

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 043-276-4828
メールアドレス chiba.kensei.tomo@gmail.com

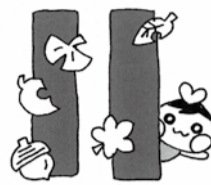
千葉健生病院ホームページはこちら

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



美浜区若葉3丁目の海浜病院建設予定地



熱演するめづらし家芝楽さん(左)、百楽庵金一さん(右)

2年ぶりの「いつでも元気」お楽しみ寄席 笑いが暮らしているの中に戻ってきた 拍手と笑いでこころもほっこり

待ちに待った「いつでも元気」お楽しみ寄席が帰ってきました。2年ぶりとなるお楽しみ寄席は、10月5日午後1時半から、友の会大会議室に27名の会員さんで満員止め状態です。早い方は1時間前には入り口前に並び、入場を待ちわびていました。コロナ感染者がピーク時よりだいぶ減ったとはいえ、演者前には透明シートを張り、観客間のスペースをとった対策での開演です。

「いつでも元気」お楽しみ寄席は8回目を迎えました。開演前の参加者の熱気と興奮が、会場全体を包んでいるような感じがありました。

トリは百楽庵金一さんの「錦の袈裟」。このお話は、町の兄貴分が若い衆を集め、なんでも隣の若い衆が揃いの縮緬の長襦袢で吉

芝楽さんの「シルバール川柳・おんなは強いね」。日常のおもしろ川柳を散りばめて軽妙に話を進めます。「メガネかけ メガネどこだ」と妻に聞く。「誕生日ロウソク吹き消し 立ちくらみ」。話をつなぎながら30の川柳を散りばめると、笑いと拍手が飛び交います。



会場にあふれる笑いと熱気

国の医療費削減政策の中

どうなる海浜病院の建て替え

あたらしい千葉・みんなの会主催の「市立病院の未来を考えよう!」という「新病院」の報告・交流会が10月2日、千葉土建千葉支部大会議室で開催されました。

コロナ禍で活動が極端に制限される中、昨年末に開かれた学習会以後の活動経過を確認し、現在出されている新病院基本計画の概略を学び、情報を共有するこ

とが主な目的でした。オンラインでも同時配信され、友の会事務所でも接続し討論に参加しました。

政府は病床削減・統廃合の財政支援を法制化し、病床削減の推進に固執しています。

このような政府の方針の中、海浜病院の新築建て替えについて、住民の意見と切実な願いがどこまで届くのか強い関心事となってい

ます。「報告・交流会」の主催者から①現在公表されている新病院の「施設整備の基本的な考え方と基本設計方針および配置計画・全体計画」②新病院への交通アクセス問題への、この間の取り組み③新病院の診療科目や国の病床削減の実態などが報告されました。

友の会は現地会場と友の会事務所に合計12名の幹事と職員が参加しました。

友の会の古澤祐子事務局長は交通アクセスについて、バス会社や市担当者などへの聞き取り、交渉の経過を



築37年の海浜病院

報告しました。南雲一吉会長が、現在の海浜病院の成果と問題点を専門家を交え、リアルに評価すること。市立病院を存続発展させて

よ。30×身長m×身長mです。私なら85kgです。かつていはら協立診療所長時代74kgまで成長していたことがありますが、あなたが不可能な数字ではありません。

BM I 30以上の人は、感染して最初のうちは軽症(軽い症状だけで、肺炎はない)でも数日で中等症I(肺炎があるが酸素飽和度94%以上、これでも苦しい)になったと思ったら1週間から10日中等症II(酸素飽和度93%以下)になってみるみる悪化というケースがあります。ですから、保健所も身長、体重を聞いてくる人が多いです。聞かれるような状況にならないに越したことはありません。BM I 30以上の方は危険因子を一つでも減らすように努力してくださいませ。

いくには、青葉病院の病床削減や緑区の病院過疎問題も含め、どのように市民運動化していくか、発言しました。

その後若干の質疑がありました。間開催の時間制限があり、今後も各団体が連絡を密にとりながら、運動を進めていくことを確認し閉会しました。全体の参加者総数は33名でした。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

Dr. 岡田のひとり言 11月⑨

BMI



鼓動

今年のノーベル物理学賞は、大気中の二酸化炭素濃度の増加が地球温暖化に影響することを実証した眞鍋淑郎氏が受賞。日本人の受賞と聞いて喜んだ。今やほとんどの人々が温暖化による気候危機を身近に感じている。年間平均気温は年々上昇し、世界各国で干ばつや洪水が増えている。また、北極や南極の氷、北極・グリーンランドなどの氷河も溶けて、海面の上昇による島々の沈下などが進んでいる。海水温の上昇による台風や豪雨の発生数・大型化、気候変動による自然破壊やエネルギー利用の問題化、集中局地的豪雨や長雨、地震などの自然災害も増え、環境整備、防災対策も追いついていない。生物界でも絶滅危惧種の増加や生物分布変化が起きている。我が国では、例えばクマゼミが以前は関西から南に生息していたのが、いまや全国に分布し、高木から低木にとまる。また植物界でも開花の時期や草木の伸びが早くなったり、昆虫の異常発生など、地球温暖化・気候危機は文明の進化や経済発展と密接に関わっており、生産・利益を上げるために資本投下し、環境問題をないがしろにして来たつけが、深刻な問題になっていく。地球の未来に向かつて、人類ができる最大限の目標をクリアするため、できることから「待たなし」の対策をとる必要がある。

宮島くんの
オススメ

	内容	価格
腹部エコー	肝臓、脾臓、腎臓に腫瘍があるか、胆嚢に胆石があるかなどを調べる検査です。また、脂肪肝の程度によって肝硬変などになるリスクがあるため、早期発見するためにも特におすすめです。	一般 3,850円 ↓ 友の会 3,465円
骨密度	骨の中にあるカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分がどのくらいあるか調べる検査です。不足していると骨がもろくなり骨折しやすくなります。	一般 1,100円 ↓ 友の会 990円
動脈硬化	心臓から出た拍動の血管内での伝わり方などから動脈硬化度を調べる検査です。動脈硬化が起こる部位によっては脳梗塞や心筋梗塞に至る可能性があります。	一般 2,200円 ↓ 友の会 1,980円
PSA	採血によって前立腺がんの疑いがあるか調べる検査です。 ※千葉市がん検診の節目検診として、さらに安く受けられます。	一般 2,640円 ↓ 友の会 2,376円
ABC検査	採血によるピロリ菌検査とペプシノゲン検査のセットです。 ピロリ菌検査は、ピロリ菌が胃の中にあるか調べるもので、胃がんにも大きく関係していると考えられています。ペプシノゲン検査は、胃粘膜の萎縮がないかをペプシノゲン産生の数値から調べる検査です。萎縮が強いほど胃がんも発生しやすくなると考えられています。	一般 3,850円 ↓ 友の会 3,465円
マンモグラフィ	視触診だけでは発見できないしこりや微細石灰化のある小さな乳がんがないか調べる検査です。 ※乳腺が発達している若い方は乳がんを判別しにくい場合があります。	一般 3,850円 ↓ 友の会 3,465円
乳房エコー	数mmの小さな腫瘍を見つけやすく、マンモグラフィで正確な診断をしづらい若い女性の乳腺の状態も比較的正確に把握できる検査です。	一般 3,850円 ↓ 友の会 3,465円

友の会に入って
コロナ禍でも



おとくに

受けましょう

まわりの診療所健康管理センターの宮島郁央と申します。未だコロナウイルスによって日常生活に制限がございしますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。今回の友の会だよりでは、「健康診断のススメ」として千葉市特定健診や友の会健診に自由につけられるオプション検査をご紹介します。



健康診断のススメ

みなさんは年に一度健康診断を受けているでしょうか。「体調に変化がないから大丈夫」と思い受診されない方も少なくないと思います。しかし、そこはぜひ受診をおすすめしたいです。なぜなら、病気の中には自覚症状を感じにくいものもあり、また年齢を重ねるごとに、どうしても体調に変化が現れてしまうからです。そのような気付きにくい病気を早期に見つけるためにも、ぜひ健康診断を受診しにいらしてください。

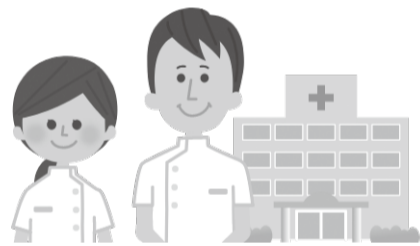
**健康診断のご予約は
お電話でも受け付けております**

TEL **043-276-1851**

平日：9～17時、土：9～12時

※日・祝休み
お気軽にご連絡ください

その他にもオプション検査がございます(ただし、友の会割引がないものもあります)。また、健康診断後に精密検査が必要になっても、まわりの診療所で検査もできますのでご安心ください。



それでは、千葉市特定健診や友の会健診につけられるオプション検査を左の表にていくつかご紹介いたします。

**健康診断のご予約は
お電話でも受け付けております**

TEL **043-276-1851**

平日：9～17時、土：9～12時

※日・祝休み
お気軽にご連絡ください



健康診断のススメ

まわりの診療所健康管理センターの宮島郁央と申します。未だコロナウイルスによって日常生活に制限がございしますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。今回の友の会だよりでは、「健康診断のススメ」として千葉市特定健診や友の会健診に自由につけられるオプション検査をご紹介します。

早期発見、早期治療

早期に発見し治療できれば、治療にかかる時間や身体的負担、経済的負担は少なくなります。

まわりの診療所健康管理センターでは受付時間を予約制にして密を避ける、換気や消毒を徹底するなど、感染予防に配慮してまいります。ぜひ定期的に受診してください。

おすすめの健診

友の会会員で安く受けられるお勧めの検査は、腹部エコー検査です。自治体のがん検診項目には含まれない臓器(肝臓、腎臓、胆のう、脾臓など)の検診になります。エコー検査の結果で精密検査を勧められても早期にがんが見つかることもありますので、年に一度は受けてほしい検査です。

コロナ禍での影響

海外ではCOVID-19によるロックダウンや医療崩壊によって、がんの新規診断数が著しく低下していることが明らかになりました。日本の研究報告からも、2020年3月以降のコロナ流行期とそれ以前の時期とで消化器がんの診断時のステージ(進行度)を調査したところ、全体的には新規がんの診断数が減っている。胃がんと大腸がんの場合、早期の段階であるステージ0～1の割合が減少していること、大腸がんでは進行した状態のステージIIIが増加していることがわかりました。

健康診断を受けましょう!

がんの発生率はウイルスの流行とは関係ないので、無症状・軽症状の患者が受診を控えた結果、初診者数が減少したと考えられています。がんは知らないうちに発生し、一定の大きさにならないと自覚症状が現れません。症状がなく早期に見てできる期間はわずか1～2年です。高血圧や糖尿病など自覚症状が現れにくい病気も少なくありません。健診や受診を控えずに受けることが、適切なタイミングで医療にかかる機会となります。

投稿「孫」川柳

幕張町 大西 皓夫

孫来たる ばあちゃんばかりに なせいくの
孫の世話 抱っこできるは 2歳まで
会うたびに 孫の成長 ホツとする
お小遣い せつせと貯めて 孫の手に

上の台小学校校歌にある

今年(丑年)なので七年祭の予定。コロナなので神輿の練り歩きや見物人を集めてのイベント等は関係者だけで祭りを行うことになるでしょう。約580年間も続いているこの祭りが中止になったのは去るアジア太平洋戦争時の昭和18年空爆によるもの。延期になった例は幕末に二宮神社と子守神社双方がいがみ合って神輿を蹴破り壊したことで、後日の神輿を修復して挙行となったもの。

健康診断のススメ

まわりの診療所健康管理センターの宮島郁央と申します。未だコロナウイルスによって日常生活に制限がございしますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。今回の友の会だよりでは、「健康診断のススメ」として千葉市特定健診や友の会健診に自由につけられるオプション検査をご紹介します。

ぶらり散歩漫遊記

その① 和田 馨

千葉市北西部幕張・幕張本郷・長作の「世界につづく東京湾 船の往き来を日々見る我ら…」や「遠い弥生の昔から 海と陸の恵を受け…」の校歌はそれぞれ幕張本郷中学校と上の台小学校。校歌からは学校が建っている場所が海岸より高い丘のような所と想像できます。

今年(丑年)なので七年祭の予定。コロナなので神輿の練り歩きや見物人を集めてのイベント等は関係者だけで祭りを行うことになるでしょう。約580年間も続いているこの祭りが中止になったのは去るアジア太平洋戦争時の昭和18年空爆によるもの。延期になった例は幕末に二宮神社と子守神社双方がいがみ合って神輿を蹴破り壊したことで、後日の神輿を修復して挙行となったもの。

いつでも元気購読しませんか!

千葉健生病院事務次長 浦 真実



健康情報が
いっぱいだよ!



「いつでも元気」は千葉健生病院も加盟している全国の民医連の月刊誌です。
医療・福祉の情報はもちろん、体から、頭から、心から元気になる記事が盛りだくさんです。
写真・イラストが多く大変わかりやすくなっています。編集部には千葉から出向している職員もいます。
まずは手に取って、ページをめくって見てください。見本紙もご用意しています。
いつでも元気を読んでいつまでも元気でいきましょう。

おうちで体操

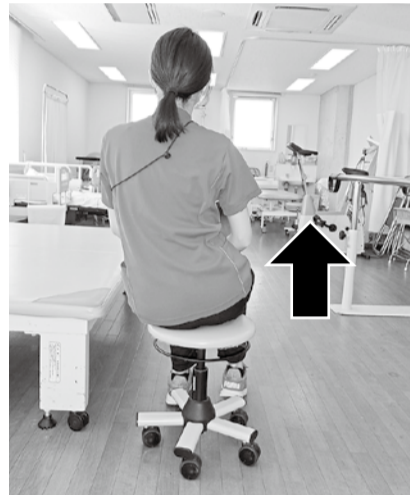


お尻浮かせ体操

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

骨盤の動きをコントロールする腰方形筋の運動です

ポイント：身体が傾かないように水平に保ちます。
浮かす側の脇腹の筋肉をギュッと縮めるような感じでいきましょう。



②片方のお尻を浮かせて、
体重移動
左右10回ずつ

①椅子に座り、背筋を伸ばす。
手は膝の上に置く

まちがいさがし

まちがいは、いくつあるでしょうか?

ご応募の方、全員に
おたのしみプレゼント
しめ切り 12月末



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: 043-276-4828
メールアドレス: chiba.kensei.tomo@gmail.com



友の会の会員さん2021年10月末現在で、5363世帯です。その中で80歳以上の方は、1630世帯です。
10月から80歳以上の方へ、友の会幹事・世話人と健生病院グループの職員の方がお電話いたします。お困りごとや相談事などありましたらお話しください。

お元気ですか? 電話で訪問

昨年は、80歳以上の1435世帯に電話訪問し、458件の対話ができました。電話をした昨年6月は、初めての緊急事態宣言が出て「自粛」という言葉が飛び交った頃でした。「電話をもらってうれしい」と答えてくれた方がほとんどで、友の会・職員の方がとても元気をいただきました。

「コロナで困ったことはありませんか?」という問いには、
・体調が悪くなるとコロナなのかと不安になる
・通院が困難になったので訪問診療に切り替えた
・不安な日が続いている
・身体が痛い、足腰が痛い
・出かけられないストレス
・友達や孫に会えないストレス
・いつ自分がかかるか心配
・マスク着用のストレス
・家において太った
・筋力の低下を感じる
・風邪が長引くと心配
・人と会えなくて寂しい
・怖くて家から出られない
などという声が寄せられました。



友の会「拡大強化月間」企画 「友の会映画DAY」



友の会大会議室で10月・11月、「男はつらいよ」マドンナ浅丘ルリ子の4作品上映会を開催しています。第1回目の10月15日は、第11作「寅次郎忘れな草」でした。寅さんの映画を見ると元気が出る！と参加者から声がありました。マドンナの浅丘ルリ子はとても元気があり真っ直ぐな気持ちの人、あと3回の展開に目が離せないと参加者はとても楽しんでました。

11月は9日、第25作「寅次郎ハイビスカスの花」と、29日に第48作「寅次郎紅の花」を予定しています。お散歩がてら「シアター友の会」にぜひお越しください！



「こまどり」のみなさん
「こまどり」は、唱歌や懐メロの音流し、それに合わせて歌をうたいます。合唱のように立って声量

「ストレッチア」のみなさん
再開の初日に、歌が好きな仲間が増えました。唱歌をうたいながら、優しい時間が流れます。

元気がいっぱい!! サークル活動再開!

「こまどり」のみなさん
「こまどり」は、唱歌や懐メロの音流し、それに合わせて歌をうたいます。合唱のように立って声量

「ストレッチア」のみなさん
再開の初日に、歌が好きな仲間が増えました。唱歌をうたいながら、優しい時間が流れます。



また、コロナ対策は具体的にどうするか。などを話し合いで決め、10月から月1回、11月から月2回の活動になりました。

10月の参加者から「体を動かすことが気持ちいい！」と喜びの声が溢れました。元気いっぱいストレッチアサークルでした。

「ストレッチア」のみなさん

また、コロナ対策は具体的にどうするか。などを話し合いで決め、10月から月1回、11月から月2回の活動になりました。

10月の参加者から「体を動かすことが気持ちいい！」と喜びの声が溢れました。元気いっぱいストレッチアサークルでした。

「ストレッチア」のみなさん



ベランダで咲きました
おじぎそう
砂漠のバラ
大西 寿子
幕張町

花見川ブラブラ

「少しは運動しないと体にいいことないよ」、スポーツ音痴のじいさんも気が付いた。

友の会に顔を出せば、立ったり座ったり話をしたり字を書いたり、いつでも頭や体を動かしている。

が、家での生活は楽な代わり知らずうちにブラブラ税が加算されて、高額請求書が閻魔様から送られてきそうな気がした。

そこで始めたのが実に単純な運動、毎日セッセと歩くことだった。

家の近くには花見川が流れていてその堤防の上が散歩道となっている。

この道は自転車と歩行者

「少しは運動しないと体にいいことないよ」、スポーツ音痴のじいさんも気が付いた。

友の会に顔を出せば、立ったり座ったり話をしたり字を書いたり、いつでも頭や体を動かしている。

が、家での生活は楽な代わり知らずうちにブラブラ税が加算されて、高額請求書が閻魔様から送られてきそうな気がした。

そこで始めたのが実に単純な運動、毎日セッセと歩くことだった。

家の近くには花見川が流れていてその堤防の上が散歩道となっている。

この道は自転車と歩行者

今月のえがお (1面)

えがお (1面)

幼稚園は楽しいよ!!
わがまま花盛りです!!

颯人くん (3歳)

活動名	開催日時	時間	会場
アジアの歴史を学ぶ会	12/20(月)	10:00~	友の会大会議室
囲碁	12/6・20(月)	9:00~	友の会事務所2F
うたごえ (こまどり)	12/2・23(木)	13:30~	友の会大会議室
絵手紙	12/17(金)	13:30~	友の会大会議室
おりがみ (習志野)	12/6(月)	10:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ (友の会)	12/2(木)	13:30~	友の会事務所
切り絵 (きりえもん)	12/8(水)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操 (ストレッチア)	12/13(月)	14:00~	友の会大会議室
そばうち	12/16(木)	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
スマホ・パソコンサークル	12/10・24(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会 (いっぽの会)	12/3・17(金)	14:00~	幕張公民館
ヨガ (あかずきん)	休 止		

ふれあい名画館
12月16日(水) 13時30分~
友の会大会議室

「地下水道」

第二次世界大戦末期のワルシャワ。反ナチス(ドイツ)抵抗運動の武装蜂起したレジスタンスたちがドイツ軍の反撃にあう姿を描く。
監督: アンジェイ・ワイド
主演: タデウシュ・ヤンチャル、テレサ・イゼウスカ
ポーランド・1956年作 96分 モノクロ

つれづれなるままに
列車旅

コロナ禍で過ごす生活が、もうすぐ二年となる。あつという間なのか、とつもない長い日に感じたのか、場面面で両方あったなと思う。私にとって列車旅は至福の時である。それが現れ始める。禁断症旅行の楽しさは、プランを立てるところから始まり、列車内の匂いと会話の音声・車窓の変化・車内での読書・ローカル線のやさしい揺れ・立ち寄り地での美味しい食べ物探し...。だ

編集部 南雲一吉

友の会デー (バザー)
12月15日(水) 10時~11時
友の会前駐車場 (雨天中止)

新型コロナウイルス感染状況によって、変更もあります。