

**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

2024年6月21日  
健康友の会  
定期総会報告



24年度友の会会長  
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、被災された方々にお悔やみとお見舞いを申し上げます。被災者が1日も早く普通の暮らしに戻れるよう国に支援を求め、また、私たちができる支援活動をしたと思います。

さて、私たちは、昨年の総会で「つながりを広げ楽しい友の会にしよう」を柱に活動してきました。

コロナ禍で制限もありましたが、健康講座、サークル発表会、女性講演会、友ちゃん体操等多くの参加者で成功させました。また、職員と一緒に4年ぶりの健康フェスタ、高齢者訪問は地域の方から大変喜ばれました。友の会日帰り旅行も4年ぶり、山井先生にも参加いただき、即席の「健康講座」は、大変楽しい銚子

旅行になりました。そのほかたくさん取り組みを行いました。「つながり」を広げられたと思います。世話人のみなさん大変ご苦労さまでした。

今年の拡大月間で56世帯の人数がありました。引続き会員拡大を進め、世話人さんも増やす組織強化に取り組みしましょう。

みなさん、今の政治どうでしょうか、裏金作りの金権政治を温存し、5年間で



総会後、参加のみなさんと記念撮影。34名の方が当日来ていただきました。

## 2024年度友の会役員紹介

- 会長 津久井 洋
- 副会長 浅沼 正
- 事務局長 古澤 祐子
- 事務局次長 平野 洋子

### 幹事

#### 花見川Aブロック

浅沼 正

岩田 佳子

大塚 俊子

小西 ひで子

柴田 せつ子

津久井 洋

中村 孝志

磯野 恵子

南 壯男

三浦 幸子

鹿又 雅子

平野 洋子

鈴木 徳子

荒川 利重

古瀬 直子

渡辺 倭子

小畑 正子

小泉 喜美子

鈴木 春夫

藤代 はる

平尾 政代

角口 恵子

上條 つね子

八千代支部

習志野支部

美浜Aブロック

美浜Bブロック

稲毛ブロック

花見川Eブロック

花見川Cブロック

花見川Bブロック

からたちブロック

花見川Aブロック

## Dr.岡田のひとり言



### 第120話

#### 銚子の鯛と蛸その後

小鯛と言っても30cmくらいはあります。横浜照宝で買った鯛取り、これいいんです。鱗が飛び散りません。はらわたも取って、1尾は鯛めしへ。もう1尾は3枚におろして身は冷凍。後日の香草焼きの材料に。中骨と頭は大根との兜煮にしても良いのですが、この日は鯛めしの追加材料。鯛めしは4合炊きました。食べきれなかった分はおにぎりにして冷凍。さて、イイタコです。北海道ではタコの刺身の入手はさほど難しくありませんが、こちらではとても珍しい。四街道のすし屋「三友」で食べる生蛸ポン酢は最高なのでそれを目指します。

タコを捌くのは初めて。まず頭をくるとひっくり返します。これは簡単。でも気分はちよつと無慈悲な感じ。内臓や口を取って、足は2本ずつに切り分けて、水洗いします。あとは大量の塩で揉んで揉んでぬめりを取ります。水で洗って塩気を取って、水分はペーパータオルで拭いておきます。最後に濡り粉木で叩いて柔らかくしておしまい。頭と足の細いところは茹でてタコサラダに。中骨側の太い部分は薄く切って、ポン酢、紅葉おろしと和えて生蛸ポン酢に。もう、これ最高。もつと薄く切れば「三友」とみだったかも。残り16本の足は冷凍。連日蛸の刺身が食べられる幸せ。

### 千葉健生病院

児玉 克朗

荒木 亜矢

小松 幸子

共同薬局

藤井 恭恵

まくはりの郷

山本 華

会計監査

加瀬 博之

田原 幸子

一年間よろしくお願ひ致します



## 鼓動

GWに放映された、児童文学原作のNHKドラマ「むこう岸」▼病気の母と幼

い妹と生活保護を受けて暮らし、将来への希望を持ってにいる樹希。そこに、エリート主義の父親からのプレッシャーに苦しみ、有名私立中学から落ちこぼれて転校してきた和真。そんな2人が手にしたのは「生活保護手帳」。大人でも難解な内容を和真は果敢に読解を試み、周囲の大人たちを巻き込みながら、樹希の将来への解決策を見つけようと奮闘する物語▼自己責任論による弱者切り捨ての空気が漂う世の中、助けが必要な人が声を上げにくく、使える制度は行き届かないばかりか、受けられる権利すら知らない▼そんな中、「嘆いても人は変わらない、誰かと関わりをもった時に人は変わる。生活保護は施しではなく、将来への投資なんだよ。」社会学者のこの言葉に、樹希は一歩を踏み出す。一方、生活保護法の条文を読み、人間を信じてもいいのではと、必要な人にわかりやすく生活保護法について伝えることができたかと考えた和真▼子どもたちの視線をもとに、生活保護、貧困、ヤングケアラー等、現代社会への問題提起ともなる強いメッセージ性のあるドラマであった。原作も読んでみようと思う。皆さんもぜひ！

(W)

# 平和への思い

## 7月号より戦争体験を聞くつどい ～参加職員感想～



戦後も戦争中の事件の責任転嫁が繰り返されました。本当の指揮官や指示者が明確にされず、冤罪で死刑にされた方がいること、事件を知らない方が指揮官や大将などの肩書きを付けられたことは日本の過ちであると認めざるを得ません。罪のない人達がどんな思いで亡くなられたのかと考えると本当に無念でなりません。戦争を語り継ぐ方々からは、これからの日本が二度と同じ過ちを繰り返さないでほしいという思いが強く伝わります。そのため、平和な社会を築いていくこと、戦争を知らない次の世代にも戦争の悲惨さを伝えていくことが私たちの責務であると実感しました。  
(まぐ診医事課 橘田さん)

お話の冒頭から、とても臨場感を持って聞かせていただきました。お父さんが、吉川さんに背を向けて出発される姿が、鮮明に脳裏に写りました。お父さんご自身が戦場に向かっていったという事や、数日後に戦争が始まるという事、そして戦争が始まってからの事、様々な事実を知らされなかったという当時の時代背景の壮絶さが、お話から伝わってきました。  
現在、暮らしの中で戦争が身近な存在ではない、私達は戦争とは縁がないというのが、戦争に対する正直な思いです。しかし、平和な暮らしが当たり前でなかった時代があった事を、忘れずにいたいと思います。  
(健生リハ科 横山さん)

このことを想像すると非常に恐ろしいです。このような悲劇を二度と繰り返さないためにも、戦争の恐ろしさを多くの人々に伝え、戦争を起こそうとする動きに対して反対の声を上げることが、今後ますます重要であり必要であると強く感じました。  
(健生リハ科 高橋さん)

子どもの頃聞く戦争体験と、大人になって聞く戦争体験は、全く別物だと驚きました。患者さんから戦時中の話をふと聞いたり、自分も家族を持った事や、ライフステージが変わった事で、新たな気づきを得られるようになったのかもしれない。沢山の出来事を知り、想いを馳せ続ける事は、いくつになっても大切なことと感じました。戦争は、残された家族にも長く辛い戦いを強いるものです。私たちの世代で繰り返してはならないと強く感じました。  
(健生栄養科 神藤さん)

子どもたちの成長と共に、この38年という年月には沢山の行事と共に溢れるばかりの思い出が詰まっています。この間に出した文集「こすもすⅠ」、「こすもすⅡ」、「こすもすⅢ」に結集しています。勉強会、施設見学会、バーベキュー大会、日帰り＆一泊泊り会、友の会健康まつりへの参加等。とりわけ、発足3年目に参加した幕張納涼大会で焼きおにぎり400個を作った作って売り切った思い出は、今でも語り草になっています。



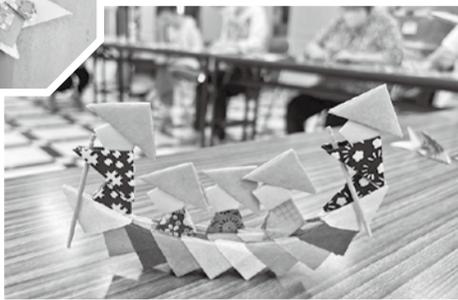
**「コスモスの会」への応援  
38年間  
ありがとうございました**  
磯野 恵子



会を支えていただいた、細山先生、井出先生、看護師の海老根さん、伊礼さん、検査科・薬剤科・事務の職員さん、友の会の皆さんをはじめ大勢の方々に本当にお世話になりました。いつも温かいお心遣いと励ましに心を強くすることができました。ありがとうございました。  
19年前にコスモスの会から生まれたワークホーム「まあぶる」が今、福祉会から「まあぶるひろ」として、大きく発展しました。私たちの小さな力がここに実を結んだのかもしれないと密かに自負しております。



毎月第一木曜日  
13:30  
友の会大会議室  
ありがとう  
サークル



↑たなばた飾りを患者さんへお届けしました  
→三角折りの組み合わせの作品

戦争の残酷さと戦後の処理の在り方について深く考えさせられました。戦争によって軍人が命をかけて戦うことは、ある程度覚悟の上であるかもしれませんが、その軍人が一般市民であり、本来戦う意思のない人々であったと考えると、彼らを戦場に送り込むのは非常に酷なことだと感じました。  
特に、吉川さんの父が理不尽な戦争責任を負わされて処刑されたことについて、戦争は始まる前から終わった後まで、極めて卑劣であると痛感しました。自分が知らぬ間に戦争に巻き込まれ、強制的に参加させられ

みなさんも「平和への思い」を友の会だよりまでお寄せ下さい。おまちしております。



「まあぶるひろ」は、まぐはり診療所前駐車場の建物にあります

その子どもたちも今や30代から50代となり、もはや子どもと言ってもは憚れる年代になっています。学齢期の節目節目の悩み事、生活面での困り事、学校卒業後の進路等、その都度毎に話を聞いてもらえる場のあったことが、どんなに心強いことであつたか。子どもたちが、今こうして元気でやっつけていられること、親たちもまた強く逞しく生きて来られたことは、ひとえにコスモスの会があつたればこそのもっと強く思っています。

私たちは、2024年3月第38回総会をもちまして、ここで一旦コスモスの会を閉会とすることを決めました。ここにご報告するともに38年間の長きにわたる応援を一同心より感謝申し上げます。



# 熱中症について

研修医

江袋 仁哉



## 熱中症とは

統計のある1966年から2023年の57年間で、千葉県7月の平均最高気温は26.8度から32.4度と5.6度も上昇しています。熱中症はみなさまがご存じの通り、体内に熱が「こもる」ことで起きますので、これだけ気温が上昇すると当然熱中症も起こりやすくなります。

## 熱中症の初期症状

「めまい」「体のだるさ、力が入らない」「頭痛」などが症状として有名ですが、最初は「立ち眩み」「呼吸が速い」「脈が速い」といった症状から始まるものがほとんどです。今年の夏はこれらの初期症状に特に



糖尿病、高血圧症、腎不全、あるいは心機能が十分

## 熱中症の予防

予防策は無数にあります。が、とにかく『適切な』水分管理をお願いします。実際に診療にあたり、春の終わりや夏場になっても飲水量は「1日にコップ3〜4杯です」という方がたくさんいらっしゃいます。まずは高齢の方で1日に1.2ℓ、若い方は2.0ℓがひとつの目安になりますので、本日から意識してみてくださいだけです。

でないといった条件に当てはまらない方は、塩分・糖分・ミネラルが含まれるスポーツドリンクを半分にするか、お水で飲んでいただくこともおすすめです。また、薬局で販売されていることの多いOS-1は薄める必要なく飲んでいただけます。(新発売のアップル味はとってもおいしいです)

## 熱中症は防げる病気

今年4月には、小学校の遠足で熱中症になった児童の両親が、教員の管理不足を認めてもらうことを目的に自治体を訴えたというニュースがありました。両親によると、教職員による管理が適切であれば熱中症を未然に防げたこと、熱中症は防げる病気であること、を世の中に知ってもらうために訴えを起こしたとのことでした。

## 最後に

今年の夏は熱中症の初期症状、適切な水分摂取量の2点を頭の片隅に入れていただけると幸いです。実際に熱中症を疑う症状がある場合には、遠慮せずに医療機関を受診してください。



# フロントランジ

足の柔軟性、バランス能力、筋力をつける運動です。



## ★ポイント

上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。

5～10回×2セット

①両足を肩幅より広く開く



②足をゆっくり大きく前に踏み出す



③太ももが床と水平になるくらいに、腰を深く下げる



④踏み出した足を元に戻す



例題のよひでおから始まってんで終わる言葉を考えてください！

例題

おでん

3文字

おん

4文字(ヒント)いい湯だなー

おん

5文字(ヒント)お盆の最終日

おん

6文字(ヒント)油あげのおすし・フリーフレー赤組

おん

7文字(ヒント)江戸川乱歩の小説のタイトル 歴史好きなら○○の乱

おん

8文字(ヒント)はっぱかみかみ・いわしのオイルづけ

おん

9文字(ヒント)お猿のかげやのちやうちん

「おおかみがたぞー」の少年

おん

できたかな? 意外とあるよ!



まくはり診療所前花壇、  
駐車場、国道沿い花壇

# 草むしりと花植え

事務次長 山内 菜穂



6月25日、友の会と職員  
合同の草刈りと花植えを行  
いました。  
今回は17名の参加。場所  
はまくはり診療所前の花壇

## 元気いっぱい！ 友ちゃん亭

幕張公民館で行っている  
「友ちゃん亭」は手作りの  
ランチ会です。手作りにこ  
だわり愛情込めて、すべて  
手作りで提供しています。  
6月28日は、23名の方が  
いらつしやいました。  
手書きのランチチョンマッ  
トのメニューを見て「楽し  
みだね」「作り方きいてみ  
たいね」と会話も弾みます。  
6月は「元気に夏をのり  
きろう！」をテーマに、夏  
野菜を多く使った料理でし  
た。デザートは、あじさい  
色の2色ゼリーで「おしい  
い！」と喜ばれました。  
スペシャルゲストで研修

2024.6.28



つれづれなる  
ままに  
花火に魅せられて  
8月といえば花火の思い出  
がたぎります。両親に連れら  
れて東横線に乗り花火を見に  
多摩川の土手へ。  
打ち上げ花火が上がるたび  
に大勢の観客と一緒に歓声を  
上げていたことを思い出す。  
八王子に転居すると花火会  
場の市営球場が近くにあり、  
毎年、煙の臭いもなんのその、  
最終盤の仕掛け花火ナイアガ  
ラの滝までねばり家路へ。  
自宅から見えていたナイ  
ターの花火は高層マンション  
ができてダメに。しかし、千  
葉市では幕張メッセのイベン  
トで年3回くらいチャンスが  
あり、花火好きには好都合で  
す。新型コロナ収束後、全国  
各地で花火大会が再開され  
て、「夏の風物詩」として人々  
を楽しませてくれています。  
最近の花火は音も形も多種類  
あつて、「次にどんな物が上が  
るのか？」ワクワクしながら  
夜空いっぱい広がる光景を  
明日の活力に変えています。  
編集部 羽鳥和夫

と駐車場内、国道沿いの花  
壇。1年ぶりの草刈りと  
なつてしまい、茅は背の高  
さまで伸びていました。そ  
れぞれの場所に分かれ、鎌

医の江袋先生が来てくださ  
いました。江袋先生は、千  
葉生まれ千葉育ち、学校は  
幕張に通っていたとの自己  
紹介に親  
しみが湧  
き、みなさ  
んの目はお  
母さんのよ  
うな温か  
さに包ま  
れました。  
「熱中症」  
についてお  
話してく  
ださり、質  
問が飛び  
交い、充実  
した「友  
ちゃん亭」  
になりました。

健康 優しさ  
誠実  
マリーゴールドは「健康」、  
ニチニチソウは「優しさ」、  
ペンタスは「誠実」などの  
意味の花言葉があります。  
優しさや誠実さを常に忘  
れないように何事にも取り  
組んでいきたいです。

次回は9月27日(金) 11  
時30分から、幕張公民館調  
理室です。お待ちしております。  
ます。

## しおじ

私は子ども頃から、母  
とドラマ「大岡越前」をよく  
観た。今も再放送をビデオ  
に撮って観る。越前役は加  
藤剛さんが良い。亡くなっ  
た次兄の若い頃に少し似て  
いた。剛さんの他の人では  
出せない。穏やかな、優し  
い、知的な眼差しが好き。  
なぜ今も観るかというと、  
と、今の政治がひどすぎる  
からだ。被害はすべて国民  
に及ぶ。怒りで押しつぶさ  
れそうになる。「大岡越前」  
では、悪徳政治家と悪徳業  
者が賄賂でつながり、数々  
の悪行をするが、必ず正義  
が勝ち、成敗される。すつ  
とする。そして正義が勝つ  
社会にしなければと思う。  
現実には、政権党の悪行を  
罰することもできない。国  
民は悪いことをすれば罰せ  
られる。少しでも滞納すれ

古瀬 直子  
ばとりたてられる。しかし  
自民党の国会議員は国民か  
ら選挙で選ばれたにもかか  
わらず、パーティー券の裏  
金の出身も隠し通したま  
ま。国会をないがしろにし、  
民主主義を無視し、逃げき  
る。おまけにこれからも抜  
け穴をつくって金を手に入  
れ、使い道も隠すことを繰  
り返せる法律、政治資金規  
正法まで改定した。そもそ  
も企業団体の政治献金をさ  
せないために政党助成金を  
作ったのに、両方手に入れ、  
これまでと同じことを繰り  
返すあくどさ。政治献金や、  
パーティー券購入は、大企  
業の利益を増やし、大企業  
の役員の報酬と、内部留保  
を増やすための賄賂だ。国  
民からは吸いつくし、国民  
のために税金を使う気は全  
くない。  
私たちは無力だが、数の  
力でおかしいと声を上げ続  
け、次の選挙で落とす力  
はある。

活動内容	開催日時	時間	会場
アジアの歴史を学ぶ会	8/26(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	8/5・19(月)	9:30~	友の会2階
うたごえ(こまどり)	8/6(火)	13:30~	友の会大会議室
絵手紙	8/16(金)	13:00~	友の会大会議室
おりがみ(習志野)	お休み	10:00~	津田沼サンロード 研修室
おりがみ(友の会)	お休み	13:30~	友の会大会議室
切り絵(きりえもん)	お休み	13:00~	友の会大会議室
趣味の手芸	お休み	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操(ストレッチ)	お休み	14:00~	友の会大会議室
そばうち	お休み	9:30~	友の会大会議室
大正琴(琴の音)	8/13(火)	10:00~	友の会大会議室
中国語教室	8/7・21・28(水)	10:00~	友の会大会議室
健康スマホ・パソコン	お休み	14:00~	友の会大会議室
朗読の会(いっぽの会)	お休み	14:00~	幕張公民館

ふれあい名画館  
8月15日(水) 13時  
会場: 友の会大会議室 入場無料  
「風の輝く朝に」  
日本軍侵攻下の香港  
3人の男女の愛と友情を描く

1984年/香港  
配給: ユーロスペース  
公開: 1990年1月26日

友の会デー  
(バザー)  
9月4日(水) 13時~14時  
友の会大会議室