



今月のえがお(紹介は4面)

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 043-276-4821
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

新型コロナ 25条を守り生かす政治を

憲法記念日 国会前集会・オンライン参加

憲法 第25条「生存権および社会福祉・社会保障・公衆衛生について規定」
すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。
2 国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

2021平和といのちと人権を！

5・3憲法大行動

5月3日は、憲法記念日ですね。この日はあちこちで憲法に関わる集會が行われていました。

友の会は、事務所でオンライン集會に参加しました。国会議事堂正門前からのオンライン中継は、「平和といのちと人権を！とりも



写真上 5月3日「国会前」から中継



上・下 友の会事務所にて



「勉強になるね」「新発見があったわ」と感想をいいながら楽しく参加しました。

集會に参加して

画面に大きな拍手！

渡辺 倭子

どそう！民主主義、立憲主義」という内容でした。12名の方が参加し真剣にスピーチを聞いていました。オンライン集會のいいところは、すぐに感想が言いあえたり、気になるところはもう一度YouTubeで見返せるところです。

今日は何人？毎日コロナ感染が収束して欲しいと思いがら過しております。5月3日憲法記念日、施行されてから74年。平和と命を守ろうと国会議事堂前行動に友の会事務所からリモートで参加できたのです。

スピーチされる方々の熱い訴え。共鳴して画面に向かって大きな拍手。現地に参加していると思います。国会では憲法を変えようと、まず手始めに国民投票の方法を審議しているとのこと。憲法は変えるのではなく生かすこと。憲法を学習し、政治を変えていかなければと思いを新たにしたい一日でした。

憲法、歴史に学んで

岩田 佳子

施行74年、新たに日本国憲法の歴史と文化の尊さを学び、矛盾だらけの世の中、不条理な荒唐無稽な政府の取り組みはシリアスな問題です。

ジェンダーギャップのしわ寄せは女性です。貧困問題もコロナ禍の医療ひっ迫も明らか、困窮する国民の声を届け、国民に寄り添った政治を構築しなければなりません。

平和と人権擁護の理念を守って、一人ひとりが意思表示できるスタンスを持つて、精神を持たなければかき消されてしまいます。

憲法と歴史を学び、啓蒙された機会となりました。女性平和運動の先駆者平塚らいてうをリスペクトしております。

Dr.岡田のひとり言 6月8日

意地っ張り



皆さん、今年の夏のご都合はいかがでしょうか。相変らず終息の心配もないコロナのせいで、政府があれほどこだわっていたオンラインピクも(おそらく)中止になったにもかかわらず、夏のバカンスどころではない日々が続いています。

7月と8月の赤い日はどうなっていますか？例年だと海の日が7月の第3日曜日で19日、山の日が8月11日です。

ところが、今年は延期されたオリンピックのために、祝日が移動してきて22日、山の日が閉会式当日の8日、日曜日で翌日を振替休日なんです。

天海さん控訴ゆるがぬ決意

天海訴訟 千葉地裁 不当判決!!!

5月18日、天海訴訟の判決が千葉地裁であり、友の会3名、職員1名で応援に行きました。

65歳を境に障害者総合支援法の給付が打ち切られ、介護保険への移行で自己負担が生じたのは不当として、天海正克さん(71)が、千葉市に決定取り消しなどを求めた訴訟の判決でした。

結果は不当判決。「公費負担制度より社会保険が優先」市の言い分そのまま。

して、天海さんを応援していきます。



5月18日 不当判決を報告・千葉地裁前

鼓動

新聞投書欄の後追いや、なつたが、かねてから予定していたことなので「中度聴覚障害者」の思いとしてお許し願いたい。いくつもの理由が重なったの難聴進行で、常時補聴器が離せない生活になって久しい。一対一の会話はなんとかなるが、複数での欲談や、談論風発、状態になると、ほとんどお手上げだ。コロナ自粛ならずとも生活の中でテレビが占める割合はかなり高い。ニュース・気象情報はもちろん、時局解説、内外を問わず生活ルポ、絶景探訪等のほか自然科学・海の生きもの番組を好んで観る。番組の多くには音楽(BGM)が伴う。音楽としての質は高く、制作者の意気込みも分かるのだが、困るのはナレーションに重なること。休止なく流れる通奏低音、シンバルやティンパニーが大活躍する荘厳華麗なシンフォニー。必要以上の(と思われる)高揚感……。しかし、そのために、ナレーションやゲストの話が、音としては聞こえるが言葉として伝わらない。願わくは、送り手側のナレーションとBGMの分離、または受信機側の選択機能付加。技術的にはさほど難しいことではないと思うのだが……。せつかくの音楽が、音が苦にならないようにと望む。(Y)



肩と胸を伸び伸び体操!

千葉健生病院
リハビリテーション科
理学療法士
松本 佳織

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ましょう。



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。

福祉会がユースエール認定されました!

千葉勤労者福祉会 門脇 めぐみ



ユースエール認定式

令和3年4月23日

ユースエールってなに?

介護の人材不足が深刻な中、ハローワークに介護職の求人を出しに行つた際、窓口の担当者に「どうしたらこんなにも多い求人の中から選んでもらえる職場になるのか?」と質問してみました。

すると、「私たち(ハローワーク職員)に職場を知ってもらうことも大事かも知れませんが、続いて、「求職者は、働きやすい職場を探している。私たちが(内情を)知っている事業所だと紹介しやすいんだよね」と話してくれました。その担当者へ求人票には記載欄の無い福祉会の良さを伝えると、「それなら、ユースエール認定の申請してみれば?優良企業としてメリツトもあるよ」と。「ユースエール?」(訳分らないけど)申請します!

後日、わざわざハローワークの職員さんが福祉会に来所。ユースエールについて説明してくれました。「ユースエール認定」制度の名前には、「若者(youth)」を「応援(veil)」するということの意味が込められている。

「ユースエール認定」を受けることは、「若者にとって働きやすい環境を提供している企業である」と国からお墨付きをもらえるということ。

企業のイメージアップや優秀な人材の確保などが期待され、他社との優位性の明確化になる。また、ハローワークで自社のPRができるというもの。「わかものハローワーク」や「新卒応援ハローワーク」などの支援拠点で積極的にPRすることが可能となる。

取得するためには労働環境や労働条件の厳しい基準

を超えなければなりません。「取得できれば若者の採用だけでなく、今いる既存の従業員やほかの採用にも効果がでてくるでしょう」と励まされ、不安ではありましたが、介護人材確保に繋がりたい一心で取り組みました。

福祉会で無事認定式を執り行いました

4月23日の認定式にはハ

応援プロジェクトしっかり届いています

友の会のみなさん
ありがとうございます



ローワーク千葉所長、統括職業指導官、千葉労働局職業安定課課長が来所し、認定書の交付と、職場づくりについての懇談を行いました。

ユースエール認定には毎年更新があります。働きやすく、職員が辞めない職場づくりを意識し、毎年基準をクリアできるように、努めていきたいと思えます。

コロナに負けるな！看護学生！

千葉民医連 看護学生ミーティング 4月17日

千葉民医連看護学生の看護学生ミーティングに、「千葉健生病院健康友の会の活動」を紹介しました。ミーティングはオンラインでおこなわれ、画面越しにみなさんの表情もわかります。学ぼうとする真っ直ぐな姿勢が印象的な、28名の参加でした。

写真を使って地域の活動を中心にお話ししました。友の会には退職した看護師もボランティアで参加しています。大先輩の看護師た



千葉民医連看護学生ミーティング

友の会の会員数やボランティアが多いということ、活動が魅力的で、長年の信頼を得ているからこそであると感じました。

「感想」を紹介しています。友の会では退職した看護師もボランティアで参加しています。大先輩の看護師た

活動をする事によって、地域の人達のいろんないい機会になっていくことがよくわかりました。私もこのような活動に参加し、地域の方々の生活を

今はコロナ禍で制限されることがあると思いますが、友の会の活動は本当にたくさんあることをして人との繋がりを築くことができる良い活動だと感じ、同居しているおばあちゃんにも紹介したいなと思いました。

友の会と病院が共に活動してお互い助け合っているのがよくわかり、地域のつながりの強さや繋がりの大切さをとても感じました。このような友の会があることで、病院に行かずに我慢を続けている人や、色々な情報が知らずに困っている人が家から外に出て病院を受診するきっかけや地域の方と交流する良いきっかけになったりすると思うので、友の会の活動は病院と地域をつなぐとても大切な活動であり、地域にとって必要で重要な組織だと感じました。

地域の方だけではなく、職員に対してもカンパや応援メッセージ送られていて、このコロナ禍で働いている職員はとても励みになると感じました。

お役に立てれば市や友の会など、地域の支援や活動を活発にしている動きがあることや、その内容について学ばせていただきました。また、医療を良くするためには、医療や制度についての情報を広く知ってもらう必要があるため、友の会などの活動で地域とのつながりがあれば、地域とのネットワークが広がり、情報を知ってもらう機会が増えて、医療がよくなるかもしれないと思いました。

地域に寄り添った活動で、ボランティアの力で支えられていることがとてもわかりました。また、個々に話を何に困っているのか聞いて支援し、外に出るきっかけを作っているのだなと思いました。友人や家族、知り合いなど困っている人がいたら紹介しようと思います。



コミュニケーションをとりながら、一人一人が抱えている不安や心配を親身に聞き行動が取れる看護師になれるよう学びを深めていきたいと思っています。

コミュニケーションをとりながら、一人一人が抱えている不安や心配を親身に聞き行動が取れる看護師になれるよう学びを深めていきたいと思っています。

医療者としてコミュニケーションをとることは、その人の生活状況や、抱えている不安という部分に目を向けることが大切なのだと改めて考えました。そして患者さんや、その家族の立場にたつて考え、看護を提供することが出来る看護師になりたいと思いました。

医療的な診察やケアだけでなく、一人一人の生活背景に目線を向けた関わりをするのも医療従事者として大切なことだと思いました。

私達も現在の新型コロナウイルスの影響で外に出ることがあまりできず、人とかわる場がないです。そのため、孤独を感じる場合があります。高齢者の方には、感染症のリスクが高くなるため外に出られずさみしい思いをしていると思います。

交流の場や運動ができる機会が多くあり、孤独でないという精神的にも、ウォーキングするといふ身体的にも健康になっていける活動がすくあり、私も参加してみたいと感じました。

今まさにコロナ禍という状態で、例年よりさらに家から出ない人が増えたり、介護サービスを受けない人が多くいる中で、地域で住む方々の安全を守るためにもやはり周囲の人、また友の会を通じた活動の中で皆で共同して暮らしを支えていくことが必要だと感じました。私も将来は、地域の人々に寄り添った医療を提供できるような看護師を目指しているのですが、今回のような地域看護にあたる講義は非常に勉強になりました。

友の会の活動を聞いて、地域住民とこんなにかかわりあって、参加している人が多いことに驚きました。お役に立てれば市では困っている人に食品を渡し、それを必要としている人がいることから、友の会の活動が本当に地域住民にとってありがたいことなんだと感じました。地域とのかかわりは大切で、自分も看護師になったときは大切にしていきたいと思いました。

学校の授業ではリアルタイムな活動や地域の現状を知ることができないため、どんな風に困っていて、どんな助けが必要なのか具体的に知ることができませんでした。友の会が地域の人々を医療とつなぐ役割を担っていること、友の会に入り自ら活動する方達がいることを知り、地域に根ざした医療を提供するために地域の人々を巻き込んだ活動をして、医療者側からも興味を持つことが大切だということを感じました。

友の会についてのお話では、地域の人々がみんな元気になれるような住み良い街づくりをするために活動していることを知りました。将来看護師になったときに、友の会のような活動に参加したいと思いました。

友の会は学生さんを応援しています

まちがいさがし

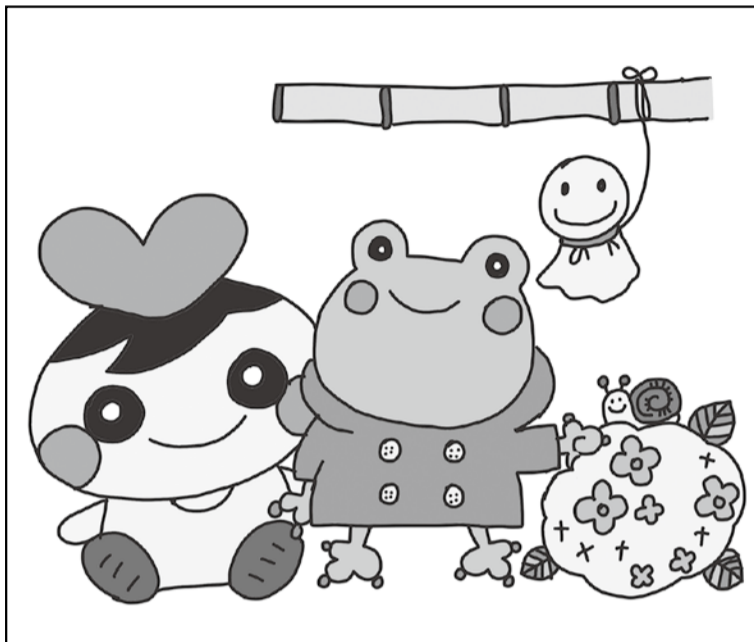
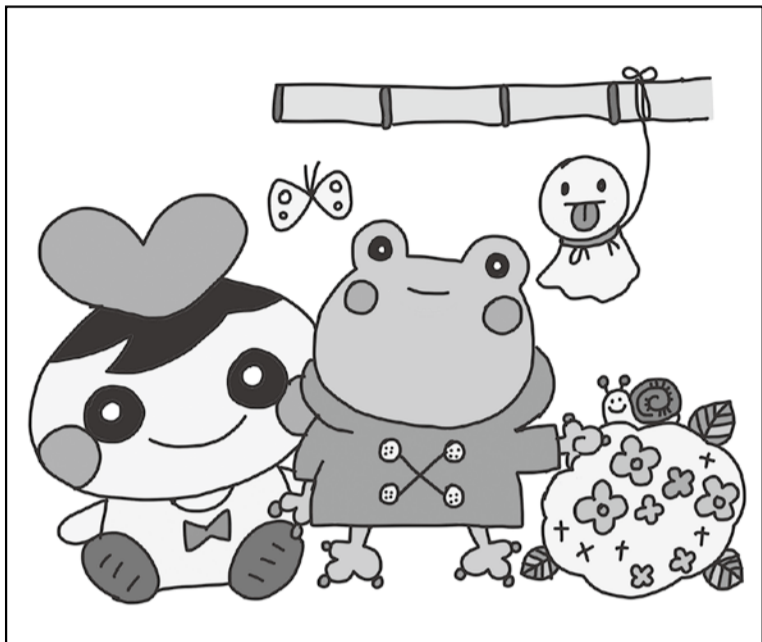
応募方法

友の会事務所まで、お葉書・FAX・メールにてお寄せ下さい。

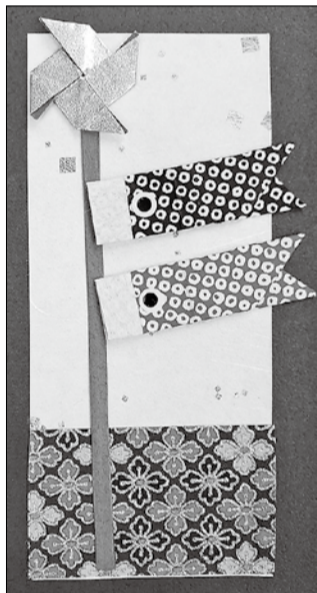
〒262-0032 千葉市花見川区幕張町5-391-3

FAX: 043-276-4821

メールアドレス: chiba.kensei.tomo@gmail.com



まちがいは、いくらあるでしょひか??
ご応募の方、全員におたのしみプレゼント



おりがみ(習志野)
「こいのぼり」

しおじ

我が家のベランダには花しかなかった。米や野菜栽培にも挑戦したが、米の収穫は一握り、野菜はミニトマトが何個か実を付けたのみ。

ベランダは太陽光線やコンクリートの放熱や風が強過ぎるようだ。野菜は避難も出来ない。諦めて、花に専念してきた私だが、最近少しばかりの野菜が植わっている。小松菜やキャベツ、白菜、葱などの切り落としした根っこを少量の水に浸しておくと、ニョキニョキと小さな葉が出てくる。生きている。その生命力に感動した。根っこを少し土に埋めておく。少しずつだが葉が出てきて何とも愛おしい。

やがて数枚になり、時間はかかるが5センチ、10センチと伸びてくる。再生野菜栽培だ。食品ロスも減らせる。2・3回は摘んで味

噌汁の実にした。しかし、摘むのが忍びなくそのままにしている。

次々菜の花が咲き始めた。4月・5月、我が家のベランダでは葉に花が風に揺れ、甘い香りを漂わせた。田舎生活が懐かしく思い出される。葱はしっかりと薬味になつてくれた。

菜の花が咲いた

古瀬 直子

今でも診療所で栄養相談を担当している。いつも野菜を食べることを勧める。野菜はビタミンやミネラル、食物繊維はいうに及ばず多くのファイトケミカル(化学成分)を持っている。抗菌化作用、免疫力アップ、解毒作用、血液サラサラ、老化防止、動脈硬化防止等々植物自身が身を守るために作っている。強い紫外線を浴び続け、風にさらされ、虫や病気に見舞われても、種を残し人間よりも長く生き延びてきた。それを人間は野菜として栽培し、いただいて健康を維持し、薬としても生かしてきた。野菜のパワーを今日も有り難くいただく。

友の会サークル活動

アジアの歴史を学ぶ会	7/26㊤	10:00~	友の会大会議室
囲碁	休 止		
うたごえ(こまどり)	休 止		
絵手紙	7/16㊤	13:00~	友の会大会議室
おりがみ(習志野)	7/19㊤	13:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ(友の会)	7/1 ㊤	13:30~	友の会事務所
切り絵(きりえもん)	7/14㊤	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操(ストレッチア)	休 止		
そばうち	7/15㊤	9:00~	友の会大会議室
大正琴(琴の音)	休 止		
中国語教室	毎週水曜日	10:00~	友の会大会議室
パソコン教室	7/9・23㊤	13:30~	友の会大会議室
朗読の会(いっぽの会)	7/2・16㊤	14:00~	幕張公民館
ヨガ(あかずきん)	休 止		

新型コロナウイルス感染状況によって、変更もあります。



「こいのぼり」
美浜区・南雲一吉

みなさまのご応募おまちしてます

ふれあい名画館
7月15日(木) 13時30分~
友の会大会議室
「男はつらいよ 第1作」
渥美清・倍賞千恵子・光本幸子 他

友の会デー
(バザー)
7月30日(金) 10時~11時
友の会前駐車場
(雨天中止)

今月の
えがお
(1面)
石井 優大くん(3歳)
いつも女の子に間違えられるボクです。