

ハート ええじゃないか 友の会



8月10日の「ハートの日」には 奮ってご参加を!

今年も
内容盛り
だくさん!

詳しくは、
ハートインフォメーション
をご覧ください。



ハートの日実行委員会事務局
鈴木康義さん
すず き やす よし



大切な日がひとつ、増えました。

8月10日はハートの日

テーマ『心臓病を予防しよう』

第11回 ハートの日

日 時:平成22年8月10日(火)

午前8時30分～午後3時30分(講演会:午後1時～)

場 所:ホテル日航豊橋 ホリデイホール

入場
無料

ハート健診	8:30 12:00	標準体重・体格指数の測定、体脂肪率の測定、血圧測定、血糖検査、心電図検査
健康イベント	9:00 13:00	※食事・栄養相談室 ※救急蘇生法講習会(AEDの使い方) ※心臓病相談室 ※歯周病相談室 ※献血(豊橋赤十字血液センター)
ハートコンサート	12:00 12:50	豊橋青少年少女合唱団によるコンサート
ハート講演会	13:00 13:45 14:00 15:30	講演 『路面電車の走る街・豊橋』 伊奈 彦定 氏 講演 『心臓病ってどんな病気』 徳光 和夫 氏 講演 『心臓病と心臓病予防』 鈴木 孝彦 氏 講演 『心臓病と心臓病予防』 中村 正人 氏 講演 『心臓病と心臓病予防』 大川 育秀 氏

主催:ハートの日実行委員会
共催:日本心臓財団/中日新聞社
後援:愛知県豊橋赤十字血液センター、エプエム豊橋84.3MHz、豊田信用金庫/三井東京UFJ銀行、ホテル日航豊橋、豊橋鉄道株式会社、重宝知新聞社、豊田新聞社
協力:豊橋消防本部/新橋消防本部/豊田消防本部/豊田消防本部/豊田消防本部

この日の
特別ゲスト
4名



〈お問い合わせ〉ハートの日実行委員会事務局(担当:鈴木・前田) TEL:0532-37-3377

豊橋ハートセンターが開院した翌年の2000(平成12)年、
医療関係者と、患者をはじめ一般の人々の交流の場として開催された「ハートの日」。

回を重ねて、今年は11回目を迎えます。

また去年は、豊橋だけでなく、名古屋と岐阜でも初開催。

各地で「8月10日はハートの日」の輪が広がっています。今年はどんなイベントが行われるのでしょうか?
企画・運営に携わるハートの日実行委員会・事務局の鈴木康義さんに話を伺いました。

取材・文/ 宗田 律 林 英司

第11回「ハートの日」は楽しいイベントが目白押し！ 特別ゲストに徳光和夫さん

今年もいよいよ「ハートの日」が開催されます。11回目となる豊橋会場（ホテル日航豊橋）では、例年以上に斬新な企画が用意されていると聞いていますか？

鈴木 そうですね。今回はフリーアナウンサーの徳光和夫さんを特別ゲストにお招きしています。徳光さんは、ご自身が心筋梗塞に罹患されて以来、循環器疾患の恐ろしさをいろいろな場面でお話されています。そんな中、私どもが掲げている理念に共感し、参加してくださいる運びとなりました。当日は、「心臓病ってどんな病気」をテーマに講演いただきます。

徳光さんが共感なさった理念とは具体的にどの様なものですか？

鈴木 豊橋ハートセンターの鈴木院長は、日ごろから「医者には診療だけやっていては絶対に駄目、患者様と交わり、お話を聞く機会を多く持たなければいけない」と言っています。医者（及び医療従事者）と患者様は、常にコミュニケーションを取り、強い信頼関係を築いていく必要がある、というのが院長の考えです。また「ハートの日」は、患者様だけでなく、すべての来場者の方々への循環器疾患に対する正しい知識の普及・予防と健康作りの呼びかけを目的としています。今回の、徳光さんの経験談を混じえた講演は、一般の方々にも心臓病をより深く理解いただく、という意味においても、大変良い機会になるのではないかと思います。

講演の後には座談会もありますね。

鈴木 座談会のメンバーは徳光さん、徳光さんの主治医である中村正人先生（東邦大学循環器内科教授）、狭心症と脳梗塞を乗り越えた、友の会会長で作家の宗田理先生、鈴木院長、大川副院長の5名です。出来るだけ多くの皆様に聞かされてもらいたいですね。

そのほかには、どんな企画がありますか？

鈴木 講演会の第一部では、伊奈彦定先生（とよはし市電を愛する会会長）が「路面電車の走る街・豊橋」をテーマにお話しくださいます。毎年たくさんの方に参加いただいております「ハート健康診断」「救急蘇生法講習会」「心臓病相談室」「食事・栄養相談室」「歯周病相談室」「ハートコンサート」も実施します（詳しくは裏表紙のハートインフォメーションをご覧ください）。

3会場で同時開催！ 名古屋、岐阜の「ハートの日」

一昨年10月に名古屋ハートセンター、昨年2月に岐阜ハートセンターと続けて開院し、昨年は名古屋と岐阜でも「ハートの日」が開催されました。2回目を迎える今年、それぞれのよう内容になるのか教えてください。

鈴木 名古屋会場（名古屋国際会議場）は、講演会が主になります。昨年は、聖路加国際病院理事長の日野原重明先生と日本舞踊西川流の西川右近先生をお招きし、200人近くのにぎやかな来場者がありました。西川先生には今年も引き続き参加いただき、「名古屋をどり」を披露していただく予定です。また名古屋ハートセンターから、外山院長、松原副院長、米田副院長の講演もございます。一方、岐阜会場（県民ふれあい会館）は、「運動と食事」をテーマとした講演会を柱に、循環器の専門医師による健康相談、栄養相談、AEDの講習会を行います。メインの講演は、京都の高雄病院理事長・江部康二先生による「糖質制限食」です。心臓病、糖尿病はもちろん、万病のもとといわれる生活習慣病を予防するための食事療法についてお話いただきます。運動については、榊原記念病院の理学療法士の先生をお招きし、講演と実際の運動指導をしていただきます。

いずれも楽しい内容ですね。鈴木さんは豊橋、名古屋、岐阜の3か所で開催される「ハートの日」のすべてを統括されているわけですが、同時進行で管理するのは大変でしょうね。

鈴木 正直大変です（笑）。でも、やりがいがありますね。一般の健康な方々にとって、循環器疾患は他人事で、まだまだ自分には関係ない、縁が薄い、と思われがちです。また、心臓病の治療というと、開胸手術など、なんとなく怖いイメージがあり、病院に行くのにも腰が引けてしまうかもしれません。しかし、実際にはそんなことはありません。誰にでも起こりうるのが心臓病です。そしてもし、罹患してしまった場合でも、多くの場合に身体に負担の少ないカテーテルによる治療が可能になってきています。何よりも大切なのは、常日頃の健康管理に気を配ることです。「ハートの日」を通じて、なるべく大勢の方々にそのことを知っていただきたいと思いますね。

そのために日々、東奔西走しているのです（笑）。ぜひとも頑

張ってください。

備えあれば憂いなし

「ハートの日」を活用して、自分の健康状態を知ろう！

豊橋会場で行われる内容について、もう少し詳しく説明をお願いします。

鈴木 特に重点的にご紹介したい項目が3つあります。1つ目は、朝8時半から受付を開始している「ハート健康診断」です。診断は、身長・体重・腹囲測定、血圧測定、体脂肪測定、心電図検査、コレステロール採血まで行います。無料ということもあり、毎年1000名前後の人が受けられている、目玉プログラムの一つです。

この診断で病気が発覚する人はいるのでしょうか？

鈴木 例えば、昨年行った心電図検査では、半数弱の人に要再検査の判定が出ました。

半数弱？ それは恐ろしいですね。

鈴木 少しでも胸などに違和感のある方は、ぜひ受けてください。循環器のプロに無料で診断してもらえる機会など、普通はありません。2つ目は「食事・栄養相談室」です。食事に気をつけられれば病気も未然に防げます。マンツーマンの指導も受けられますので、ぜひ食事の知識も学んでみてください。3つ目は「救急蘇生法講習会」です。ご家族や友人が突然倒れてしまった場合、心臓マッサージのやり方やAEDの使い方を知っているだけで、大切な命を救えるかもしれないのです。AEDを使った救急蘇生のおかげで、一命を取りとめたという例が、近年着実に増えてきています。たくさんの方に実際に会場で体験して覚えていただきたいと思います。

最後に、友の会会員の方々に向けて一言お願いします。

鈴木 心臓病は、いつ何とき、誰の身に起こるかわかりません。「備えあれば憂いなし」で、一人でも多くの方に心臓病に関する知識を得ていただきたいと思います。位置づけてその絶好のきっかけとして「ハートの日」を位置づけています。会員の皆様は、すでに多くの知識をお持ちだと思います。ですから、知り合いの方に参加をよびかけていただくなど、一般の方々に向けての啓蒙活動を私たちと一緒にやっていただきたいと思います。

看護師

伊藤明子さん

いとう あきこ



1969(昭和44)年、北海道札幌市生まれの伊藤さん。中学3年生まで北海道で過ごした後、愛知県渥美郡渥美町(現・田原市)福江へと移住。高校卒業後、豊橋准看護学校に入学。「母方の祖父が歯科医、母が歯科衛生士であった事から、小さい頃から医療の世界には興味がありました。看護師を志したのは、母の影響が大きいですね」。

准看護師の資格を取得し、豊橋市内の病院に3年ほど勤務する。1993(平成5)年、国立療養所豊橋東病院に就職。循環器科の外来を経て、豊橋ハートセンターが設立されると同時に当院へ。「私は、平成16年に一度退職しています。子育てが落ち着いてから、正看護師の資格を取り、平成20年、当院に再就職しました」。数年間、医療の世界から離れていた伊藤さんは、復帰した直後、現場が激変している事に戸惑いを覚えたそう。

「以前と比べて、医療技術が格段に進歩していることに心底驚きました。同時に『これからの時代は看護師一人一人に特別な能力が必要になってくるに違いない』と確信し、より高度な能力を身に付けるため勉強し直しました」。それからまもなく、呼吸療法認定士とICLS(二次救命処置法)のインストラクター資格を取得した伊藤さん。「現在私は病棟勤務をしていますが、ここでは循環器に加え、呼吸の専門的な知識も必要とされます。夜中、苦しそうにされている患者様を見るのはとても辛いです。患者様が息苦しさや不安から、少しでも解放されるよう、これからも一生懸命頑張ろうと思います」

豊橋ハートセンター スタッフ紹介

いつでも気軽に声をかけてください！

村先久美子さん

むらさきくみこ

看護師



1977(昭和52)年、石川県金沢市生まれの村先さんは、子どもの頃から身体を動かす事が大好き。小学校時代は地域のマラソンクラブに入り、3kmの早朝ランニングを終えてから登校する、という生活を休むことなく続けた。中学、高校での6年間はバスケットボールクラブに所属。とことん運動好きであった。高校を卒業し、国立豊橋病院付属看護学校に入学する。

「将来看護師の道を歩もうと決心したのは高校生の時です。母が急性期の患者様を担当する看護師でしたので、その影響も少なからずあると思います」。看護学校卒業後は、豊橋市内の病院に入職し、混合病棟の内科に勤務する。「混合病棟では主に慢性期の患者様を担当していました。勤めた4年の間に、いろいろな科で勉強させてもらいましたが、次第に1つの科のエキスパートになりたい、と強く思うようになりました。そんな時、ハートセンターと出会ったのです。循環器医療には以前から興味があり、これはチャンスだ、と思って就職しました」。長く慢性期の勉強を続けてきた村先さんだったが、これを機に急性期のエキスパートになる事を決意。

「当院で働いて今年で7年目になります。外科、内科、病棟、カテーテル室、CCUなど、院内のあらゆる部門を経験させてもらいましたが、急性期のエキスパートにはまだまだ程遠いです。医療の技術は日進月歩で進んでいますから、常に勉強を心がけつつ、知識の面だけでなくまず患者様を第一に考え、一人一人のお悩みやご相談に対応できるよう、これからも頑張っていこうと思います」



**健康の秘訣は、栄養教室、
講演会に休まず足を運ぶこと!**

増田ジツエさん
ます だ じ つ え

1949(昭和24)年、ブラジル・サンパウロ市生まれの増田さん。実家は市内で時計屋を営んでいた。6人姉妹の長女として、元気に幼少期を過ごしていた増田さんであったが、小学校1年生の時、心臓に病気が見つかり、療養のため1年間休学することになった。「中学校を卒業した後は、日本語学校へ1年、裁縫の学校に1年通いました」。24歳で結婚し、子宝にも恵まれ、幸せな時を過ごしていた増田さん。だが39歳の時、再び心臓の病気が発症し、ブラジルの病院で弁膜症の手術を受けた。

手術から3年後の1991(平成3)年、弟さんと共に初来日。「当初は4、5年くらいの滞在予定でしたが、気が付けば今年で19年目になります。故郷のブラジルに帰りたいとも思いますが、日本も住み心地が良い。日本の風土が合っているのかもしれないね(笑)」

1999(平成11)年、豊橋東病院で再度、弁膜症の手術を受け、現在は豊橋ハートセンターで定期健診を受けている増田さん。「実は18歳の頃から、39歳で手術を受けるまで、毎日タバコを2箱吸っていました。もちろん今は止めています。タバコは良くないですね。時々不整脈が出ますが、体調は良いです。栄養教室・講演会は欠かさず参加しています。私は糖尿病も患っていますが、これらのイベントでは、食事や薬の事をさらに詳しく勉強できるので、とても助かっています。これからも色々な催し物に参加して、健康を守る知恵をつけようと思います。8月10日のハートの日も今から楽しみです!」

MEMBER 会員のご紹介

「まさか?」と仰天

**ハートの日[®]の無料健康診断が
命を救った!**

井上博行さん
いの う え ひ ろ ゆ き



1935(昭和10)年、豊川市生まれの井上さん。戦時中であった幼少の頃は、比較的健康に恵まれて育った。だが6歳の頃、重度の腎臓病を患い、生死の境をさまよう事に。医師と両親の懸命な看病によって、命を拾った。それから4年後の1945(昭和20)年、実家のすぐ脇にあった豊川海軍工廠が空襲により壊滅。その時も、九死に一生を得た。「子供の頃、2度も命の危機に直面しましたが、何とか助かっている。私は運が良いのでしょうか(笑)」。

学校を卒業後、国家公務員の職に就くと、平日は仕事に励み、休日は趣味のゴルフと民謡を楽しんだ。盲腸と蓄膿症の手術は受けたが、大病を患うこともなく、1995(平成7)年に無事定年を迎えた。だが定年から数年後、井上さんにとって、晴天の霹靂ともいえる出来事が起こる。

「今から数年前のハートの日だったと思います。日野原重明先生の講演を聞くため、何の気なしに会場へ赴きました。本当についで、という感じで無料の健康診断を受けてみたところ、血圧に異常が発覚しました。すぐさま病院で精密検査を受けた結果、右の冠動脈が9割も狭窄を起こしていた。「いつ心筋梗塞を起こしてもおかしくない状態だ、と言われ、仰天しました。時折胸に違和感を覚える程度で、自覚症状など殆どありませんでしたので。ハートの日[®]の健康診断が私の命を救ってくれた、といっても過言ではありません。少しでも違和感を覚えたらすぐに検査。それが健康を維持する秘訣です。ハートの日[®]の各種検査を有効に活用すべきだ、と私は思います」。

胸がどきどきする話

12



楽しい『ワクワク』 『ドキドキ』を大切に!

豊橋ハートセンター
循環器内科部長

朝倉恵子

あさ くら けい こ

「ドキドキの話を書いてください」と頼まれ、「はいはい」と引き受けた。机に向かつて、考える。しばらく考えて「??」、「ずーっと考えて:「アレー。最近ドキドキしたことってあったっけ?」ドキドキすることもなく生活しているのか」と思い、愕然とした。約束の時間に遅れそうになったり、高い窓から下を見てドキドキ…。これじゃあまりに芸がない。でも嘘きれいなことを書いてもなあ、と考へながら、数日が経過。原稿の締切日が近づいて、久しぶりにドキドキした。

改めて、自己紹介。わたくしこと、大学、卒後の勤務の長い時間を東京で過ごし、ひょんなことから鈴木院長の魅力に引き寄せられて、豊橋の地へ。最初は外来で「今日は、こんきい」と言われても「??」な毎日。でも、あつという間に時間は過ぎて、気が付けば、「ばりばりの三河弁」も少しは話せるようになった。今日この頃。

思い起こせば、環境の変化というのは「ドキドキする」ことを増やしてくれた。新しい出会いや生活に、わくわくしながらドキドキ。最初の一年間は、色々な新しい経験の宝庫だった。子供が喜びそう、と理由をつけながら、実は一番楽しんでいたのはわたしと夫。初の潮干狩りの、なんと衝撃的だったこと。キャベツの安さに驚き、もちかつおに感動し、ゴルフ場がこんなに近くにいっぱいあるなんて、まるで夢のよう。夏は近場で海水浴。朝起きてから、思い立って海水浴に行けるなんて「うそでしょー」。冬にはスキー。でも行きも帰りもほとんど渋滞のない夢のような交通事情。中央高速の分岐で、東京へ向かう車を見ながら、なんだか優越感に浸る。この地では、遊ぶ場所には事欠かず、無いのはディズニールランドとデパートくらいか。

ワクワク、ドキドキとはよく言ったもので、楽しく充実した生活にこのドキドキは欠かせない。この地での生活にドキドキを感じることが少なくなったのも、自身がすっかり今の生活に「慣れて」しまったからだろう。良い意味でこの地に馴染んだ結果だと思いたい。

言わずもがな、悪い結果を心配し、何かに追い立てられて不安になるドキドキもある。私自身も、実はそちらの「ドキドキ」の方が多いかも。でも、何歳になっても、楽しみを期待してわくわくする「どきどき」を大切にしたいですね。

最後にひとつまじめなお話し。「どきどきする」と外来を受診される方に、私がいつもお聞きする事です。「ドキドキの種類は、大きく分けて3つあります。①ドッキンドッキンと脈が大きくなる。②ドキドキドッキンと跳ぶ。③ドドドドと速くなる。さて、どれに近いですか?」もし、「ご自身で「ドキドキする」と感じられた時、この3つのうちどれかなあ、とちよっと心にとめておいていただけると、よりの確な診断がつきやすいです。もちろん、「どのタイプなのか、わからない」「ドキドキしてそれどころじゃない」場合にも、遠慮なく受診なさってくださいね。

今号のおすすめ本

鳥脳力

小さな頭に秘められた驚異の能力

渡辺 茂



鳥脳力

小さな頭に秘められた驚異の能力

渡辺 茂

定価 1785円(税別) 化学同人 DOJIN選書

「鳥頭」と侮ることなかれ

ハトの脳は、ヒトの親指の先よりも小さい。だが近年、この小さな脳に道具をつくる力、絵画や音楽を見分け、聴き分ける能力、論理的思考、言語理解などの、高い機能が備わっていることが明らかになってきた。

心理学者である著者は、「心」の解明が専門。哺乳類とは異なる進化を遂げた鳥類の脳、すなわち「鳥脳力」の研究こそ、ヒトの「心」の解明に重要な役割を果たすと説く。

京田 27

ええじゃないか 生きていれば ⑧

スーパー耐性菌

ほとんどすべての
抗生物質が効かず、
発病すると

治療の手だてがない
スーパー耐性菌。

あまり聞きなれない言葉だが、

これが世界に

広がり始めていると、

先日の朝日新聞に出ていた。

健康な人なら発病しないが、

免疫力が落ちた人が感染すると

生命にかかわるそうだ。

これまでの耐性菌は、

一つの薬に対して

一つの耐性遺伝子を持っていたが、

スーパー耐性菌は、

多数の耐性遺伝子を

取り込んでいるという。

日本における

患者はまだ少ないが、

それはたまたま

運がよかっただけで、

拡大は時間の問題で、

今のうちにきちんと

対策をしないと

間に合わないと、

専門家は懸念している。

TOYOHASHI
HEART
CENTER



武道から 学ぼう！

負担のかからない
日常生活の動作

豊橋技術科学大学 准教授

中森康之

なか もり やす ゆき

手首や、膝を痛めた。ギックリ腰になってしまったー

それらは事故や病気の場合を除けば、概ね「日常生活での間違った身体の使い方」に起因しています。

どうしたらそのような事態を避けられるのでしょうか？ヒントは「武道の考え方」の中に隠されています。柔道の始祖・嘉納治五郎は、武道を「心と身体を最も有効に使う道(心身最も有効使用道)」である、と定義しています。この考え方は武道の本質であり、私が指導している、沖縄剛柔流空手道にも共通するものです。

では、「心と身体を最も有効に使う」方法とはどのようなものなのか。今回は「負担のかからない身体の使い方」を覚えてもらうために、特に重要な原則を標語の形にして用意しました。「日常動作、これで勝ち！お・う・て(王手)」というものです。王手の「お」は「横着しない」を意味しています。基本的に人間は、横着をするように出来ています。ですが、それがいけません。人間の身体には「有効な力を出せる範囲・距離」というものがあり、それを超えると身体を痛める結果となります。

買い物をした帰り、両手一杯に荷物を持って車まで運んでしまう。後部席に乗せた荷物を、運転席から身体をねじって取ろうとする。無理に手を伸ばして荷物を遠くの高い場所に置くー

これらはすべて身体に負担のかかる動作で、続けていると必ず身体を痛めます。横着をせず、多く買い物をした際は2度に分けて運ぶ。後部席の荷物は一度運転席から降りて取りに行く。高い場所ほど近くに寄る。

王手の「う」は「美しく」。「て」は「丁寧に」を意味しており、正しい身体の使い方を行っている人の動作は、例外なく美しく、丁寧です。それは武道にも通じています。武道の技は、横着すると相手にかかりませんし、動きも雑に見えます。

「お・う・て」の法則に従い、「脇を開けない」「ねじらない」など、身体を優しく使うことによって、自らの力を最大限に使用する事が可能となり、結果的に身体を痛める事を回避する事が出来ます。

ハートええじゃないか友の会講演会より 5月17日豊橋ハートセンターハートホールにて

中森先生は下記にて、空手や「身体に負担のかからない運動方法」などの指導をしています。運動神経や体力は問いません。老若男女、誰でも楽しめる稽古内容です。お気軽にお問い合わせください。

尚志館 お問い合わせ 090-3156-4155 大懸(おおがけ)

場所：福岡校区市民館

日時：毎週土曜日 16:15～17:45

子ども空手剛柔流、ママも空手剛柔流 お問い合わせ 0120-17-1484

場所：とよはし中日文化センター

日時：毎週水曜日 16:30～18:00

ハートインフォメーション

ぜひご参加
ください!

第11回「ハートの日」のご案内



テーマ **心臓病を予防しよう**

入場無料

日時 **平成22年8月10日(火)**
8:30~15:30

場所 **ホテル日航豊橋 ホリデイホール**
〒441-8061 愛知県豊橋市藤沢町141

ハート健診 **無料**

8:30~12:00 [受付 8:30~11:00]

標準体重・体格指数の測定 体脂肪率の測定
血圧測定 血液検査 心電図検査

健康イベント 9:00~13:00

- ♥ 食事・栄養相談室 [9:00~12:30]
- ♥ 救急蘇生法講習会 (AEDの使い方) [9:00~13:00]
- ♥ 心臓病相談室 [9:00~12:00]
- ♥ 歯周病相談室 [9:00~12:00]
- ♥ 献血 (豊橋赤十字血液センター) [9:00~11:30]

ハートコンサート 12:00~12:50 豊橋少年少女合唱団によるコンサート

ハート講演会 13:00~13:45① 14:00~15:30②

①「路面電車の走る街・豊橋」 演者 とよはし市電を愛する会会長 伊奈彦定先生

②「心臓病ってどんな病気」徳光和夫さんの心筋梗塞体験談

ミニレクチャー①「徳光和夫さんの心筋梗塞体験談」 [14:00~14:15]

演者 フリーアナウンサー 徳光和夫さん

ミニレクチャー②「狭心症・心筋梗塞ってどんな病気」 [14:15~14:30]

演者 東邦大学循環器内科教授 中村正人先生

座談会「心臓病ってどんな病気」 [14:30~15:30]

演者 フリーアナウンサー 徳光和夫さん 作家 宗田 理先生
東邦大学循環器内科教授 中村正人先生 豊橋ハートセンター院長 鈴木孝彦先生
豊橋ハートセンター副院長 大川育秀先生

主催：ハートの日実行委員会
共催：日本心臓財団 中日新聞社
後援：愛知県豊橋赤十字血液センター エフエム豊橋84.3MHz 蒲郡信用金庫 三菱東京UFJ銀行 ホテル日航豊橋 豊橋鉄道株式会社 東愛知新聞社 東日新聞社
協力：蒲郡消防本部 新城消防本部 田原消防本部 豊川消防本部 豊橋消防本部

お問い合わせ ハートの日実行委員会事務局 (担当：鈴木・前田) Tel.0532-37-3377

「ハートの日」は名古屋と岐阜でも同時開催します!

名古屋
開場

名古屋国際会議場

〒456-0036 愛知県名古屋市熱田区熱田西町1-1

お問い合わせ 名古屋ハートセンター Tel.052-719-0810

岐阜
開場

県民ふれあい会館

〒500-8384 岐阜県岐阜市藪田南5-14-53

お問い合わせ 岐阜ハートセンター Tel.058-277-2277

豊橋ハートセンターから講習会等のお知らせ

全ての参加費無料!
事前予約の必要はありません

会場 / 1Fハートホール

栄養教室

7月21日(水) 10:30~12:00 7月29日(木) 10:30~12:00

『コレステロール・中性脂肪を下げる食事』

試食品をご用意しております。

救急蘇生講習会

7月17日(土) 10:00~12:00

救急蘇生法とAEDの使い方を身につけよう!



どなたさまでもご参加頂けます。
ご家族さま、ご近所さまとお誘い
い合わせでお越しください。

以降の実施予定 8月10日(火)
※「ハートの日」開場
8月21日(土)
9月18日(土)

♥ ハートギャラリーのご案内 ♥

鈴木康之「穂の国巡歌」写真展 ~7月末まで

岐阜ハートセンターから講習会等のお知らせ

♥ ハートギャラリーのご案内 ♥ 日比野希久次「手の平にのるミニ家具」作品展 ~8月末まで

■ お詫びと訂正

ハートええじゃないか友の会会報誌Vol.11(2010年春号)に以下の誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
・4ページ下段 お名前および1行目 (誤)山中英俊さん→(正)山中英敏さん 6行目 (誤)脊柱間狭窄症→(正)脊柱管狭窄症
・5ページ お名前の読み (誤)きむらひろゆき→(正)きむらまさし

お申し込み・お問い合わせ

ハートええじゃないか友の会事務局

Tel.0532-37-8910

9:00am ▶ 5:00pm (土・日・祝日を除く)

〒441-8530 愛知県豊橋市大山町五分取21-1
豊橋ハートセンター内

E-mail. tomo@heart-center.or.jp

ロゴマークデザイン：板久保操 会報誌デザイン：小林厚子