

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 千葉健生病院グループ 健康フェスタ

10月6日、千葉健生病院
駐車場にて「健康フェスタ
2024」を開催しました。

2回目になり、昨年より多
くの方が訪れました。
地域のみなさんに健康に
なつてほしい。という職員
の気持ちは、各ブースでそ
れぞれ工夫を凝らし、訪れ
た方に喜ばれていました。



楽しかったね！
ありがとう！

病院敷地内で開催した
「健康フェスタ」は今年で



友の会では、能登支援コー
ナー、入会いつでも元気コー
ナー、署名コーナーを設けま
した。新入会2名、63筆の
署名、たくさんの方の嬉しい
ご協力とあたたかい声に励
まされました。

「健康フェスタ」は今年で



まくはりの郷の射的コー
ナーが大人気！子どもから
大人まで弾ける笑顔が溢れ
ました。



福祉協同サービスのA1
による歩行分析は、とても
ためになりました。

生友の会が参加。外部から
は、ほほえみいなげ、千葉
朝鮮初中級学校の保護者の
方がご協力していただきま
した。

どんよりの曇り空でした
が、雨も降らず、たくさん
の方の笑顔溢れるあたたか
いアットホームな「健康
フェスタ」でした。

(古澤祐子)



↑ ミニオリンピック、ス
タンピング、クイズラリー
お子さんの真剣な顔も
見られました。



→ リハビリテーション科の
輪投げで手の機能を知ろう。

← 健生分会では、ワーク
ショップ紙コップで風車を作
りました。クルクル回ったか
な？



→ 医療相談には、岡田先
生ファンで会いに来られた方
もいらっしやいました。



← 介護のご相談も、親身になつてお話ししました。



第123話 涼しい夏

今年の夏は涼しい夏でし
た。たぶん来年はもう少し
暑くなるはず。なんと
言つた地球温暖化です
し、国連の事務総長が温暖
化ではなく地球沸騰だど
おっしゃつた通り毎年毎年
暑くなるので、きっとこれ
から先の人生の中で今年ほ
ど涼しかった年はなくなる
はず。

涼しい夏
秋の風が吹き始めて急に
涼しくなつた10月の一歩手
前。

そのうち温帯日本ではな
くなって、熱帯日本になつ
て四季の移ろいがあいまい
になつたとき、赤道直下は
本当に沸騰して海の水分蒸
発してしまふんじゃないか
しら。

今年が涼しくて良かったね
と、周りの人と喜び合いま
す。

この文章が、ただの妄想
で終わることを願います。
とつても心配。子どもや孫
の世代、いつたいどうなつ
てしまうのか。



→ 薬剤師さんのお薬
相談



→ まくはり訪問看護ステーショ
ンの訪問看護相談



← 病棟看護師さんのバイタルチェック(上)と脳トレ(下)



鼓動

9月27日に自
民党総裁選が行
われ、新総裁に
石破茂氏が選出
され、10月から

新内閣が発足した。選挙戦
では派閥解散もあり、過去
最多の9人が立候補。早速、
マスコミが取り上げ、テレ
ビ各局でも9人による論戦
合戦が報道され、小生も「ど
のような政策を主張するの
か」興味があったので、一応、
聞いてみた。しかし、正直
がっかりした。まず、今回、
派閥及び議員が起こした
「裏金」事件と旧統一教会と
の癒着についての反省と今
後の取り扱いは触れず、
各候補に考え方の相違はあ
るものの、国民の信頼を裏
切つた党の責任について言
及しない。さらに、美辞麗
句を並べて、さも「国民の
いのちと暮らしを守る」と
きれいごとを言う。今更感
で失望した。総選挙が10月
27日に行われる。何も仕事
をしない内に「信を問う」。
「選挙の顔」を変え、自民
党が勝つことを目指してい
るのだろうか、国民は政治
とカネ、旧統一教会問題を
忘れてはいない。自民党が
勝てば変わることはなく、
さらに憲法改定、日米同盟
強化、軍事一辺倒の姿勢が
強まるだろう。投票所に行
き、自公政権にNo！を突き
つけ、力を合わせ怒りの声
を広げよう！「友の会だよ
り」が発行される前に選挙
結果が出てしまうが、政
権交代に期待をこめ執筆
した。(H)



行ってきました！岡山へ

共同組織活動交流会ーN岡山

報告・古澤 祐子

共同組織とは、全国の民
医連の地域活動を担ってい
る組織です。私たち「健生
友の会」も共同組織です。
9月29・30日の2日間、
岡山へ友の会から4名で参
加しました。

岡山へ行くのは初めてで、
ワクワク。全国の仲間とお
会いできることにもソワソ
ワ。そして、健生友の会の
発表はどう受け止められる
かのドキドキ。と、テンショ
ン高めの旅になりました。

一日目の会場は、岡山シ
ンフォニーホール。オープ
ニングは、岡山商業高等
学校書道部のパフォーマンス
に圧巻。
目の前でミルミルうちに
文字が浮かび上がり、高校



文字を書きながらのダンスに釘付け



会場の前でハイポーズ

生の真剣な所作に会場中が
引き付けられました。

全国の仲間の発表は、素
晴らしいことばかりです。
「友の会でも取り入れよう」
と、地域とのつながりを深
める勉強になりました。
民医連の発行する「いつ



二日目の分科会では、友
の会幹事岩田さんは「来て
見て！楽しい！友の会デー」
を発表。私、古澤は「オリ
ジナル脳トレ体操、友ちゃ
ん体操」を発表しました。
もちろん、どちらも人念
な練習、イメージトレーニング
もしていききましたので、
大成功でした。
なにより嬉しいことは、
発表を聞きに来てくださっ

た方たちと、連絡先を交換
したり感想を言い合った
り、盛んだったことです。
石川県の方からは、私た
ちの行っている復興支援に
お礼を言われました。また、
会場の皆さんへと制作した
「月間タグ」は、あつという
間になくなってしまいました
です。全国の方と、おそろい



「月間タグ」

観光の時間は全くありま
せんでしたが、感動と高揚
感、元気をたくさん詰め込
んで帰路に着きました。



ちなみに、みなさんへの
お土産は、私の撮ってきた
「岡山城」です。
一週間前に穴に落ちて捻
挫した足を、うっとうしく
感じながら：朝5時に起
き、ホテルの自転車をお借
りして出かけました。
いい写真が撮れたでしょ。



一緒に参加した千葉の仲間



→こちらの真ん中の方
ご存知の方いらっしゃいま
すか？
全日本民医連の増田会長
です。増田先生はさいたま
医療生協のお医者さんです。
「いつでも元気」誌に連載
していたコラムが好きで、
直接お会いしたかったので
す！ ふるさわ、感激！

合作 偶然 短歌



以前より紹介しています「短歌ゲーム」は、「合作偶然
短歌」というネーミングで全国に広がりつつあります。健
生友の会発案の「合作偶然短歌」ゲームは、共同組織活動
交流会で紹介し「うちでも、やりたい！」という方が大
勢いらっしゃいました。
「合作偶然短歌」ゲームは、「ふれあいおしゃべり会」や
「友ちゃん体操」で行っておりますので、お気軽にご参加
ください！

お題「食欲の秋」

まんぷくだ 美味しく炊けた 栗ごはん
お口いっぱい 今年も元気

きのこめし 食べ放題に 栗ひろい
空を見上げて かわいいおてて

お題「友の会」

よく笑う イキイキ元気 友の会
楽しみ食事 懐かしい人にあふ
若返り みんな集まれ 楽しいな
いつ来てみても 仲間と一緒に
さあ今日も いつでも元気 友の会
どんな顔ぶれ 和気あいあい



勝 順さん88歳(千葉県君津市)
元気にコンバインに乗って今年もお米を収穫しました。
「おやくに立てれば市」へ寄付をいただきました。ありがとうございます。

☆ポイント☆バランスを崩しやすいので、必ず足は肩幅に開いて行いましょう。



- ① 椅子の背もたれに手を置き、肩幅に足を開いて立つ
- ② ゆっくり踵を上げる
5秒間保持×3回
- *両足でできる方は、片足でもやってみましょう。
- ① 椅子の背もたれに手を置き、片足を後ろ足に引っ掛ける
- ② ゆっくり踵を上げる
5秒間保持×3回



椅子の背を持って踵上げ

階段を上り下りするときには、ふくらはぎにある下腿三頭筋を使います。椅子の背を使ってふくらはぎの筋肉を鍛えましょう。



9月27日、幕張公民館調理室にて行われた「友ちゃん亭」には、20名の方がいらっしゃいました。

秋の味覚を 味わおう 友ちゃん亭



→おいしそうでしょ
友ちゃん亭では、作り方もお話しして、スタッフと一緒に楽しい時間を過ごします。



9月のメニューは、
・新米
・鶏むね肉と厚揚げとピーマンのやわらか炒め
・枝豆とかにかまのふわふわ玉子と塩あんかけ
・さつま芋の豚汁
・かぼちゃチーズドーナツ
・米粉と豆腐の白玉だんごでした。

好評だった、米粉の白玉団子をご紹介します。

- ・材料
米粉 100g
絹豆腐 150g
砂糖 小さじ1杯
- ・作り方
① 材料を全てボールに入れて混ぜ合わせる。
② 耳たぶの硬さになったら、小さめに丸める。
③ 沸騰したお湯に入れて、浮き上がってきたらできあがり！
④ あんこ、きなこ、黒蜜、みたらしなど、お好きな味で召し上がってください。

米粉で作る白玉団子は、歯切れがよく、ねちよねちよ感がなく、喉にひっかかりづらいので、食べやすいです。
また、作って冷凍して保存できるので、食べたいときに食べられるのが嬉しいですね。



笑った笑った 寄席

いつでも元氣お楽しみ

9月10日、毎年恒例の「いつでも元氣・お楽しみ寄席」は、会場いっぱいのお客さん！

「久壽里 菊之助」さん
関西弁が特徴の菊之助さんの落語は、あつという間に会場の空気を一つにまとめ、笑いへ引きこみました。

「サーナ」さん
マジックショーは、みなさんのお楽しみでした。なんと、会場に真っ白い鳩がぐるりと飛び、大歓声でした。鳩の名前は「はときち」と印象に残りました。

「百楽庵 金一」さん
真打登場！金一さんの体中から湧き出る笑いの雰囲気、みなさんと一体になりました。話が進むと、私たちもその物語の一部に似るような感覚でした。おはなしは、「皿屋敷」夏の暑さをピンやりさせることなく、笑って笑って、体の代謝がよくまりました。

最後に演者のみなさんと、津久井会長とのやりとりが、またまた、笑いを誘いました。
「あゝ楽しかった」と会場を出るお客さんお顔は、笑顔でいっぱいでした。



幕張西小学校 (千葉市美浜区) グラウンド

健康相談とロコモチェック

幕張西小学校(千葉市美浜区)で行われた「ふれあい祭り」に参加しました。

9月21日(土)幕張西小学校で行われた、NPO法人幕張西スポーツクラブ主催の「ふれあい祭り」に参加の要請を受け、「健康相談」と「ロコモチェック」を行いました。相談者は20名、年齢は40〜50代。65歳以上は5名でした、スポーツクラブに所属している人が大半で、年齢層がいつもと違っていました。



囲み、測定の様子を大騒ぎしながら見ていました。

母と子の二人連れは「この子、学校で測定して8。お風呂で少し訓練しているの!今日測定でき、話を聞いてもらえ、よかったです。」
握力測定では、親子で測定のお父さんが40〜50代、お子さん(小学生)の一言「ウェアスゲー」、みんな



健康相談、血圧、握力測定など 看護師、保健部メンバーが対応しました。

ベートな質問なのに、穏やかな雰囲気がいいのかな」と看護師。「BMIはいいけど、体脂肪率が高いのが気になる。健診でよく言われます。わかつてはいるけどなかなかね」と相談の方。
ロコモの可能性をみる「7つのロコモチェック」は該当なし、とうれい結果でした。「ロコモって何ですか?」若い世代ならではの質問が。「低栄養↓フレイル↓サルコペニア↓ロコモ↓寝たきりへの道」を説明、自分事として受け止めてもらえました。
* 看護師、保健部の8名参加。「いつでも元気」誌購読をお勧めしました。



しおじ

ファイブゼロジャパン(ファイブゼロジャパン)をご存じですか?
災害時の電話やネットなどの通信手段はとも大切です。災害時に安否確認や被災見舞いは、被害がない地域の人はずいぶんでもしたくなるのはよくわかります。でも、2016年の熊本地震の時には次のような声が被災地からありました。「親族以外からの電話、結構迷惑なんだよね。数日電気止まって、家族の安否もわからん時にガンガン電話してくる関東の元同僚達はありがた迷惑だった。」
実は災害発生直後に被災地域への安否確認電話は控えることが大切です。それは、固定電話・携帯電話ともに、被災地域に電話が集中すると輻輳(ふくそう)を起こして電話や通信が機能しなくなります。

ファイブゼロジャパン

西田 賢二

0000JAPAN(ファイブゼロジャパン)をご存じですか?
災害時の電話やネットなどの通信手段はとも大切です。災害時に安否確認や被災見舞いは、被害がない地域の人はずいぶんでもしたくなるのはよくわかります。でも、2016年の熊本地震の時には次のような声が被災地からありました。「親族以外からの電話、結構迷惑なんだよね。数日電気止まって、家族の安否もわからん時にガンガン電話してくる関東の元同僚達はありがた迷惑だった。」
実は災害発生直後に被災地域への安否確認電話は控えることが大切です。それは、固定電話・携帯電話ともに、被災地域に電話が集中すると輻輳(ふくそう)を起こして電話や通信が機能しなくなります。

能停止してしまいます。そして、円滑な災害救助活動を妨げてしまうことになりかねません。
ファイブゼロジャパンは、災害時に被災地域で使用できるWi-Fi(ワイファイ)のことです。災害時にドコモ、au、ソフトバンクの携帯キャリアが垣根をこえて無料開放する、公衆無線LANサービスです。9月の能登を襲った豪雨の際にも開放されました。
災害が起きた時に被災地域では停電などインフラのダメージで携帯電話などが使えなくなる状況となります。そうした時にファイブゼロジャパンは、有効な通信手段となります。
使い方はとても簡単です。スマホやパソコンの設定画面でWi-FiをONにしたあと、ネットワーク選択の画面で「0000JAPAN」を選択するだけで利用できます。IDやパスワードの入力は必要ありません。

楽しさ いっぱい!

ふれあい祭り

体育館では吹奏楽、空手、剣道の演武体験。グラウンドでは、フットサル、ランドゴルフ、消防署による水消火器の体験。子ども食堂、輪投げなど盛りだくさんのふれあい祭りでした。

友の会サークル活動

アジアの歴史を学ぶ会	11/25(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	11/18(月)	9:30~	友の会2階
うたごえ(こまどり)	11/5(火)	13:30~	友の会大会議室
絵手紙	11/15(金)	13:00~	友の会大会議室
おりがみ(習志野)	11/11(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)	11/13(水)	13:00~	友の会大会議室
趣味の手芸	11/18(月)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操(ストレッチ)	11/11・25(月)	14:00~	友の会大会議室
そばうち	11/21(木)	9:30~	友の会大会議室
大正琴(琴の音)	11/12(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	11/8・22(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会(いっぽの会)	11/1・15(金)	14:00~	幕張公民館

つれづれなるままに 富士山



軽装登山、外国人、黒い幕で隠す、景観破壊のマンションを解体、登山規制など話題の多い一年だった。
初めての富士山は、馬返し(二合目)から樹林帯歩き始

め、佐藤小屋(五合目)に泊まった。スバルラインが開通した2度目はバスの終点(五合目)から登った。
山登りを始めた娘から誘われた3度目は20年前になる。夕刻、東京駅で落ち合い、五合目でバスを降りたのは22時過ぎ。仕事帰りの娘はここで山支度。ヘッドランプ、8月の寒さ?に合羽も着た。九合目

でご来光。空を赤く染め陽が昇る。どよめく歓声、広がる雲海。絶景。頂上で湯を沸かしカップ麺。無事に下山した。世界遺産登録の頃から危険事故多発の「夜通し」一気登山を目指す「弾丸登山」は自粛が呼びかけられている。今夏から始まった山梨側の登山規制、弾丸登山「大幅減」になった。編集部 鈴木春夫

ふれあい名画館
11月21日(土) 13時
会場: 友の会大会議室 入場無料

手をつなぐ子等

原作: 田村一子の児童文学
脚本: 伊丹万作 監督: 稲垣浩
出演: 笠智衆、杉村春子
1948年(昭23)大映 86分

友の会デー (バザー)
12月4日(水) 13時~14時
友の会大会議室