

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

人気!! 友の会日帰り旅行IN 茨城県ひたちなか

4月11日、春の日差しが気持ちの良い天気。日帰りバス旅行は79名の参加で元気に行ってきました。大型バス2台は、ワイワイとたくさんの弾む声に包まれて「茨城県ひたちなか」へレッツゴー!

バスの中では、お楽しみがあります。クスッと笑えるおしゃべりは好評です。中にはお腹抱えて大笑いする方や、涙まで流す方まで。どんな話をするのか、気になる方は、ぜひ日帰り旅行に参加してご確認くださいね。今回は、職員の浅田看護副部長が参加されたので「ハンドマッサージ講座」がありました。

道の駅
日立おさかなセンター
昼食は、お楽しみのお魚介類三昧!好きな昼食を好きなだけ(自払い)堪能しました。最も多かったのは「身勝手丼」を食べた方。酢飯か白飯かを選び、好きな海鮮を選んでいきます。みなさんそれぞれ「身勝手丼」をゴージャスに盛り付けていました。

国营 ひたちな海浜公園

いよいよこの旅行のメイン「ネモフィラ」は、8分咲きのいい見ごろでした。他にも、スイセン、チューリップも花盛り!すれ違う方同士が「ねえねえ、見た?きれいだねえ」と春の訪れを満喫していました。



元気いっぱい楽しみました



←お魚のお土産も!!
→ネモフィラにうっとり



第95回 千葉県中央 MAY DAY 5/1 千葉市中央公園



安心・安全の 医療介護を

千葉民医連千葉健生病院の看護師麻生雅樹です。わたしたち民医連は無差別平等の医療・介護・福祉を掲げる民医連綱領のもと医療・介護・福祉活動を行っています。

お金のあななしで医療・介護を受けられない方がいてはいけない方針のもと差額ベッド料金はいただきず、無料低額診療事業も行っています。

2023年新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、2024年度からはすべての補助金がなくなり、患者さん・利用者さんの命を守るため日々感染対策・安全対策を行っています。2024年度の診療報酬改定は医療・介護・福祉のトリプル改定となり、人件費に充てられる「本体」を



第118話 豚小間

医師の働き方も改革されつつあって、平日なのに早く帰れる日も増えた、ある月曜日。定時退社した車の中、よく聞いているFM局J-WAVEの番組グループ「マッキーの女性ナビゲーター」、セレーナさんの唐突な発言が耳についたのです。その日のテーマは「ありがとう」。彼女は、「自分が頭をぶつけた時に『大丈夫?』って言うてくれた夫にありがとうです」と言いました。「へっ?」と思ったのですが、要は、大変な時に今までそういうことを言ってくれた試しの無い夫に、言うて欲しいと言ったから言うてくれたのがとても嬉しかったのだということでした。

それは良かったね、と思いつつ、平日なのに早く帰れる日も増えた、ある月曜日。定時退社した車の中、よく聞いているFM局J-WAVEの番組グループ「マッキーの女性ナビゲーター」、セレーナさんの唐突な発言が耳についたのです。その日のテーマは「ありがとう」。彼女は、「自分が頭をぶつけた時に『大丈夫?』って言うてくれた夫にありがとうです」と言いました。「へっ?」と思ったのですが、要は、大変な時に今までそういうことを言ってくれた試しの無い夫に、言うて欲しいと言ったから言うてくれたのがとても嬉しかったのだということでした。

0.88%引き上げる一方で、薬価は約1%引き下げとなりました。全体ではマインাস改定であり、医療従事者の処遇改善どころか、この間の物価高騰、人件費の上昇分には全く届いていないことが現状です。診療報酬は安心・安全な医療提供体制を確保するための基盤です。しかし、それだけでは賃上げに至れない医療機関が多くあります。国・行政の責任で国民の命を守るために、すべての看護職員・医療従事者の処遇改善を求めます。また、診療報酬ではなく、国や県の補助金で医療・介護・福祉分野が存続できるような対応を求めます。これから超高齢社会となる2040年に向かって医療・介護・福祉の需要は高まっています。わたしたちの後継者となる看護学生は高すぎる学費のために将来の夢を諦める方がいます。高等教育無償化をすすめて、医療・介護・福祉従事者が増える取り組みを求めます。

鼓動

車を降りて電動アシスト自転車に乗り替えて、ほぼ一年、日常が大きく変わりました。移動時間、積み荷の積載量が格段に違う。体力と電池切れを考慮して遠出はせいぜい半径10km程度。雨の日は乗らない。幹線道路の横断には緩やかなスロープの歩道橋や幅の狭いトンネル。歩道走行も可だが、狭い道幅、電柱や標識ポールなど障害が意外に多い。青帯II自転車走行指導帯も安全を保障するわけではない。あらためて車の利便性を認識する▼それでも自転車ならではの利点・楽しみの発見もあった。埋立地内のわが家と友の会への往路は、車との競合を避けて花見川沿いのサイクリングロードを利用する。途中気軽に駐輪して川向こうのタワマンが立ち並ぶ風景を撮る▼帰路はかつての海岸段丘下、間口二間半の木造平屋、同じ造りの家や店舗が両側に並ぶ旧道II房総往還に回る。酒店、麴屋、瀬戸物屋、金物屋などの他、寺社への細道・登り口、小さな祠もある。鈴蘭灯が残る趣ある町並みを眺めながらペダルを踏む。ここ数年来銭湯・たばこ屋・そば屋が相次いで廃業し、改築・更地化も目立ってきた。ちよつと惜しむ気持ちで働く▼朝6時前に家を出て都内に通勤していたのは20年前。かつての「ちば都民」にとっても千葉が第二のふるさとなりつつある。(Y)

健生友の会 定期総会

つながりを広げ

楽しい友の会にしましょう

会長 津久井洋



本年は、能登半島地震という大変な年明けになりました。亡くなられた方、被災された方にお悔やみとお見舞いを申し上げます。友の会は被災者支援の救援募金活動を12日に募張イトーヨーカドー前で行いました。1時間で20,797円が寄せられました。また、会員さんからの募金もたくさん寄せられ、石川県健康友の会連合会に10万円を2回お届けし、心のこもったお礼の言葉が届きました。被災し5カ月になります。住宅や生業再建は遅々として進まず、町の賑わい復活は長い取り組みになります。私たちのできる支援を続けるとともに国の復興支援の強化を求めています。



友の会はこの1年「つながりをさらに広げる」活動に取り組みました。コロナ感染も落ちつき活動の輪が広がりました。10月からの友の会拡大月間では、医師、区役所職員を招き慢性疾患、認知症など4つの公開講座、サークル発表会、女性3人の講演会、工作教室、友ちゃん亭(食事会)などの新企画を成功させました。また、4年ぶりの健康フェスタ(まつり)、高齢者訪問を職員と合同で行い友の会と健生病院への信頼を深めたと思います。日帰り旅行も4年ぶりに銚子に行き、海鮮料理を食べ、車内でのくじ引き、ゲームで大いに盛り上がりました。



→健康フェスタ

定例行事、ふれあいおしゃべり会、ふれあい名画館、友の会デー、14サークルの活動を同時に取り組み、事務局、世話人さんは大変でしたが、参加者の笑

顔と「楽しかったです」の言葉で疲れが喜びになったと思います。月間で56世帯、118名の入会がありました。引き続き友の会入会を広げていきましょう。



→友ちゃん体操



→サークル発表会

友の会定期総会

6月21日(金)

13:00~



友の会大会議室にてどなたでもご参加できます

4月11日岸田首相は日米首脳会談で「日米こそが世界の安定と繁栄に向けて国際社会をリードしていく」「米国は独りではない、日本は米国と共にある」と軍事同盟一体化を強調しました。政府は米軍の指揮下に入る「統合作戦司令部」を新設し、米軍の戦争に自衛隊が参戦する体制がつけられました。専守防衛を崩してきた、14年の集団的自衛権行使容認、22年の敵地攻撃能力の保有に続く重大な政策転換を米国いなりで強行しています。軍事開発では、米英豪の軍事同盟・オースカスに日本が参加し、極超音速兵器や人工知能など先端新兵器開発の協力を資金を拠出。また、日英伊と共同開発する次期戦闘機製造と輸出。殺傷能力の高い軍事兵器を作り売って儲けるなど到底許されません。岸田自公政権の「戦争する国」「死の商人国家」づくりを止めさせ、9

条を生かした政治に変えましょう。今年度の国の予算は、社会保障は自然増を1400億円削減の一方で、軍事費は7.9兆円と10年連続の過去最大です。この間米国から購入した兵器の返済ローンは13兆7500億円になり後々まで私たちに重くのしかかります。大軍拡の予算を確保するための政策が「全世代型社会保障改革」による社会保障の改悪です。医療・介護保険料の値上げや医療費の窓口負担、介護使用料の負担増が押し付けられました。さらに、医療・

2024年度 友の会定期総会方針(案)

いのちとくらしを大切に つながりをさらに広げよう

1. 新会員を増やし、みんなの力を合わせ友の会を大きくします
会員の声に耳を傾け、要求にこたえられる友の会を作ります
友の会活動の世話人を広く呼びかけます
2. 年1回の健康診断を呼びかけ、地域の健康づくりに取り組みます
3. 友の会活動、行事に参加しやすい工夫をし、居場所づくりに力を注ぎます
4. 高齢者訪問、地域訪問等を工夫して行い、つながりを大切にします
5. サークル・ボランティア活動、ブロック・支部の活動を活発に進めます
6. 社会保障の充実、平和の課題に取り組めます
7. 民医連綱領と運動方針を学び、友の会活動に活かします
8. 会員の声を病院に届け、地域に求められる病院づくりを病院職員と協力して進めていきます



介護の2割、3割負担の対象者の拡大、入院時の食事代値上げ、ケアマネの有料化、高額療養費負担見直しの改悪が検討されています。

社会保障制度は、私たちの生活のセーフティネットです。万一時、誰もが安心して利用できる社会保障制度にしていきたいです。そのために税金の使い方、暮らしと人権、平和優先の政治にしていきたいです。

「友の会活動とは…」

「安心して住み続けられるまち」づくり活動として、友の会ではあらゆる活動をしています。友の会では「いのち」最優先の政策を求め、くらし、平和を大切にする社会を目指し活動を進めます。

友の会の原点は、会則第2条です。第2条は、人命尊重を掲げる民医連綱領、憲法の理念を具体化したものです。

友の会会則第2条

(目的) 会員相互の健康づくり、助け合いと親睦を深め、地域住民とともに「いつまでも安心して住み続けられるまちづくり」をすすめます。そして、だれもが等しくいのちが大切にされ、健康で幸せに生きられる社会をめざし活動します。

会員、地域の健康を守る取り組み

会員・家族の方、地域に、健康づくりの情報を友の会だよりで発信しました。ダイエット教室を9/12〜11/28に開催し、体重を減らすことだけでなく健康な身体を維持する大切さを学びました。



公開講座では、「健診と慢性疾患管理の大切さ」、「お薬だけじゃない、健康に関わるお話いろいろ」、「物忘れと認知症のちがひ」、「笑って学べる認知症」と、どれも多くの方から関心が寄せられました。稲毛診療所健康友の会と

助け合い、支えあうボランティア活動

友の会のボランティア活動は、会員同士の助け合い、地域とのかかわりの中で活動しています。病院介助や買い物介助などの「たすけ愛」活動は1年間で65回活動しました。

ボランティア活動は、病院周りの美化を担う「花クラブ」、病院の消毒や清掃に使う「清拭布づくり」、多くの方が楽しむ「友の会



共催の青空健康相談会では、看護師、栄養士の何でも相談が喜ばれています。ロコモチェックは、友の会デーの中で9回実施、「幕張西ふれあいまつり」では看護師が気になることの相談にのりました。

方針

- ・健康づくりの情報を広く届け、年1回の健診を受けましょう。
- ・友の会健診の良さをお知らせしていきます。
- ・公開講座、ダイエット教室の開催を広げていきます。
- ・青空健康チェック、保健大学は再開に力を入れます。

デー」、友の会だよりの発送準備や配布、診療所「友の会コーナー」と大勢の方が活躍しています。

方針

- ・新しいボランティアの参加が増えるよう、交流や学びの場を多くします。
- ・各ボランティア活動が楽しく行えるように、工夫をしていきます。

社会保障制度を守り、改善する取り組み

政府は大軍拡大増税を行い戦争する国づくりを進めています。そのために、社会保障制度の改悪、物価高騰なども拍車をかけ生活が苦しいと多くの声が上がっています。

介護保険制度改悪反対、マイナ保険証反対などの署名を診療所玄関前で行い、大勢の方に呼びかけました。「介護保険制度学習会」「税金のお話と相談会」の学習会を開き、社会保障にかかわる集会・大会に参加しました。また、社保協の対市交渉に参加し、友の会に寄せられた声を市へ届けました。

憲法と平和を守る取り組み

友の会では、平和への思いをこめて多くの人達に呼びかけています。誰もが戦争で苦しむことの無いように、世界に誇れる平和憲法があります。「憲法改悪を許さない全国署名」日本政府に核兵器禁止条約に署名、批准を求める署名を、駅前、診療所の玄関前、友の会デーの会場などでお願いしてきました。

署名の中で「戦争はいやだね。怖い思いをしたから」「疎開の経験もある」など平和についてのお話をしました。地球温暖化対策、環境問題、原発反対、沖縄基地問題を学習し、多くの方へ「平和の大切さ」を広

方針

- ・全世代型社会保障制度に反対し、充実と改善の活動に取り組みます。
- ・公的病院の統廃合・病床数削減に反対し、医療・介護・福祉の機能充実を求めます。
- ・マイナンバーカード保険証の強行に反対します。
- ・社会保障関連の集会に参加し、署名・学習会に取り組みます。



7月の平和行進では「核兵器のない平和で公正な世界」へと、友の会の旗を掲げ10日間歩きました。

方針

- ・憲法と平和についての学習会、署名に取り組みます。
- ・10月に開かれる千葉ピースフェスティバルへの参加を広く呼びかけます。
- ・平和行進に参加し「核兵器のない世界」をアピールします。
- ・幕張メッセで行われる「武器見本市」に反対します。

友の会9条の会の取り組み

8月、「戦争体験を聞くつどい」を開催しました。「戦争は生命だけでなく日々の暮らしをも奪いまして、浅草で東京大空襲を体験、転々とした住生活、食べるものがなかった。今、日本の食糧自給率は危機的！」と、千葉の干潟を守る会副代表・牛野くみ子さんの過去に現在を織りなす講演でした。お楽しみ企画「オカリナ&ハモニカ&ピアノの演奏」・「友ちゃん体操」のパフォーマンスが会場を盛り上げました。

「ふれあい名画館」はコロナも落ち着き、毎月、計12回開催しました。延べ参加者は140名、学童疎開を描いた「みんなわが子」に15名、戦争反対を声高に言わないでも自ずとその悲劇と虚しさを感じるのが良いと思います。友の会だより」に感想が寄せられました。

明文改憲を許していないものの、解釈改憲が急速にすすむ今、「9条守れ」の声を上げ続けること、継続こそ力に活動した一年でした。

「友の会だよりが楽しい」と多くの方から声をかけていただき、とても励みになっていきます。電話やFAX、手紙に感想を書いて送ってください方もいらつしゃいます。病院と友の会と会員をつなぐ「友の会だより」には、健康情報や活

方針

- ・2004年6月、「日本国憲法は、いま、大きな試練にさらされています。日本と世界の平和な未来のために、日本国憲法を守るといふ一点で手をつなぎ、「改憲」のくわだてを阻むため、一人ひとりができる、あらゆる努力を、いまずぐ始めることを訴えます」・「九条の会」アピールの呼びかけに応え「友の会9条の会」は8月に結成、20年を迎えます。今なお、より深まる「大きな試練」に友の会の力を合わせ立ち向かいます。
- ・千葉民医連「9条の碑」プロジェクトに協力して、進めていきます。

会員と友の会をつなぐ友の会だより



「友の会だよりが楽しい」と多くの方から声をかけていただき、とても励みになっていきます。電話やFAX、手紙に感想を書いて送ってください方もいらつしゃいます。病院と友の会と会員をつなぐ「友の会だより」には、健康情報や活

「いつでも元気」誌の読者を増やそう

「いつでも元気」誌は、民医連発行の情報満載の月刊誌です。健康、情勢、読者の広場などオールカラーで読みやすいと好評です。多くの方に手に取っていただけるように、工夫をして広げました。



方針

- ・様々な活動を通してお知らせし、見本誌やおすすりチラシを活用して広げます。
- ・読者参加企画のお誘いを進めます。
- ・販売所・世話人を増やし、読者会や交流会を広げます。

「いつでも元気」とは、全日本民医連と友の会がともに作る月刊誌。全国に約5万人の読者がいます。

動報告、参加型のクイズやパズルなど、多くの方に読んでいただけるように工夫をしました。

方針

- ・親しみやすい「友の会だより」を発行します。
- ・お楽しみ企画や、参加型の企画などを工夫します。
- ・病院からのお知らせや、健康に関する情報、友の会活動など分かりやすくお伝えします。
- ・会員の皆様の声に耳を傾け、つながりを大切にしていきます。



みなさんのご意見、ご感想など、お気軽にお寄せ下さい。また、総会のご参加もお待ちしております。

短歌作ってますか？

「友の会だより」を見て
「短歌作ってみました」と
声をかけられることが多くなりました。

「短歌ゲーム」とは

健生友の会考案の多人数で
言葉を合わせて作る短歌です。

短歌ゲーム ～新入職員編～



初句から結句まで5人の思いが一首歌となる 楽しい！V



張り切る利用者さんと講師は古瀬さん 3月27日 福祉会・からたち地域交流室

からたちブロック 5年ぶりの

いきいき体操

やっと桜が咲き始めた3月27日、コロナ禍を経て何と5年ぶりの「いきいき体操」が開かれました。

利用者さんの参加者30名、世話人6名。講師はお馴染みの古瀬直子さんです。部屋は満杯で、皆さん楽しそうに参加されていました。

CDの曲に合わせてのリズム体操、タオルを使ったゲーム感覚の体操など、古瀬さんの工夫が感じられる体操を楽しみました。張り切って一番前でやる気満々の男性利用者さんがとても印象的でした。

磯野 恵子

バックシヤン

— 佐原 生世 —

「バックシヤン」というカタカナ語の言葉を聴いて覚えたのは、遙か昔の小学二、三年生の頃だと記憶している。近所はかなり年上の物知りのお兄さんが住んでいた。あるとき母の後姿を見て「おばさんは、バックシヤンだね」といった。

その時、母は着物を着ていた。145センチ足らずの小柄の母は、美人ではなけれど、折々に着物を着て、お寺、婦人会やもあひ(模合・庶民金融)の集まり、小学校の参観日等に外出した。着物姿がすてきだった。

母がよそ行きの着物をきているのを見ると嬉しかった。華やいだ気持ちになつた。

「後姿が美しい人・きれいな素敵」だったので、急いで追いついて振り向いてみたら...と、言う風に使われたらしい。今では死語であろうか？



4月のお題は

『春』と『入職』

健生病院新入職員さんに作っていただきました。

春一番 わいわい騒ぐ
桜舞う 出会いの季節
気持ちいい風

桜色 日が長くなる
桜の樹 ぼかぼかひなた
新しき日々

「後姿が美しい人・きれいな素敵」だったので、急いで追いついて振り向いてみたら...と、言う風に使われたらしい。今では死語であろうか？

桜咲く 入社式
花粉舞う 入社式
温かな風 気持ちが弾む

がんばるぞ
初めてのこと ドキドキな
期待と不安 新しい仲間

下緊張 緊張感
背中が痛い 緊張感
緊張しても 元気もりもり

春のワクワク感と新しい
生活のスタートの緊張感が
伝わってきます。

友の会サークル活動

アジアの歴史を学ぶ会	6/24(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	6/3・17(月)	9:30~	友の会2階
うたごえ(こまどり)	6/4(火)	13:30~	友の会大会議室
絵手紙		お休み	
おりがみ(習志野)	6/10(月)	10:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ(友の会)	6/6(木)	13:30~	友の会大会議室
切り絵(きりえもん)	6/12(水)	13:00~	友の会大会議室
趣味の手芸	6/17(月)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操(ストレッチ)	6/10・24(月)	14:00~	友の会大会議室
そばうち	6/20(木)	9:30~	友の会大会議室
大正琴(琴の音)	6/11(火)	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	6/14・28(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会(いっぽの会)	6/7・21(金)	14:00~	幕張公民館

つれづれなるまに
自分時間
「何しよう?」

気づけば...息子たちは大
学2年生と高校1年生。
休日に子供たちが外出す
る機会が増えました。いま
で子育てに夢中でこれと
いった趣味もなく過ごして

きました。
さて、趣味を見つけな
ければと思いますが、何を
したらよいのだろうか?
どうせなら長く続けられ
るものがないかな。

あまりお金はかけたくない
なあなど、とりあえずやっ
てみればいいのに、あれこ
れ自分でブレイキ。あんな

に自分の時間がほしいと
思っていたのに、いざその
時になってみるとどうした
らよいかわからない。
仕事とのメリハリをつけ
るためにも何か探さない
と...。みんな何をしてい
るのかな?

みなさま、何かおすすめ
はありませんか?
編集部 山内 菜穂

ふれあい名画館
6月20日(木) 13時
会場: 友の会大会議室 入場無料
「破戒」

1948年 99分 松竹
監督: 木下恵介 原作: 島崎藤村
出演: 池部良、桂木洋子

友の会デー(バザー)
6月5日(木)
7月3日(水) 13時~14時
友の会大会議室

どれでも一点100円! 掘り出し物も!