

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

おめでとう ノーベル平和賞



日本被団協の ノーベル平和賞を喜ぶ

まくはりの郷
高橋 稔

2024年ノーベル平和賞に日本被団協が決まりました。良かったですね。おめでとう。

被団協への平和賞はもつと早く受賞してもよかったです。何故なら、広島と長崎に原爆が使われた以後、地球上ではいろいろな戦争が起きましたが、ただの一度も原爆、核兵器を使わせたことはありませんでした。

それは、被爆者が、自ら

経験した「言葉には出せないような目で見た生き地獄」、「自身の体と心に残った傷」、「時がたつても自分の体の中で傷つけ続ける放射線への不安」。こんな思いを、世界のだれにも、二度とあじあわせたくない。

そのために、一日も早く核兵器をなくそうと、被爆者は、必死になって訴え続けてきたのです。

その被爆者の強い訴えは、この79年間、アメリカやロシアなど核兵器を持っている国が、核兵器を増やし開発していても、一度でも核兵器を使うことをさせなかつたのです。使うことをためらわせたのです。だから、もつと早く、ノー

ベル平和賞を受賞してもよかったのではないかと考えていました。

しかし、2024年に平和賞を受賞したということは、もつと大きな意味があったのだと思います。それほど核戦争が起きてもおかしなくない緊迫した世界情勢になつてきているからです。核兵器禁止条約が動き出したのに、核保有国や日本のように核の傘に頼ろうとしている国は、核兵器禁止条約を絶対に認めようとしません。むしろ「核兵器は自国を守るために必要な兵器」とも言い、「何かあれば核兵器を使うぞ」と言い合っているのです。

このような状況の中で、ノーベル委員会は、核兵器を絶対に使わせないことを強く考えたのだと思います。そのために、被爆の実態を自らの体験で語り続け、核兵器の非人道性を訴え続けてきた被爆者の運動を高く評価し、平和賞の受賞を日本被団協、被爆者の皆さんに決めたのだと思います。

被爆者の皆さんの今までの運動、「二度と核兵器を使つてはいけない」と世界に発信し続けてきたことは、世界の平和にとって大きな仕事をしてきたのだと思います。

日本被団協とともに核兵器廃絶を訴え続けている被爆者の皆さん。その被爆者を支えている、友の会の皆さん。平和賞の受賞、みんな一緒に喜びたいと思います。



「友の会だより」と一緒にお届けします。

第124話 創業800年

9月の1回目の連休+夏休みの半分で久しぶりの温泉旅行を楽しんできました。訪れたのは、石川県山中温泉。その「たわらや」さんです。玄関に俵が積んでありました。

で、夕方到着して早速露天風呂へ。でも、どうも違うんです。目隠しが張り巡らせられていて、渓谷を見るためには背伸びが必要。のんびり湯につかりながら渓谷のせせらぎと、草の匂いを楽しんでいる。この「たわらや」さんです。玄関に俵が積んでありました。

昔、宿泊料がお米で支払われたからなのだそうです。震災の後だし、塗り物の産地を応援したいし、あんまり石川県行ったこと無いしということで、今年は金沢方面を選択。

翌朝5時には男湯女湯チェンジになるので、早起きしていつてみたらその通りでした。ゴールデンタイムは女性優先の「たわらや」800年前創業だと後で知りましたが鎌倉時代から女性優先だったのなら花丸。

お友達にもおすすすめください。

憲法は、13条に一人ひとりが個人として尊重され幸福追求権を有するとしています。また25条では社会保障及び公衆衛生の向上・増進の義務を国に課しています。社会保障は人権であり、自助に置き換えることも、国の責任を小さくすることもできないのです。しかし政府は戦争準備のために軍事費を聖域化し、5年で43兆円にする一方で、自己責任のもと、あらゆる世代のいちとくらしに必要な社会保障費を抑制し続けています。高齢者医療をめぐって、政府は75歳以上の医療費窓口3割負担の対象者を拡大しようとしています。しかし今求められるのは、現役世代と高齢者を対立させ、高齢者の受療権を脅かすことではなく、大軍拡のため社会保障費を抑制する政治そのものの転換です。憲法9条では平和主義の原則のもと、1項に戦争放棄、2項に戦力不保持と交戦権否認を定めています。国民が政治に願うのは、社会保障の拡充、景気や雇用、物価対策、子育て・少子化対策などのちやくらしに関わることです。戦争する国づくりのための改憲や大軍拡ではありません。核兵器の非人道性を訴え続けた被爆者と共に平和で核兵器のない世界を実現しましょう。

鼓動

人は皆、誰もが生まれ育ち老いる中で、医療や介護、福祉を必要とします。

10月20日「ピースフェスティバルCHIBA」にて「被爆者診療での思い」をお話しされる高橋先生。



「いつでも元気」をお読みください!

「いつでも元気」をご存知ですか?

千葉健生病院の加盟する、全日本民医連が発行している「月刊誌」です。

健康情報や、料理、体操、脳トレ、日本や世界の情勢や情報など、オールカラーでとっても好評です(*´艸`) 1カ月380円ですが、友の会では割引価格で販売中です。

お申し込みは、

千葉健生健康友の会 043-276-4817

事務局長ふるさわまで



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気 12 2024 No.397
定価380円 毎月1日発行

MIN IREN

共同組織活動交流集会 in 岡山
けんこう教室 めまい
食と健康 お鍋で健康

（K）



肩と胸を 伸び伸び 体操!

肩関節の周囲の筋肉が固くなると肩こりの原因にもなります。肩甲骨を動かして周囲の筋肉を伸ばしましょう。

①椅子に座り、背筋を伸ばす。



☆ポイント☆
両足はしっかりと床に付け、椅子に深く腰掛けて背筋を伸ばしましょう。

②指を組み、両腕を頭の上に伸ばす。



☆ポイント☆
息を吸いながらゆっくり上げる。気持ちよくなるまで伸ばしましょう。

③手の平を頭の後ろにまわす。15〜20秒間その姿勢を保つ。



☆ポイント☆
肘を十分に開き、胸を反らす。背中丸まらないように意識してみてください。



花見川Aブロック 「ファミリーハイツ班会」

コロナ禍を経ての班会は5年ぶりです。7月29日に行ないました。「お久しぶりです。待ってましたよ」と言葉がいただき、今回2回目の班会を10月21日に、7名の参加で実施。健生友の会オリジナル「合作偶然短歌」ゲームと脳トレを行いました。

天高く にぎやかなこえ 栗の実を
秋風吹いて 夕焼け小焼け
いわし雲 たのしからずや 夕暮れに
さみしさつのも 友とのであい

キリギリス 浮き足立つて 秋風や
北風寒い 山の彼方に
おもいでに 寂しくなりぬ 彼岸花
いなづまひかり ふるさといし
つまずいて いつも歩いた 秋の空
青空のもと 友と一緒に
田んぼのなか 味は薄味 赤とんぼ
松茸御飯 老いは優し

みんなて拍手! おめでとうノーヘル平和賞

事務局長 古澤 祐子

「えっ?」突然のニュースは、夕食を食べていた私の耳を通り、右手の箸がポロリと落ち、「えっ、もう一回言って!」とテレビに向かって話しかけてしまいました。

「日本被団協がノーヘル平和賞を受賞しました。」まず最初に思い浮かんだことは、友の会で長い間被爆者の方たちと共に活動してきた伊藤則子さんや、長崎での被爆者であり健生友の会会長でもあった市原憲二郎さんに知らせたい!という思い。でもきっと、「健生友の会天国支部」で一緒に喜んでいられることでしょう。



被爆者の方たちと先頭に立って活動してきた「平和部」のみなさん

被団協、被爆者の方たちの長く苦しい核兵器廃絶への活動、その活動にたくさんの方が力を合わせ、核兵器禁止条約への活動・平和への活動が大きくなりました。私たちが千葉健生病院健康

友の会も共に活動を広げ、近年では会員のみなさんに「ヒバクシャ国際署名」「日本政府は核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」の署名をお願いします。ご協力いただきありがとうございます。戦争は絶対にダメ、核兵器廃絶の声を上げ続けたみなさんの草の根活動の成果でもあります。ノーヘル平和賞の受賞は平和への思いを持ってみなさんの受賞でもあります。おめでとうございませう。拍手でたたえ合います。

和の思いを引き継ぎ、これからも平和への活動は続きます。世界中から、核兵器による不安や恐怖がなくなり、戦争がなくなる世の中になるまで、私たちの平和への活動は続きます。

友の会幹事であり、長年平和部で活動していた南壮夫さんが、10月にお亡くなりになりました。ご冥福をお祈りいたします。



「ヒバクシャ国際署名」千葉駅前にて



←平和を訴え続けます



→核兵器廃絶!! 平和行進に毎年参加

詐欺に注意

「アレ?」と思えば注意できますが、詐欺にあつてしまうときは気づかないものです。高齢者の被害が多い詐欺について「あんしんケアセンター幕張」の古川李瑞樹さんにお聞きしました。



た。注文しようと思つていたところだったので、更新期限が切れると利用できなくなると思い、メールに記載されたサイトにログインし、ID・パスワードを入力した。数日後、クレジットカード会社からの連絡で、5万円を不正利用されたことが分かった。

消費者センターより:

大手通販サイトやクレジット会社、銀行、宅配業者など送信元の会社名に覚えがある場合でも、メールやショートメッセージを安易に開かないようにしましょう。本物かどうか迷ったときは、公式サイトからアクセスしてください。最近の手法として、宅配

●相談内容1位の架空請求とは?

相談者より:

大手通販サイトから「アカウント更新期限の案内メール」がパソコンに届い

順位	65歳以上	順位	65歳未満
1	架空請求・不審なメール	1	架空請求・不審なメール
2	化粧品	2	化粧品
3	健康食品	3	賃貸アパート・マンション
4	点検サービス	4	健康食品
5	携帯電話サービス	5	エステサービス



便を装ったショートメッセージに記載のURL(リンク先)を押してしまうと、スマホ内のデータが盗み取られ不正利用されることがあります。また、偽のサイトに誘導されて、個人情報やクレジットカード情報を入力させられ、キャリア決済やクレジットカードなどを不正に利用されるなどの被害につながります。



●年末に向けて増えるトラブル!

「北海道内の水産業者」を名乗って電話をかけ、「北海道産の海産物」と言つて、価格に見合わない海外産などの海産物を販売する事件があります。カニなどの海産物の購入機会が増える年末にかけて、こうしたトラブルが増加する可能性がありますので、特に注意してください。

消費者へのアドバイス契約をしてしまった時、クーリング・オフができる場合がありますので早めに千葉県消費者センター又はお住まいの地域の消費生活相談窓口にご相談ください。断つたのに一方的に商品が届いて

も受け取りを拒否し、代金を支払わないようにしましょう。不審に思つたら警察、あるいは警察相談専用電話「#9110」にご相談ください。



警察相談専用電話

「#9110」

生活の安全に関わる悩みごと・困りごとなど、緊急でない相談を警察にする場合は、全国统一番号の「#9110」番をご利用ください。電話をかけると発信地を管轄する警察本部等の相談の総合窓口へ接続されます。

千葉県消費者センター

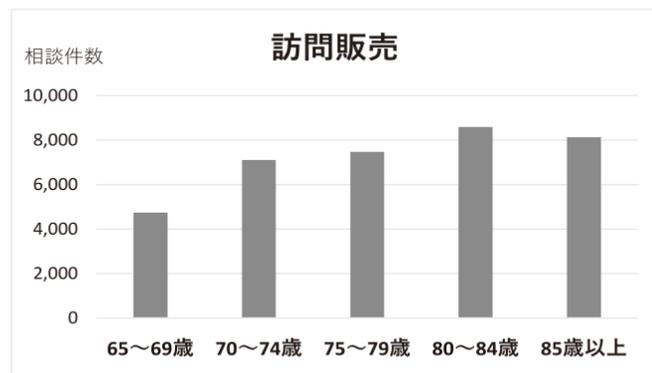
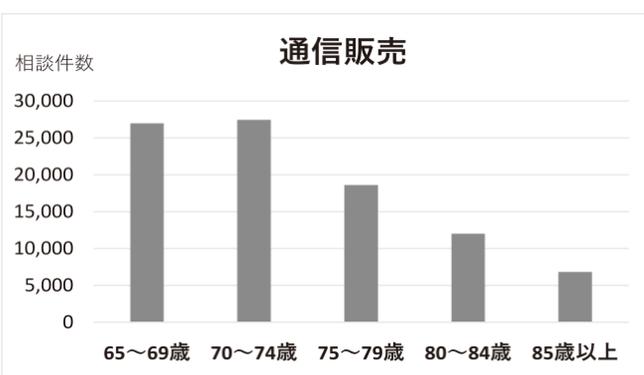
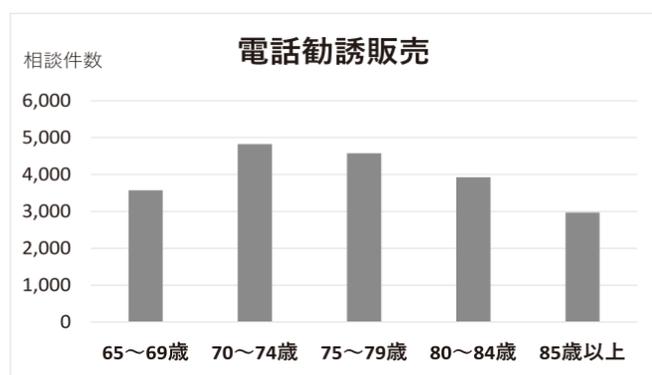
電話 「047-434-0999」
FAX 「047-431-3858」

「訪問販売で高額な商品を契約してしまった。」「使った覚えのない電話サービスの利用料金請求がきた。」などの相談やクーリング・オフについてご案内します。聴覚に障害のある方はファックスでもお受けしています。

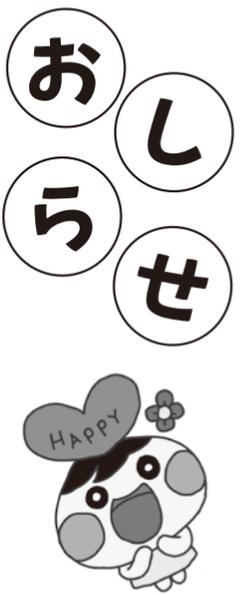
千葉市あんしんケアセンター幕張

電話 「043-212-7300」

地域に住む高齢の方、その方ご家族、近隣の方のご相談に乗っています。「どこに相談したら良いのか」と悩むことがあればお電話ください。適切な相談場所にお繋ぎします。



不審なことがあれば、友の会にお電話ください! 043-276-4817



お待ちしております

おやくに立てれば市

12月24日(火曜日) 10時

友の会大会議室にて

年末年始

友の会事務所お休みのお知らせ

12月27日(金)~

1月5日(日)

~お知らせ~

1月の友の会デー(バザー)は、お休みです。

次回は2月5日(水)13:00

友の会大会議室

青空健康チェック 京成実粉

まくはり訪問看護ステーションの看護師、友の会習志野支部。60代、80代の5名の方々が健康チェックを受けられました。(10月11日)



青空健康相談

JR稲毛海岸

稲毛診療所、健生病院、両友の会が共催の健康相談会。看護師2、栄養士2、友の会保健部2、総勢12名。相談の方は10名。(10月21日)



千葉民医連 アピール行動

マイナ保険証・介護保険改悪 No

10月26日 JR津田沼

こんにちは、千葉民医連です

10月19日、午後2時からJR津田沼駅にて、千葉民医連の宣伝行動を行いました。参加者は18名、そのうち健生友の会は7名の参加でした。

JR津田沼駅前とは、とても人通りが多く、忙しい印象です。マイナ保険証を廃止し、今までの健康保険証に戻してください、介護



JR津田沼駅 北口デッキ



健康相談



ヘルパーさんのお仕事
古瀬 直子

つい先日、ある院所の栄養相談で「水分摂取、不足していませんか」とヘルパーをしている患者さんに聴くと「夏の暑い時も、水分摂取を控えてしまう」という答え。理由は、利用者さんのお宅のトイレは使えない規則になつていて、コンビニのトイレを借りるしかない。空いていなければ次のお宅の時間が迫つていて、我慢しなければならぬから制限する。熱中症になりかけたこともある。啞然とする。

今年、訪問介護報酬が下げられた。過酷な労働のわりに収入が少なく、退職者が多い。人手不足で、担当利用者さんが増え、いつも時間に追われている。昼食は、時間を気にし、運動しながら食べるしかない。おにぎりはこぼれるから、パンをかじりながら次の家に向かう。

給料は上がっていないのに、年収が増えたとしたら、夜まで働いているせい。税金等の天引き額も、増えた。時間に余裕がない生活。以前できていた食事療法、運動療法をする気力もなくなる。それでも精一杯の努力をしている。

栄養相談にみえるもう一人のヘルパーさんも、同様な苦勞をされている。二人とも働き者で明るい。訪問介護はこういう人たちに支えられているのだ。

彼女たちが懸念しているのは、高い介護保険料を払っていても自己負担が多く、施設に入れない人が増えている。それを担う訪問介護事業者もヘルパーも減少している。今後、高齢者はどうなるのか。

主治医に報告すると、「それは政治の問題ですね」と、私も同感。

総選挙が終わったばかり。政権与党は過半数割れをしたが、このような問題を常に国会に上げてくれた共産党が、なぜか議席を減らした。多数を占めた政党にも、今後社会保障の充実に力を発揮してほしいものだ。

しおじ

つれづれなるまに
長寿の祝い

先日、父と叔父の傘寿のお祝いで家族・親戚が集まり楽しいひと時を過ごしました。そこで、ふと日本以外に世界ではどんな長寿のお祝いがあるのかなと思ひ調べてみました。

友の会サークル活動			
アジアの歴史を学ぶ会	12/23(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	12/2・16(月)	9:30~	友の会2階
うたごえ(こまどり)	12/3(火)	13:30~	友の会大会議室
絵手紙	12/20(金)	13:00~	友の会大会議室
おりがみ(習志野)	12/9(月)	10:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ(友の会)	12/5(木)	13:30~	友の会大会議室
切り絵(きりえもん)	12/11(水)	13:00~	友の会大会議室
趣味の手芸	12/16(月)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操(ストレッチ)	12/9・23(月)	14:00~	友の会大会議室
そばうち	12/19(木)	9:30~	友の会大会議室
大正琴(琴の音)	12/10(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	12/13・27(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会(いっぽの会)	12/6・20(金)	14:00~	幕張公民館

ふれあい名画館
友の会9条の会
12月19日(土) 13時
会場: 友の会大会議室 入場無料

インサイダー

自らの信念に
忠実であろうとした
男たちの熱い物語
アメリカ 1999年 158分

友の会デー
(バザー)

1月はお休みです。
次回は2月5日(土) 13時~14時
友の会大会議室

還暦や古希などの長寿をお祝いする慣習は、中国発祥の文化。中国では60歳の誕生日を「花甲」と呼び、アメリカでは60歳の誕生日を「ダイヤモンド記念日」と呼び、家族は親戚を招いて盛大なパーティーを行うそうです。贈り物はなんと、ダイヤモンド。

イギリスやオランダなどのヨーロッパ各国も、アメリカ同様に健康や長生きを願う、心に残るお祝いをしたいと感じた一日でした。

編集部 山内 菜穂