

**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

## ちばけんせいびょういん 能登半島地震災害義援金

いつてもたつても  
つられない

新年を迎え、初顔合わせの「幹事会」1月9日、能登半島地震の心配の声があちこちからあがり、「私たちに今できることをやるう」と義援金募金活動の計画が満場一致で決まりました。

幹事会では声をかけ合い、義援金募金の封筒をまわし、9,230円集まりました。

### 石川県に届けます

1月12日は、幕張イトーヨーカドー前にて、12名で義援金募金活動を行いました。

「友の会なら安心して募金できる」という力になる言葉をかけていただいたり、買い物帰りの親子、外国の方が「コレは、ジンシノですか？」と募金してくださったり、「しっかり届けてください」と大切な募金をお預かりしました。

気温が低く寒い中でしたが「石川県で被災された方たちより、あったかいんだから」と励まし合いながら活動しました。1時間で20,797円が集まりました。



幹事会で声をかけ、街頭に集まったみなさん

### たくさんさんの思い

また、直接友の会事務所に義援金を持ってきてくださる方も大勢いらつしやいます。

「地元が東北なんです。3・11の時、友の会が多く義援金を送っていたことを思い出して、今度は私がとって来ました。」

「夫婦で新潟県なんです。同じ日本海側のお隣の石川県が大変なことになり、友の会なら間違いのないと思って来ました。」

「年末に、石川県輪島朝市に行ってきたばかりだったんです。行って来たばかり



お買い物の帰りに

### 石川県の友の会の方へ

石川県にも民医連があり、友の会があります。私たちの募金が10万円を超えたので、1月25日に石川民医連10万円を振り込みました。石川民医連には、全国から義援金募金を送られるところから自治体へ送られることになっていきます。

石川県の水上さんからメールが届きましたので紹介します。

義援金ありがとうございます。私は、県健康友の会連合会の事務局をしている水上幸夫と申します。

友の会連合会も石川民医連と共同で災害支援にあつていきます。

長い復興支援になると当県連及び友の会連合会は思っており、千葉県の皆様を含め全国の皆様からの引き続きのご支援よろしくお願ひします。重ねて早々の対応(義援金振込)ありがとうございます。

すると、電話がすぐかかってきて、水上さんとお話しすることができました。

「石川民医連の職員は、家が全壊した職員も複数います。それでも、医療従事者として、避難場所を回り、声をかけ、励まし合って回っています。」

石川県の友の会会員は6000名ほどいますが、安否が確認できていない会員さんがまだ多いです。石川友の会連合会は金沢にあるんですが、輪島へ行く



Dr. 岡田のひとり言

### 第115話

#### 暮れの話その1

4年ぶりくらいでしょうか、久しぶりに高校の同期の連中(都立N高6人、都立F高1人)との忘年会に参加しました。時々阿佐ヶ谷辺りの焼き鳥屋に集合していたのですが、コロナ禍でそれも叶わず。昨年も声がかかったのですが自粛。

いざ高円寺の友人宅へ。自作の料理と、八街のピナッツと麻雀マットをもって。そうなんです。忘年会に先立つこと5時間前に4人だけ集まりました。

高1の頃から変わらない面子です。

まで8時間もかかります。通行ができないところや、天候が悪くなり足止めを食らつてしまいます。

今は、支援助資や人道支援ができない状況ですが、少しずつ解消していくと思ひます。その時はぜひお願ひします。また、いち早い義援金の振り込みは、とても助かります。長い復興支



ワンちゃんのお散歩中に

表情一つで発、中と鳴いた後に、「今、白1枚持ってきたでしょ」とわかるくらい関係。

とっても楽しかったんですが、年取るというんな出来事が出てしまうのは麻雀の世界も一緒みたいですね。1巡前の捨て牌をポンしようとして、盲牌間違えて「ちょっと待って」って捨てたの引つ込めたり。一番すごかったのは「ロン、あ、筒子が萬子に見えた」だったでしょうか。眼科受診を勧めました。

ところで、成績ですか？聞かないで下さい。半荘3回やって4着3着4着でした。

援になると思ひますが、引き続きよろしくお願ひします。」直接お話ができ、ぐつとくる感情がこみ上げ、目頭が熱くなりました。

友の会事務所では、募金箱を設置し、募金を呼びかけています。みなさまの温かいご協力を、よろしくお願ひいたします。

**義援金募金、ご協力おねがいます**

2月2日現在  
18万963円

事務局長 古澤 祐子

## 鼓動

年明け早々、能登半島地震。羽田空港での日航機と海保機の衝突事故

。政界では自民党派閥の政治資金パーティーを巡る事件など、国内で連日、国民が悲しみ、怒り、暗い事件・報道が続いている。能登半島で最大震度7を観測した地震は、津波、火災と重なり、多数の死傷者が出て家屋の全壊・半壊、道路の寸断、液状化をはじめ、1月末現在で14,500人以上の避難者、未だに断水、停電も続いている。全面復旧までは相当な時間がかかるという。復旧のボランティアも増えつつあるが、被災された地域の方々のやるせない気持ちを考えると胸が痛む。3年前に輪島の朝市を見に行つて、活気ある北陸のおばちゃんから買った鮮魚が目につく。能登地方のなりわい、観光、火災で焼失してしまつた朝市の復興を切に願つている。つらい暮らしが続く一方で、自民党は長年パーティー券のキックバックで莫大な裏金を作つていたことに腹が立つ。政治資金規正法(サル法)で会計責任者は起訴されても、上司である議員は何も罪に問われない。世間の常識では考えられない。派閥解散が先行し、疑惑の原因である金の流れはウヤムヤ。悪いことをしてなければ金の使途は公表できるはずである。(H)

# 憲法九条の碑 建立にむけて

千葉民医連事務局長  
石塚 俊彦

千葉民医連は全日本民医連の提起を受け、憲法九条の碑の建立を検討しています。

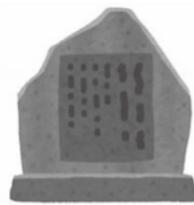
私たちは20世紀の二度にわたる世界戦争で多大な犠牲を払い、平和主義・基本的人権の尊重・国民主権を柱とした日本国憲法を1947年に手にしました。

戦前の無産者診療所を源流とし、戦後の混乱時に切実な医療要求に応える運動から始まった民医連は、現在の綱領で「憲法の理念を高く掲げ」と日本国憲法を活動の指針のひとつとしています。



東京足立区柳原の9条の碑は「球」

民医連創設70年のいま、専守防衛はないがしろにされ、先制攻撃も可能とする敵基地攻撃能力や防衛費二倍化など、国民生活が犠牲にされながら日本が他国で戦争ができる国にされようとしています。ウクライナやガザでは今日も戦禍が続いています。



共同のいとなみとしての医療・福祉の実践、人権が尊重された社会づくりを目指す民医連の運動と戦争は相入れないものです。高齢化が進行し経済格差が広がる中で、介護保険料2割負担など、どのみちありません。差額ベット料は頂かず、事業所負担があっても無料低額診療は継続してゆきます。そのためには「軍事費よりも民生費を」「ミサイルよりケアを」は本場に切実な要求です。

碑の建設は職員、友の会の皆さんの寄付で運動を進めたいと考えています。概略が確定いたしましたら、改めてお願いいたします。どうぞよろしくお願いいたします。

**お金の心配なく  
看護師になりたい**

アルバイトに追われず  
学業に専念したい!

国は学費の無償化を

看護大学4年間で  
700万円も

**学費が高くて  
看護師をあきらめた...**

**看護師増やして  
ケア最優先の社会へ**



**ナースアクション  
行ってきました!**

千葉健生病院看護部長  
齋藤 美希

**おうちで  
たいそう**

看護職員処遇改善、高等教育無償化の署名ご協力ありがとうございました。皆さんが集まった署名をもって1月30日、全国の看護管理者・看護学校教員・保育士と共に国会へ要請行動に行ってきました。

看護職をはじめとする医療のお給料は、他産業より低いとされています。診療報酬で決められた収入しか得られない医療は独自に処遇を改善することは困難です。

## <転倒予防>

体操をして転びにくい体の準備をしましょう。痛みが出ない範囲で行ってください。



- バランス体操  
左右各10回
- ・手を伸ばし、両足を床に着けたまま、左右に体を傾けてバランスをとります。
- ・慣れてきたら片足を上げてバランスがとれるよう挑戦してみましょう。



- 足上げ運動  
左右各10回
- 目的：足をしっかり上げ、つまずきを予防します
- ・両ヒザに手を置き、足を上げます（大きく足踏みするイメージ）
- 足を上げるときに手で膝を押すと筋力強化になります。

## <起立・立位改善のための体操>

暖かくなってきました。少しずつ体を動かし、筋力をつけていきましょう。



- 足の押し合いへしあい体操  
左右各10回
- 目的：膝関節への負担が少ない太ももの筋力トレーニング

足を組んで前後の足をお互いに押し合います。手は椅子の縁を持ちます。右足と左足で“おしくらまんじゅう”をするイメージです。



- ハーフスクワット体操  
10回
  - 目的：立ち上がりに必要な膝を伸ばす筋力を鍛える
- 手すりや机など安定したものにつかまり、膝が足先より前に出ないようにゆっくり膝を曲げ伸ばしします。

# やってみよう! 短歌ゲーム



短歌を毎日詠むと「すごい脳トレになる」と聞きました。しかし、なかなか一人で詠む短歌はむずかしい...という声も。

そこで、複数で短歌をゲーム感覚で作ってみよう。

では実際に「ふれあいおしゃべり会」で作った短歌を紹介します。「春」というお題でした。

春が来た  
ウグイスの声 梅の花  
春の小川は 別れの思い出

友達と  
寒い寒いと たんぽぽの  
遊ぶおさなご 春の小道

①お題を決める  
②5文字と7文字をそれぞれ紙に書く(短歌は季語がいません)  
③クジのように引いて短歌を完成させる  
④完成した短歌を、声に出して読む

このような手順で、5・7・5・7・7で短歌を完成します。

こんな方法で、短歌ができるのかな?と思う方もいらっしゃると思いますが、これが面白いんです!

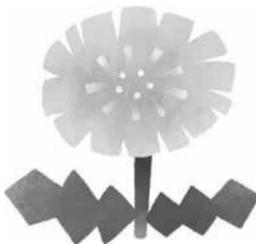
あまりにも上手な組み合わせに、驚きです。みんなで作ったことがきっかけで、一人で作ったと事務所に持ってきてくださった短歌を紹介します。

友の会  
みんなが集う 場所ありて  
笑顔あふれて  
楽しく過ごせ

名前は出さないでね。と  
素敵な笑顔で来られました。  
みなさんも、短歌ゲーム  
をしてみませんか?

毎月第一金曜日  
10時30分  
ふれあいおしゃべり会にて

毎月第三水曜日  
13時  
友ちゃん体操にて  
(古澤 祐子)



**短歌大募集**  
できた短歌を友の会へ  
お寄せ下さい。おまち  
しています



ハートのポーズで「愛」がいっぱい♥



国家試験を受けに行く時には、友の会からのメッセージをお守りとして持って行ったそうです

## 研修医 戸田さや香先生おかえり



加した戸田さや香さんが、国家試験に合格し、研修医になって健生病院に帰ってきました。

2月2日の「ふれあいおしゃべり会」に参加してくださった戸田先生。4月から後期研修で、別の病院へ行ってしまう。「頑張っているからね」と、友の会から、短歌を作ってプレゼントしました。

突然ですが、お医者さんになるって、何年かかるか知っていますか?  
大学に6年、初期研修に2年、後期研修に3年、5年学ぶそうです。  
医学生の際に「友の会ニコニコウオーキング」に参加して

総合内科医を目指す戸田先生は、地域の方がなんでも相談できる医師になりたいそうです。友の会では、研修医の先生方を心から応援しています!

友の会から先生へ

ぜったいに

手をにぎりしめ 健康で

また顔が見れ 笑顔がひびく

思いやり

なれるなれるよ 戸田先生

よろしくたのむステキな医者に

戸田先生から友の会のみなさんへ

おかえりと

実家のような なつかしさ

旅立つけれど また会う日まで

## おしえて! ともちゃん



友の会へ問い合わせの多かったことをピックアップ! 「おしえて!ともちゃん」

「マイナンバーカードも、マイナ保険証も作っていません。病院にかかれないのですか?」

2024年の秋から、マイナ保険証が必要です。と言われたけど、うんざりするほど不備だらけ!さすがにこんな状況じゃできないと、2025年の秋からへ一年延期となったんだよ。今年、2024年の7月には、マイナ保険証を持っている人も、いない人も、みーんなに通常通りに「紙の保険証」が発行されるんだよ。

千葉市では、このマイナ保険証関連でのお金の支出は、37億3300万円! 今後、デジタル庁はマイナ保険証をやる気満々だけど、国民の混乱と医療現場の混乱は目に見えているよね!みんなで「紙の保険証を残せ」声を上げていこう。

# 戦渦の中

## 第2回 核兵器禁止条約締約国会議 開催 2023. 11. 27~12. 1

核兵器禁止条約第2回締約国会議が11月27日から12月1日にニューヨーク国連本部で開催され、宣言「核兵器の禁止を堅持し、その破滅的結果を回避するための私たちの誓約」を採択し終了しました。

核兵器のない世界に向け、大きな転換点になった会議でした。しかし、この会議に参加しなかった日本政府は、世界の流れに背を向けています。



「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名行動」



署名・批准を求める署名行動

1時間で署名は58筆。平

# 『核兵器禁止条約』発効から3年 日本政府は署名・批准を！

## 第3回締約国会議(2025年3月)に オブザーバー参加を

核兵器禁止条約発効から3年。2021年1月22日に発効した「核兵器禁止条約」。発効から3年を迎えても、日本政府は背を向けています。

日の日中で、買い物客や仕事移動の中、足を止めて署名の方が大勢いました。

能登半島地震に  
義援金募金を！

また、能登半島地震への義援金募金を呼びかけ、2万5654円集まりました。

NHKニュースから

今回の会議には条約に参加する59の国と地域のほかに、オブザーバーとして35か国が参加し、アメリカの核の傘のもとにあるNATO北大西洋条約機構の加盟国のドイツやベルギーなどもオブザーバーとして議論に加わりましたが、日本政府は参加しませんでした。

### 東日本大震災から13年 宮城・気仙沼 海産物 復興支援バザー 3月11日(月) 10時より まくはり診療所玄関



# しおじ

以前、縄文のビーナスに会うため尖石縄文考古館に立ち寄りしましたが、縄文のビーナスはパリに出張中でした。思わず失笑したのは現代人。

### 笑う縄文人

西田 賢二

昨春秋に新潟県十日町市博物館で「笑う縄文人」展が開催されました。一万年以上続いた縄文時代に全国各地でたくさん土偶が作られました。その中から表情に焦点をあてた展覧会でした。

元旦の能登半島地震のよりに頻りに自然災害に見舞われています。最近の被害の大きな地震だけでも、2016年熊本地震、2011年東日本大震災、1995年阪神・淡路大震災などがありました。

縄文時代は一万年以上続いたことから百年に一回の大地震なら百回も起こったことになりません。日本では地震だけではなく、津波や台風、火山噴火もあります。

約7300年前の縄文時代早期末に、九州南端から約40kmの海底にある鬼界カルデラで超巨大噴火がありました。この超巨大噴火によ

活動名	開催日	時間	会場
アジアの歴史を学ぶ会	3/25(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	3/4・18(月)	9:30~	友の会2階
うたごえ(こまどり)	3/5(火)	13:30~	友の会大会議室
絵手紙	3/15(金)	13:00~	友の会大会議室
おりがみ(習志野)	3/11(月)	10:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ(友の会)	3/7(木)	13:30~	友の会大会議室
切り絵(きりえもん)	3/13(水)	13:00~	友の会大会議室
趣味の手芸	3/18(月)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操(ストレッチ)	3/11・25(月)	14:00~	友の会大会議室
そばうち	3/21(木)	9:30~	友の会大会議室
大正琴(琴の音)	3/11(月)	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	3/8・22(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会(いっぽの会)	3/1・15(金)	14:00~	幕張公民館

### ふれあい名画館

3月21日(木) 13時

## 「モダン・タイムス」

会場：友の会大会議室 入場無料  
1936年 アメリカ 上映：87分  
日本初公開：1938年(昭13)

監督・脚本・作曲・主演：  
チャールズ・チャップリン

### 友の会デー(バザー)

3月6日(水) 13時~14時  
友の会大会議室

お待ちしております。  
年度末 半額!! セール

### つれづれなるままに

#### これからの暮らし

これまで山が好きで沢山の山に登ってきました。これからは年齢を考慮し無理なく楽しめる事をしようと思ふようになりました。

①市原湖畔美術館  
鉄作家 青木野枝展

②府中市美術館

③MOA美術館  
日本画家 宮本和郎個展

山の上であり熱海の海や町並みが一望できます。せっかくなので熱海行ったのもちろん日帰り温泉に入ってきました。

三カ所とも初めて行った美術館でした。これからも冒険旅行を楽しみたいので  
編集部 鹿又 雅子