

千葉健生病院
健康友の会

Instagram



友の会だより

〒262-0032 千葉市花見川区幕張町5-391-3
TEL 043-276-4817・FAX 043-276-4828
メールアドレス chiba.kensei.tomo@gmail.com

千葉健生病院ホームページはこちら

ちばけんせいびょういん

検索



私たちは、人権を尊重し安全、安心、信頼納得の医療・介護をめざします。



発行 千葉健生病院健康友の会



東日本大震災もまだまだ過去の出来事ではなく、家族や大切な人を失った傷、どうしようもない喪失感、自分の家に帰れない方、原発の再稼働問題、汚染水の問題、見えない放射能に不安を抱える方、風評被害：現在進行形で災害は続いているのだと、耳にします。

東日本大震災を昨日のことのようにお話しすることが、年々少なくなっていると感じています。次から次へと起こる災害や、世界中でパニックになった新型コロナウイルス、ウクライナ侵攻の戦争：胸が締め付けられる思いが続いています。

まずはじめに、みなさんのたくさんのご協力、ありがとうございます。



東日本大震災から12年…復興支援バザー

3月10日、まくはり診療所玄関前にて復興支援バザーを行いました。
当日お買い物される方や、事前注文された方など、たくさんの方がお越しくださいました。



今年は、過去最高額の40万2007円の売り上げとなりました。

毎年、年一回の開催で続けてきましたが、「さんまの生姜煮が美味しくて、ま

わが友の会では、気仙沼の北興物産からおいしい海産物を取り寄せて3月11日に合わせて「復興支援バザー」を開催しています。今年で12年になるこのバザーは、たくさんの方たちの協力により続けられています。

北興物産の担当の方は、なんどもなんども「本当にありがとうございます」と電話でお礼を言われます。この「ありがとうございます」は、この場をお借りして、ご協力いただいたみなさんにお伝えいたします。

桜の花の便りが聞こえ始めた3月17日、平和を学ぶ郊外学習会に11名が参加しました。江東区にある東京大空襲・戦災センターと墨田区の横網町公園内の東京都慰霊堂と復興記念館に行きました。

戦災資料センターでは、焼けただれた鉄の部分だけ残った自転車やミンシン、生活用品、衣料がありました。これらはB29大型爆撃機から投下された焼夷弾によつ

平和部 郊外学習会

渡辺 倭子



た買いたい」などのお問い合わせを多くいただきました。4月から毎月品物を変えて取り寄せ、事務所で販売しています。診療所の帰りや、お散歩の寄り道に、友の会へお寄りください！

(古澤 祐子)



て焼かれた物です。東京大空襲では、市街地の6割が焼かれ、10万人以上の市民が殺されました。そのほとんどが、女性や子ども、お年寄りだったそうです。むごいことです。今



当時の悲惨な状況を解説員からじっくり学ぶ

おいしそうなチョコレートがたくさんアップされて、チョコレート好きな私としては羨ましい限りです

中高大学生の頃はかなりドキドキして1日を過ごしていました。たいていの場合、ドキドキするだけで終わることが多かったもので、SNSを眺めていると14日の夜や、2月15日には「こんなにくさんもらいました！」っていう、非常に単純な主におじさんたちの自慢記事があふれかえります。

また、当然患者さんからの頂き物は禁止しているのですが、診察室に持ってきてもらってもその場でお返ししてしまいますので念のため。ところで、お隣の韓国ではバレンタインデーに何ももらえなかった男女は4月14日に黒いチャジャン麺を食べて心の傷を再確認するらしく、それをブラックデーというのですが、奥さんからチョコもらえなかった私は、やはりチャジャン麺を食べるべきなのでしょうか。



第106話

バレンタインデー

が、千葉健生病院ではずっと以前の院長通達で義理チョコを禁止して以来、まじめな職員によってそれは守られています。ですので、私は義理チョコもろわずに済んでいますし、ホワイトデーのお返しもせず済んでいます。

当時の姿を残した復興記念館では、空襲と震災の様子、救援・救護活動、復興に至るまでの資料や写真、悲惨な状況を物語る大型の展示品を見学しました。人々の話を聞いて描いたという、とても大きな絵は目に焼き付きました。

東京大空襲では、市街地の6割が焼かれ、10万人以上の市民が殺されました。そのほとんどが、女性や子ども、お年寄りだったそうです。むごいことです。今

起きていて、ウクライナ侵攻と重なり、戦争は絶対ダメだと、さらに思いを強め資料館を後にしました。

東京大空襲と関東大震災で亡くなった方を供養する大きなお位牌に手を合わせました。

また、当然患者さんからの頂き物は禁止しているのですが、診察室に持ってきてもらってもその場でお返ししてしまいますので念のため。ところで、お隣の韓国ではバレンタインデーに何ももらえなかった男女は4月14日に黒いチャジャン麺を食べて心の傷を再確認するらしく、それをブラックデーというのですが、奥さんからチョコもらえなかった私は、やはりチャジャン麺を食べるべきなのでしょうか。

鼓動

アニメ「となりのトトロ」の主人公サツキとメイ姉妹の名は共に五月。

宮崎駿のこだわりを思う。澄んだ青空、陽光燦爛、乾いた空気、爽やかな風。三月四月の慌ただしさも一段落、成否はともかく新たな目標に向かって動き出す季節。「五月になれば」が題の詩歌は多く期待希望を謳う。コロナ鎮静の大型連休を楽しむのもよしとして、この間に「主権在民・戦争放棄」を掲げる憲法記念日があることは忘れまい。

高度成長期、車社会到来、職場では免許取得者相次ぐ一方で、大気汚染問題が深刻化の頃、自然保全活動に関わり始めた色異常の筆者、免許取得にはためらいがあったが、教習所所長の「信号が分かれば」の一言のお蔭で無事取得▼家族サービスは当然、帰省を兼ねての長距離旅行、各地文化施設見学、環境団体や友の会活動：と、行動範囲・見聞体験共に格段に広がった。外国からの客人送迎、左側通行の国、英国・豪州で運転する機会もあった。駐車違反で途切れはしたが無事故で復活のゴールド免許は自身への金メダルかと自賛▼かく言う「鼓動子」86歳、五月になれば、家族その他諸々感謝の思いを胸に、車を降りての、新生活、がスタートする。

東京大空襲では、市街地の6割が焼かれ、10万人以上の市民が殺されました。そのほとんどが、女性や子ども、お年寄りだったそうです。むごいことです。今

起きていて、ウクライナ侵攻と重なり、戦争は絶対ダメだと、さらに思いを強め資料館を後にしました。

東京大空襲と関東大震災で亡くなった方を供養する大きなお位牌に手を合わせました。

また、当然患者さんからの頂き物は禁止しているのですが、診察室に持ってきてもらってもその場でお返ししてしまいますので念のため。ところで、お隣の韓国ではバレンタインデーに何ももらえなかった男女は4月14日に黒いチャジャン麺を食べて心の傷を再確認するらしく、それをブラックデーというのですが、奥さんからチョコもらえなかった私は、やはりチャジャン麺を食べるべきなのでしょうか。



ブロック・支部の活動

2022年度のまとめ・ふりかえりと 2023年度の活動方針です。



花見川A・Bブロック(幕張地域)

○まとめ

- ・高齢者訪問を行いました。昨年は電話での訪問でしたが11月18日、80歳以上のお宅を訪問しました。3年ぶりの訪問で大変喜ばれました。訪問件数は25件です。
- ・第2回「幕張史跡めぐり」を実施しました。



- ・12月16日、快晴のもと11名の参加で武石の台地を楽しく散策しました。真蔵院のイチヨウ、ドウダンツツジの紅葉は素晴らしかったです。

○方針

- ・高齢者訪問を行います。
- ・第3回の史跡散歩を行います。
- ・お楽しみ「講談会」や「史跡散歩」などの行事を企画します。
- ・地域の方へのお手紙、呼びかけ、年賀状お届けします。
- ・宣伝署名の玄関前行動を行います。
- ・「いつでも元気」会員拡大に取り組みします。
- ・一緒に活動する世話人を募ります。

福祉会からたちブロック

○まとめ

- ・班会は「絵手紙班会」のみでした。コロナ禍で活動はできず。絵手紙は参加者が利用者や世話人で賑やかでした。独自の班会ができない中、健生病院友の会の「折り紙教室」へ参加し、福祉会施設利用者さんにメッセージを付けてお渡ししました。

- ・「からたち通信」は、6月・10月・2023年1月に発行し、利用者・家族と職員との交流の場となりました。
- ・「わたしの人生物語」は、利用者からの聞き書きで連載してきました。2011年から初めて27人となりました。この手記はとても喜ばれ、感動・共感の声がありました。
- ・福祉会が目指していた「船橋市に特別養護老人

まくはりの郷ブロック

○まとめ

- ・まくはりの郷ブロックでは、第2金曜日に定例で平和、社保活動と合わせて会議を行っています。コロナ禍で独自の企画は行うことができませんでしたが、幹事会からの行動提起をもとにできることを取り組もうと日々活動してきました。

- ・まず、「おやくに立てれば市」への取り組みについてですが、活動の趣旨を委員会メンバーで学習して所内で食料品や日用品を職員

○方針

- ・から献品を呼びかけました。活動を通じてコロナウイルスにより地域で暮らす人々の生活に関わる実態が見え、生活に苦しむ方の声をこちらからアプローチする必要を感じました。
- ・次に友の会強化月間の取り組みについてですが、会員さんの拡大は3名の到達、「いつでも元気」購読数は増やすことができました。
- ・職員への呼びかけが弱かったことが反省点としてありましたので、来年度の

○方針

- ・「からたち通信」の発行を継続します。
- ・福祉会創設20周年記念に友の会として「わたしの人生物語」を冊子にします。手記は今までの利用者や福祉会友の会世話人と職員を加えて発行します。
- ・班会は恒例の「いきいき体操」「歌声喫茶」「介護交流会」「絵手紙班会」を再開します。



花見川Cブロック(花園・朝日ヶ丘)



- ・活動として平和社保活動と友の会活動を結びつけていきたいと思えます。
- ・お元気ですか訪問は実際に対面で行うことができ、医療費2割化や物価高騰、エネルギー費高騰など生活をひっ迫する問題が浮き彫りになり、普段事業所で働いているだけではわからないことも知ることができ、貴重な機会となりました。

○方針

- ・まくはりの郷の介護、リハビリを地域の方に広く知っていただき、地域の介護施設として有効に活用していただくこと、在宅で介護を続けているご家族様へ少しでも負担を減らしていただくように、当班会で独自の企画でまくはりの郷の介護活動をたくさんの方に知ってもらえるようにしていきたいと思えます。



○まとめ

- ・月1回の班会を楽しく開催することができました。
- ・年間予定を話し合い、新年は佐倉市へ七福神めぐりをはじめ、暑気払いを兼ね完全予約制の近所の和風レストランでの昼食会。
- ・料理教室は2回開催しました。「いつでも元気」のレシピから「具だくさんのすまし汁」「プロテインたっぷりのサラダ」や「やみ鍋」などを作り、おいしくいただきました。

- ・高齢者訪問では朝日ヶ丘で80歳以上の方を11件訪問し、お話を聞くことができました。
- ・秋には紅葉の木立の鎌倉ウォーキング、12月は簡単な材料で作れるお正月飾りを作りました。
- ・友の会主催の学習会、映画上映会などに参加しました。何よりも班に新しい仲間が一人増え、活発になりました。

○方針

- ・23年度は、地域の方向けに絵手紙製作や、学習会の取り組みなど「友の会って楽しい！」と感じてもらえるように仲間づくり、居場所づくりにつながる活動を続けていきます。

稲毛ブロック (小仲台班)

○まとめ

コロナ禍の影響で料理実習室は使用できず、料理実習は開催の見通しは立っていませんが、運動教室班会は継続できました。

スタートは4月1日千葉市動物公園でのお花見、その後23年3月23日、やはり動物公園に雨の中お花見に行き、31日の運動教室で22年度を締め、開催数36回延べ参加者数は366名でした。

年齢も高いので、参加できなくなる方もいらつしやいますが、新たな参加者も増え交流が深まっています。最後まで、自分のことができる体づくりを目標にしています。健康な生活を営む上で重要な運動、食事、交流の場づくり、睡眠以外は提供しています。

課題は、日々の運動・活動度を高めることです。何よりよかったのは、今年はいけるように、体を動かして

慢性的な痛みを持つておられる皆さんがうまく痛みと付き合い、体を動かして



いけるように、内容を工夫します。可能な範囲の体力測定を、行います。春のお花見は恒例化していきます。高齢者訪問を、昨年の倍の2件を目標にします。

○まとめ

コロナ禍3年目の年、状況をみながら班活動を続けました。班の活動がない時にも、参加の方たちが誘い合い近所を散歩することがあり、いい関係が続いていることを嬉しく思います。

チェック表の記録者が増え、日々の運動・活動度を高めていることです。毎年運動不足、不活発度チェックを行っていますが、低下している人はいませんでした。

月1回「いつでも元気ダイジェストタイム」を設けています。参加者はほぼ全員読者です。このダイジェストが勉強になると喜んでいただいています。

高齢者訪問は1件でき、大変喜んでいただいて、様子もわかり、交流もできました。

月3回の運動を定着させます。さらに、全員が活動度を高められることを目指します。可能になり次第、料理実習を再開します。

○まとめ

コロナ禍で制約された活動を再開するべく、「お出かけ会員交流会」を企画しました。成田山新勝寺の紅葉を見て、ランチと語りを楽しみに。ところが、当日の朝は前日の予報通りの強風雨。中止の連絡に追われました。

友の会恒例の「高齢者会員訪問」を磯辺の一部地域へ行きました。「昨年夫が亡くなりました」、「夫が入

院して2カ月になる」など、いろいろとお話を聞きました。また、外出もままならないコロナの生活の中で、お元気に過ごされている様子に安心しました。



「原爆と千葉空襲

美浜Aブロック (幕張西班)

○まとめ

班会では、DVD鑑賞を取り入れたり、お出かけ班会では、お花見や千葉港・千葉ポートタワーに行きま

した。公民館で行っている手芸や清拭づくりでも話に花が咲いています。また、「お元氣ですか」と80歳以

上の会員さんに電話かけをしました。

お出かけ班会、手芸、季節を感じながら楽しめる企画をします。人と人とのつながりを大切に、心地よい居場所となるよう活動していきます。



美浜Bブロック (真砂・磯辺)

○まとめ

コロナ前には定例的に取り組んでいた「お出かけ会員交流会」「班会」「健康

チェック(高洲シヨッピンセンター)」「高齢者会員訪問」などをコロナの状況を見ながら、企画します。ブロックの活動を推進するため、世話人会への参加をよびかけます。

美浜区写真展2022「実行委員会」に参加。8月の高洲コミュニティセンターで開催の写真展に参加しました。



「原爆と千葉空襲

習志野支部 (習志野健康友の会)

○まとめ

習志野折り紙サークルでは3年のコロナの中でもほぼ休みなく続け、病院の行事食を年3回担当しました。

8月は平和の取り組み、平和行進に参加し、2年ぶりの開催となった習志野市の平和祈念式典に千羽鶴を献納しました。友の会拡大月

間では80歳以上の高齢者訪問に予定していた会員さん

はほぼ訪問ができ「壁掛けの写真入れ」は喜ばれました。気になった会員さんのことを報告しました。

青空健康チェックは予定していても中止になることがあり、1回開催しました。11月は京都で行われた高齢者大会に2名が参加しました。12月はお正月料理で定番の昆布巻きと5色なますを作りました。



○方針

青空健康チェックを職員

の協力を得て春から初夏にかけて予定します。「いつでも元気」の読み合わせや会員同士の交流ができる取り組みとして野外遠足、平和の取り組みなど、コロナ感染に気をつけながら行っていきます。

病院や診療所へのご意見を



八千代支部

○まとめ

地域で行われている早朝の健康体操に参加すると、声をかけあったり、お花をみたりと声をかけあって楽しんでいます。家族が施設入所したという話を聞き、元気づけようとたくさんお話をしました。

青空健康チェックを再開します。骨密度測定を待っている方がいます。二和友の会、さわやか訪問看護ステーションと一緒に企画していきます。

高齢者訪問、電話かけなどを

お互い体に気をつけて過ごしましょう。



2023年度 友の会定期総会のお知らせ

友の会定期総会にぜひご参加ください

日時：2023年6月5日(月) 13:00～15:00

場所：友の会大会議室

初めての方 大歓迎!!

会費 なし
高段者による指導碁
親睦会の開催

囲碁サークル

毎月 第1・3・5
月曜日(祝日は休み)
午前9時30分～12時
友の会2F 会議室



あなたもここで囲碁を一局打ちませんか お待ちしております。

3月28日に開催した「おやくに立てれば市」は15人の方が来られました。雨の降る中、「ここに來ることが楽しみだよ」と笑顔を見せる90歳のSさん。仲の良いお友達が、骨折して息子さんのいる大網白里の施設に入所したというお話をしてくれました。「会いたくても会いに行けない寂しい話」は続きます。

おやくに立てれば市

友の会・食材無料配布



重いものは玄関までお届け

「昼間は明るいし、人の気配も感じるけど、夜は本当に寂しい。ひとりぼっちの夜が長い」と…。そんな中、友の会の無料で参加できる映画や賑やかなバザーは楽しみだと顔を

心して暮らせる世の中へ、



心して暮らせる世の中へ、

国民の力

— 古瀬 直子 —

私がまだ中学生の頃、当時東京の大学で学んでいた、今は亡き兄が帰省して二人で、政治の話をしたことがある。

皆が幸せになるにはどうしたらよいかという私の問いに、兄が社会主義について話してくれた。「皆が平等で平和な国になれば良いね」と私は言った。

今強くそう思う。私は社会は進歩して、国民の生活はよくなるものだと思っていた。そのために頑張っている人が多かった。しかし、民医連に入ってから、政治が見えるようになり、それは簡単ではないことを知った。

戦後作られた、国民のための良い制度が、次々と改悪された。大企業は、利益を無制限に増やしたい、そのために政治家を使って、次々と法律を変えた。苦しむ国民が増え、格差が大きくなった。アメリカは、世界制覇のために日本を利用したい。そのために政治家を使って、日本を守るために偽り、日本に金を負担させ、米軍基地は居座り続ける。

政権党の政治家は権力を握って、それに従う。国民の利益も民主主義も投げ捨て、自分の金のように、税金を好きなように使う。それが今の日本。私たちの要求には応えないが、未来も希望も命も奪う軍拡43兆円は簡単に決める。大政翼賛会？頼みの野党も、多くが賛成。戦時中行った、国民に偽の情報を流した大本営発表を、マスコミは二度としないと誓ったはずだが、政府の言う通りの情報を垂れ流し。国民も、軍拡が必要と言う。行きつく先は戦争。これはいつか来た道？

このまま進んでいいのか。私たちが払っている税金は、憲法に従い、国民の暮らしと福祉、教育を充実し、平和な生活を送るために使われるもの。政治家は、憲法に従って国民のために働くのが使命。それができる政治家を、私たち国民全員が、しっかりと見定めて、選挙で選ぶ。すべての国民が自分の権利を行使し、投票に行けば、社会は絶対に変わる。国民には力がある。

そして誰もが大切にされ、平和に暮らせる、よりよい社会を皆でつくりたい。

WBCCが終わって



WBCCが終わって

つれづれなるままに

はありませんでした。ただ大谷君の活躍が見たかっただけに最後の日は本チーム全員に涙しながら感動をありがとうと口ずさんでいました。

甲子園野球もはじまり。最後にもう一度。日本優勝おめでとう感動をありがとう!!

甲子園野球もはじまり。最後にもう一度。日本優勝おめでとう感動をありがとう!!

友の会サークル活動			
アジアの歴史を学ぶ会	5/22(月)	10:00～	友の会2階
囲碁	5/15・29(月)	9:30～	友の会2階
うたごえ(こまどり)	5/2(火)	13:30～	友の会大会議室
絵手紙	5/19(金)	13:30～	友の会大会議室
おりがみ(習志野)	5/8(月)	10:00～	津田沼サンロード研修室
おりがみ(友の会)	お休み		
切り絵(きりえもん)	5/10(水)	13:30～	友の会大会議室
高齢者体操(ストレッチ)	5/22(月)	14:00～	友の会大会議室
そばうち	5/18(木)	9:00～	友の会大会議室
大正琴(琴の音)	5/20(土)	10:00～	友の会大会議室
中国語教室	毎週水曜日	10:00～	友の会大会議室
健康スマホ・パソコン	5/12・26(金)	14:00～	友の会大会議室
朗読の会(いっぽの会)	5/5・19(金)	14:00～	幕張公民館

新型コロナウイルス感染状況によって、変更もあります。

ふれあい名画館

5月18日(木) 13時00分～
シアター友の会(友の会大会議室)

夫婦善哉

製作:東宝/1955年 上映:121分
監督 豊田四郎 原作 織田作之助
キャスト 森繁久彌 淡島千景 司葉子 浪花千栄子

友の会デー(バザー)

5月29日(月)13時～14時
友の会前駐車場(雨天中止)

編集部 平野 洋子