化を訪ね歩くBコースに分かれ、参加者は医療関係者・スタッフ、毎回賛助の京都薬科大先生方・学生さんも含め総勢50余名の参加者の内、医局先生方その家族さん、医療スタッフさんの家族さんも加わり、アットホームな雰囲気な中、和やかに語り合いながらの「歩こう会」でした。

今回は、来年3月(予定)第7回茶話会でセルフケアを実践交えプチ講座して下さる片山先生から、午後の部で疲れた脚の手当の方法を学ぶ、今迄と違った楽しい交流の場が出来ました。

**「北心歩こう会 \*2」** 運動療法を推奨しておられる野原 前副院長のご指導のもと、2002年から取り組みを始めました。現在は、猪子心臓センター長に引き継がれ、積極的に勧められています。

## 会報の発行

「なかなか外出は難しくて…」という方でも大丈夫。発行回数を年1回、猪子センター長を始め病院スタッフ、院外の先生、また会員の方々からの体験談や投稿など、会員の方に役立つような内容でお届けします。

お申し込み・問い合わせ先 [WWW URL : http://www.kitano-hp.or.jp](http://www.kitano-hp.or.jp) ホームページからもお問い合わせいただけます。

北野病院 庶務課内 北心会事務局 泉  
(いずみ)

TEL 06-6131-2911/FAX 06-6361-0588 [syomu@kitano-hp.or.jp](mailto:syomu@kitano-hp.or.jp)