

わたしの好きな よりい

No.136

川面から寄居の街を見たらどんなだろう？そんな想いから始まったこの『荒川いかだ下り』も今年で12回目を迎えます。寄居の夏といえば『寄居玉淀水天宮祭』があまりにも有名ですが、この『荒川いかだ下り』も寄居の夏の新しい風物として、すっかり定着した感があります。

今年は、8月19日(日)午前10時に、荒川に架かるJR八高線の鉄橋上流をスタートします。今年はいったいどんな“いかだ”が荒川を下って行くのでしょうか？それを想うと物すごく“わくわく”、“う



吉田昌弘さん
(武町)

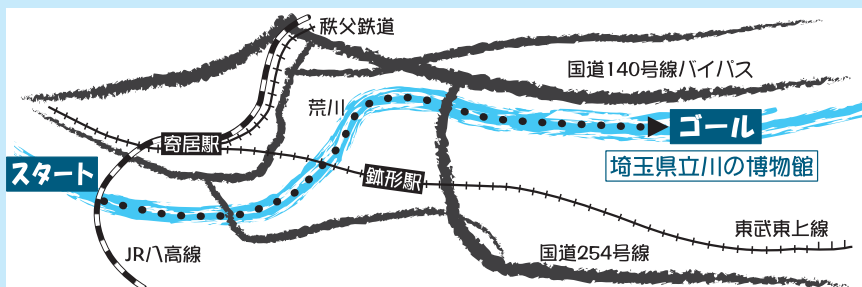
きうき”楽しい気持ちになるのは私だけではないと思います。

みなさんも40床近くの“いかだ”をぜひ生でご覧になってはいかがでしょうか？



<荒川いかだ下り>

でしょうか!!水しぶきを浴びて荒川を下る“いかだ”は、迫力満点です。ご声援をよろしくお願いします。



わが町の 達人 家庭医学の達人

No.5



里見敏男さん (中町)

「薬を飲む時に、正しい知識を身につけて安全に使用して欲しい」という思いがきっかけで、15年程前、「薬の正しい使い方」と題して各地区の老人会や公民館への出前講座が始まりました。寄居薬剤師会のメンバーと共に活動して

このコーナーは、「寄居生活学の達人」として町に登録をいただいている町民講師の方々を中心に、そのうちくや技術、体験などを町民の皆さんに紹介するコーナーです。

おります。

講座の一コマ・・・

- 坐薬は座って飲む薬？いえいえ肛門から挿入する薬です。
 - 糖尿病の薬を飲んでいる人が低血糖を起こしやすい解熱鎮痛剤がある。
 - カフェインを含むコーヒー等を多く摂ると頭痛が起こりやすくなる高尿酸血症の薬や喘息の薬がある。
 - 牛乳や制酸剤と一緒に飲むと効き目が落ちる便秘薬がある。
 - 目薬を2種類以上使う時、使う順序があり、5分以上間隔を空けてさすと良い。
 - 食塩を制限している人に、重曹の入った胃薬は不向き・・・。
- など、薬の飲み合わせ（相互作用）や食べ合わせ、正しい使い方などをお話させていただきました。健康には皆さん関心が高いものの、「薬を飲めば治る」と勘違いして

いらっしゃる方が少なくありません。最も大切なのは、「予防と養生」です。

現在まで「健康まつり」「薬の正しい使い方教室」「薬物乱用防止教室」などの活動を継続してきましたが、今後はスポーツ団体への「アンチドーピング教室」、寄居の山々を散策し、薬用植物のお話しをしながらのハイキング「薬用植物をたずねる会」の企画も練っております。健康な人はいつまでも健康でいられるよう、体力・免疫力をつけることが必要です。楽しく生き生きと生活できれば、健康年齢はあがっていきます。今後も健康講座を通じ、寄居薬剤師会会員一同お役に立ちたいと思っています。

