



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

2020. 8. 20 No.462
編集・発行 千葉健生病院健康友の会

千葉健生病院の理念

私たちは、人権を尊重し安全、安心、信頼、納得の医療をめざします。



千葉市立 海浜、青葉病院「再整備基本構想」案 市民が安心してかかれる病院を

「パブリックコメント」提出

6月15日から7月15日まで実施された「千葉市立病院再整備基本構想(案)」に対するパブリックコメントは、みなさまのご協力で、友の会に109人の方の意見が寄せられました。
7月14日、千葉市病院局に提出してきました。



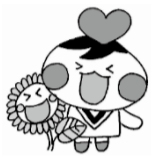
109人の意見を提出 病院局経営企画課・西野課長(右)

パブリックコメントってなあに?

この質問からはじまり、たくさんの方とお話ししました。千葉市立病院が今後どうなっていくのか、千葉市立病院再整備基本構想(案)です。この構想(案)への意見、パブリックコメントは市民が直接意見を言える機会でした。
109人の意見はさまざま、新病院には「病院に温泉施設やおいしいレストラン」と夢のある内容や、「あたらしい病院名」なんて意見もありました。「地域医療機関との連携」、「コロナウイルスのような感染症に対応した病院を」と今の課題を考え、千葉市の医療を充実していく意見がありました。
一番多かった意見は「病院まで無料の巡回バス」の希望でした。みなさんの市立病院への思いをの当たりにして、改めて、思いが形になるように活動していこう!と再認識しました。

事務局長 古澤 祐子

お待ちせしました! 友の会デー



「友の会デー」の中止を
決断したのは4月。5月も
中止しました。コロナウイ
ルス緊急事態宣言は、なに
ができて、なにができない
のか、病院の総師長にたく
さん相談をしました。

友の会デーは、衣類・雑
貨のバザーや野菜・パンの
販売、署名のお願いなど、
ボランティアが18人ほど関
与します。10時開始からの
2時間はお客さんがわんさ
か見えます。毎月、心待ち
にしてくださいる会員さんが
たくさんいます。



友の会大会議室

人数と規模を縮小し、駐車
場でソーシャルディスタン

スをとる予定が、生憎の雨。
問い合わせと期待の電話が
多く、入口で手指消毒との
検温、体調の問診、マスク
の着用、会計を一カ所にな
どと、対策をとりました。
雨の中、会場に足を運ん
でくださった方々は本当に
喜んでいました。「何もか
も中止で家に閉じこもり、
精神的におかしくなりそう
だったわ」そんな声を聞く
と、開催して心からよかつ
たと感じました。

基本構想(案) 説明の場を 請願

6月23日
保健消防委員会

基本構想(案)は、42ペー
ジのほりです。さらに専
門用語が多く、市民の理解
をすすめるための「説明の
場」を求めて請願しました。



意見陳述・古澤さん(中央) 紹介議員(右から)中村さん、かばさわさん

Dr岡田のひとり言 ⑦

飛竜頭

お豆腐は安い木綿ごしで
構いません。水切りには時
間を掛けます。重石を乗せ
て最低でも3時間。ここで
手を抜くと揚げるときにま
とめることができません。

エビは当然背ワタを取っ
て塩少々たたいておきま
す。人参、きくらげは千切
り、グリーンピースまたは枝
豆を準備。山芋少々を搾り
おろして、たたいたエビと
共にすり鉢で豆腐とまんべ
んなくすり合わせます。

食べやすい大きさに丸め
て、真ん中をへこませて
180℃の油で揚げましょう。
表面がきつね色になってい
い匂いがして来たら揚げ上
がり。揚げたてに、とろみ

をつけた天つゆをかけて、
針生姜などを乗せてくださ
い。飛竜頭の出来上がりで
す。

要は高級がんどとき。

で、この飛竜頭、何と読
むかSNS上で話題になっ
たことがあるのです。私の
家では「ひろうず」、ほかの
お宅では「ひりゅうず」そ
こに、宮崎で頑張っている
高校の後輩の医師から天の
声が届きました。

「飛竜頭の語源はポルトガ
ル語のEirão(フィリヨー..
油で揚げたケーキ)でその
複数形だからEirão(フィ
リョーズ)なんです。」これ
で、「ひりゅうず」に決定。



まきはり診療所・屋上から

平和への願いをこめて

夏の暑さを実感する千葉の「平和行進」、
「網の目行進」は、コロナで中止となりました。中止でも…
みんなで考え、「駐車場にピースマーク」。参加は100人。
シャッターを切り、感動、平和への思いを強く感じました。



鼓動

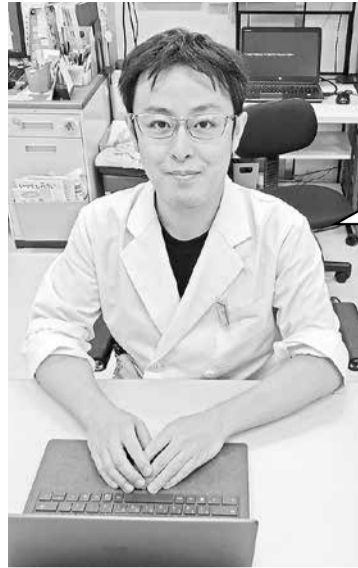
じめじめした
梅雨が続いてい
る。今年も集中
豪雨が続き、九
州はじめ各地で

未曾有の水害に見舞われ、
加えてコロナの拡大が追い
打ちをかけている。患者さ
んには必ずコロナの影響を
尋ねることにしている。目
立つのは、怖いので自宅に
こもっている方。運動不足
で糖尿病悪化や体力低下が
心配だが、意外と悪化しな
い人も多く、かえって改善
する人もおられる。よく聞
くと、飲み会がなくなった、
外食がなくなった、とのこ
と。ジムに行かなくなった
方は、ほとんど悪化。ダン
スの後に友人とお茶会をさ
れていた方はダンスがない
にもかかわらず改善。在宅
ワークの息子や休校の孫が
家にいるため食事の世話が
増えてストレスがたまり血
糖が上がった方もいる。在
宅ワークの方は、通勤がな
くなったのでその時間
ウォーキングをお勧めして
いる。ぜひこの機会に運動
時間が確保できる仕事の在
り方を定着させてほしい。
自粛鬱、コロナ鬱とでもい
うべき方々も見遇いせな
い。地縁血縁の薄い高齢の
方は病院が貴重な社交場
もあつたりする。待合で自
粛せず大声でしゃべりあう
患者さんを用意しなくても
いい日が早く来てほしい。

(M)

新型コロナウイルス 感染防止と生活

友の会の皆様、はじめまして。
船橋二和病院から研修に来ております、
石澤耕太と申します。
将来の志望は、内科を考えています。



石澤耕太先生

最近、新型コロナウイルス
感染防止と日常生活の両
立の観点から、「新しい生活
様式」を実践しましょう！
という呼びかけがされてい
ます。ここでは、日常生活
の各場面で、どのようなこ
とを意識すればいいのか考
えてみたいと思います。

1 買い物について

日常生活を送る上では、
お買い物は不可欠ですね。
以前は時間をかけてゆっく
りと、お話をしながらお買
い物を楽しんでいた方も
多いかもしれません。しか
し、これからは感染防止の
観点から考え方を少し変え
なければなりません。①混
雑する時間を避けつつ②計
画を立てて短時間でお買
物をしましょう。レジに並

2 運動について

ぶときは③距離をあけま
しょう。

健康な生活を送るために
は定期的な運動習慣が重要
です。筋力トレーニングや
ランニングを定期的にして
いる方も多いと思われま
す。ダンス教室などに通わ
れていた方もいるかもしれ
ません。例えば、インタ
ネットで動画を見つつ自宅
で筋トレ・ダンスをするの
もいいでしょう。ランニ
ングも人のすいた時間を選
び、少人数で距離を取りつ
つ行うと良いでしょう。

3 食事について

多人数での会食はクラス
ター発生の危険も高まるの

で、なるべく避けましょう。
特に食事の際はマスクを外
して、大きな声で会話をし
がちなので、感染の危険も
少なくありません。少人数
で食事をする際であっても
①横並びで座り②お話は控
えめにしましょう(その分
食事に集中しましょう)。
③飲み物は回し飲みをさ
げ、料理は大皿から直箸で
とるのではなく、小皿に取
り分けて食べましょう。

4 最後に

「新しい生活様式」は今
までの生活を完全に変えな
ければならないというもの
ではありません。むしろ今
までの生活様式に少し工夫
を加えることで、感染拡大
を防止することができま
す。私も皆様と一緒に頑張
りたいと思います。



ジャニーズグループから送られて来た
スマイルアッププロジェクトのお手紙

医療従事者の皆様へ
今、最前線で治療にあたってくださっている皆様のことを
思わない日はありません。
そして、どんなに感謝してもしきれません。
私たちの気持ちが伝わりますように。
お届けしたものが皆様のお役に立ちますように。
どうかくれぐれも御身大切にしてください。
医療従事者の皆様、そしてそのご家族の皆様に
心からの愛と尊敬と感謝を捧げます。
Smile Up! Project
Johnny's Group

千葉健生病院・まくはり診療所の 取り組み

事務次長 浦 真実



ご協力ありがとうございます

安心して診察・健診を受
けていただくため診療所に
来院された方全員の検温と
手指消毒を、全職員が協力
して、行っています。

発熱者対応では

発熱患者さんと一般の患
者さんが交わらないように
発熱患者さんは別の場所
で診察を行っています。また、
小児科では発熱の患者さん
は非常階段を使って入って
いただくなどの工夫をして
います。



患者さんからこんな声
が届いています

家に電話がないけれど診
察室に入るのは怖いとい
う患者さんがいらっしゃいま
した。この時は、待合室か
ら診察室の先生に電話をか
けて診察を行うということ
がありました。

医療物資に感謝

診察にいらっしやった患
者さんからは「他の病院で
は聴診器もあててくれな
かったが、ここはちゃんと
あててくれた」との声もあ
りました。

千葉健生病院の発熱者に
対する医療活動が認めら
れ、医療物資がたくさん送
られてきています。ジャニ
ーズ事務所からの支援もあ
り、一部の職員はテンショ
ンが上がりました。
また、厚生労働省からも、
マスクやガウン、消毒液な
どの物資が届いています。
なかなか医療物資が手に入
らない環境の中なので、感
謝して使っています。



コロナウイルスがわらばん

戯作「ないない尽くし」

ないない尽くしを申そうならば
蛙のお腹にヤホンがない わたしや財布に おあしが
ない

桜を見る会 今年はない 今年や桜を見たくない
大きな船だが 乗りたくない(ダイヤモンドプリンセス号)
繁華街には 人いない 店を開けても 客こない(夜の街)

三月・四月は卒業式・入学式・入社式……
いずれも 今年はない(相撲・野球・五輪……)
新型コロナウイルスは 先見えない 感染経路が わからない
アベノマスクは アベノマスクは
待てども待てども 届かない
やっときたけど 覆わない(小さい!)

大事な文章は記録がない 都合優先議事録ない(官房長官)
アの人 なかなか 謝らない
アの国 トランプにや ハートはない
(死者13万超でも強気発言)

あらあらアラート 分らない(小池知事)
いつも出る人 お脚がない(上半身画面のリモート)
面白がっては いられない(お笑い芸人)
損失計算 キリがない 損得勘定 みつともない
紙封筒 送った二人は認めてない
もらった百人 お咎めない(河合元法相夫妻)

新型コロナウイルス 終わりが
ない ころころコロナにや 負けられない
ないない尽くしは タネ尽き
ない いつまでやっても 終わ
らない
とはいえ やっぱり このへ
んで……
「ご無礼を申しました」と
言って退場する。

【註】ないない尽くし

幕末から明治に流行した俗謡「阿保陀羅經」の一つ
後に漫才の演目として演じられた。

美浜区 会員 Y

応募方法

友の会事務所まで、お葉書、FAXにてお寄せください。
 次回の友の会だより配布とともに、景品を送ります！
抽選で10名様500円の図書券
さらに！50名様エコバック

〒262-0032
 千葉市花見川区幕張町 5-391-3
 千葉健生病院健康友の会
 FAX：043-276-4821



と	つ	も
な	が	の
か	ろ	う
け	い	ん
せ	ま	く

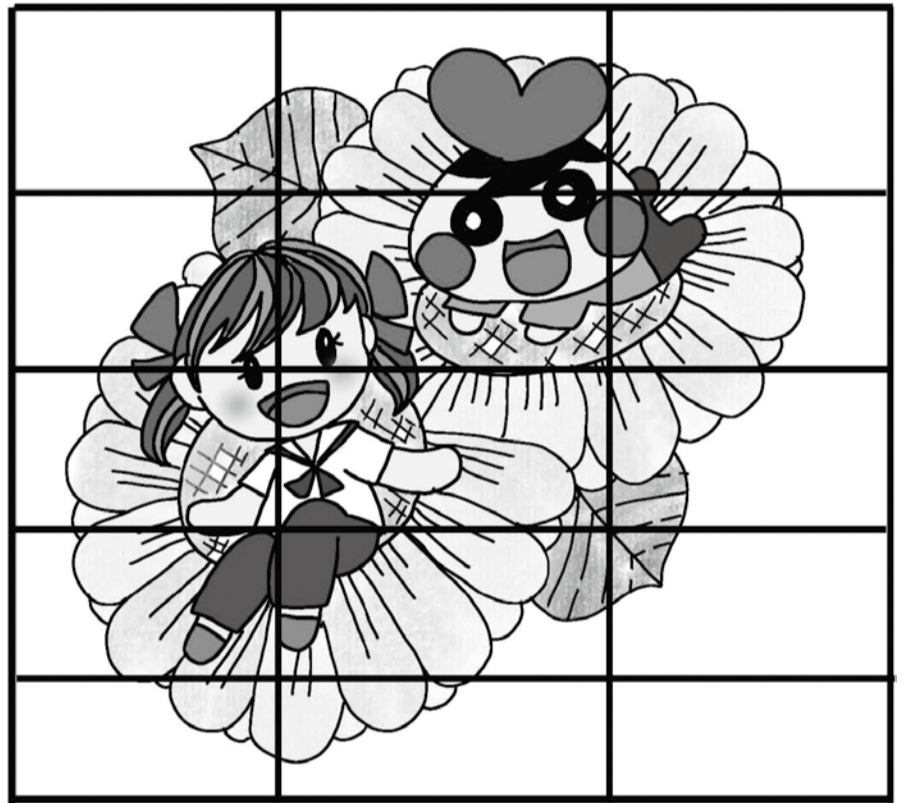
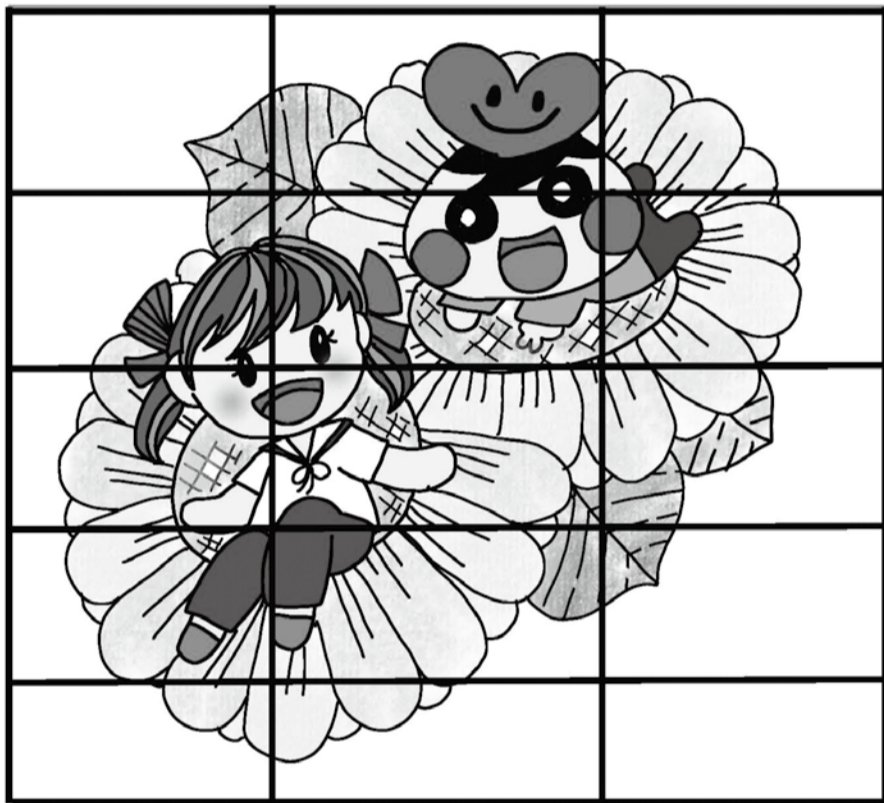
二枚の絵を比べて、まちがいをさがしてね。まちがいのマスと左の文字のマス当てはめて、5文字の言葉を答えてね。



夏休み宿題クイズ

ヒント
 会えなくてもひとりじゃないよ

こたえ



原水爆禁止 国民平和行進2020



雨の中、JR千葉駅前にて

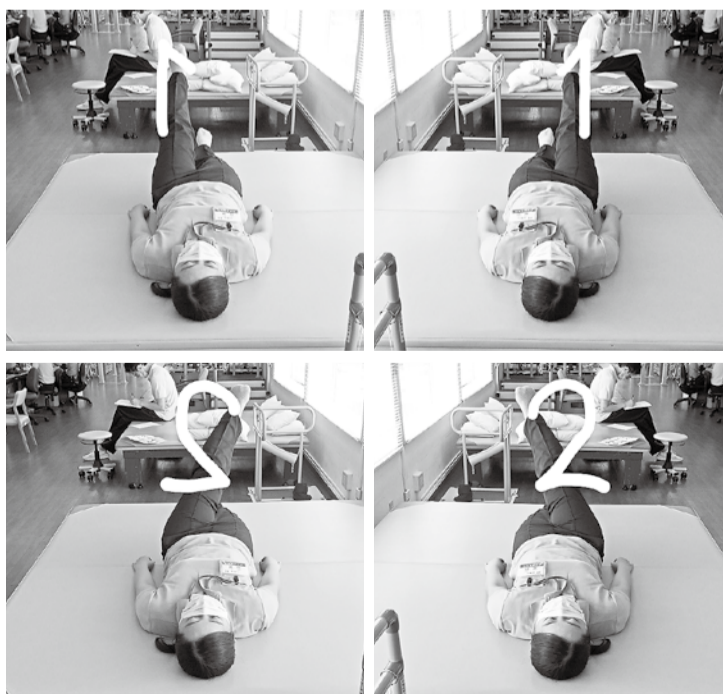
今年の平和行進は、コロナウィルスの感染防止対策のため、スタンディングでアピールしました。
 7月18日土曜日は、梅雨空真ただ中の土砂降りでしたが、たくさんの方が集まっていました。健康友の会は職員と合わせて9人の参加でした。
 ヒバクシャとともに、核兵器のない世界を。人々が協力し合えば核兵器のない平和で公正な世界は可能です。

免疫力を高める効果バツグンなのが運動と言われています。運動といってもきついものをやる必要はありません。軽い運動で筋肉を動かすことで発熱し、血行がよくなります。血行がよくなることで免疫力の向上が期待できます。ここでは自宅でする簡単な体操をご紹介します。
 ※痛みがある場合やふらつく場合は無理せずに行える範囲で行ってください。

千葉健生病院
 リハビリテーション科
 理学療法士
 森田 尚梧



- ① 膝を伸ばした状態で仰向けになる。
- ② 片足を持ち上げ、足先で数字の1〜10を描く。
- ③ 右足・左足交互に2回ずつ。左足は数字を右足と線対称に描く。



股関節ぐるぐる体操

少国民の戦争体験 空腹感が常に続いた

美浜区 川本 眞嗣

私は、1935年3月東京生まれで現在85歳。戦争中は6歳から10歳なので、



川本 眞嗣さん

当然乍ら生の戦争体験はありませぬ。しかし戦後の少国民として間接的な影響は多かれ少かれ免れませぬ。1941年4月に港区の南校小学校に入学し、同じ年の12月8日に太平洋戦争

に突入、それまでの平穏な日常が崩れてしまいました。さらに4年生になると戦局も厳しくなり、米軍の空襲を恐れてまず子供たちから田舎に避難させようという事になってわが校の場合鬼怒川温泉が疎開先となりました。東武鉄道に乗り、3時間位で揃って到着。そのまま旅館に入り、比較的大きな宿で我々だけで(約20名位)貸切りになりました。

いざ旅館生活が始まると食糧の配給体制が悪いのか、暫くすると毎日の食事が不十分で、育ち盛りの子供たちは常に空腹感が続く。うばかりだー(ボードレールの憂鬱。老婆の絶望。より)ちよつと待った、おば



体育は、運動場や体育館などの施設がないので運動不足になりました。歴史は、天孫降臨の天照神話に始まる『日本書紀』を写したもので、学問的な検証はなく、作りもの物語りを読み聞かせられました。

柿の新たな使命
「柿」と聞いたときに何を思い浮かべますか? 甘柿、干柿、それとも渋柿をかじった時の渋い記憶ですか? 柿は「柿くえば……」と句に詠まれるほど身近な存在です。そうした柿が新たな使命を持ちました。1945年8月9日、長崎に原子爆弾が落とされ、凄惨な熱線と爆風で、多くの人々を殺し、長崎の街を焦土に変えました。そんな中、半身は真っ黒に焼け焦げ、いつ倒れてもおかしくないほど弱っていた柿の木がありました。

西田 賢二
それを知った現代美術家の宮島達男氏は、海老沼氏の活動をアーティストとして応援し、「時の蘇生・柿の木プロジェクト」というアートプロジェクトを立ち上げました。このプロジェクトは「被爆柿の木二世」の苗木を植樹し、育てることを通して子ども達と一緒に「平和」「命の大切さ」などについて考える機会となることを目指しています。これまで世界26カ国、300カ所以上に植樹が行われ、幼稚園や小・中学校、公園、美術館など、さまざまな場所で行われてきました。千葉においても千葉市美術館では、今秋の「宮島達男展」にあわせて、来年に「被爆柿の木二世」の苗木の植樹を予定しています。柿を通じて、平和や命の大切さを思う心が育まれるとよいですね。

本は月に10冊以上読みます。図書館、健生友の会の古本棚等を利用していただきます。クイズで図書券が当たると本屋で購入。読んだら必ずB判ノートに「ここに残ることば」を書き出します。チヨットだけ列記しますと……

☆ 大切なのは、何が万年先に残るかではなく、その時ばつたり見える、いまのことだ(山本周五郎著・ながい坂)

☆ 優しいの字は、人偏に憂う。人を憂う気持ちこそ優しい(早乙女勝元著・優しさと強さと)

☆ 「怠ける権利」(サボること)。サボるはフランス語で木靴のこと。労働者が争議の際、木靴で機械を壊したことからきている。サボるとは歴史的

ここに残ることば 読書

からたち支部 小林 浄子



うそぶくもの…

あさん、それは早合点というものです! (高桜方子著・老嬢物語) イラスト参照

☆ 読書はすばらしい。結構毛だらけ猫灰だらけ、読書のまわりは得だらけ(阿刀田高著・知的創造の作法) など…

きりがありませんので、このくらいにします。読んで・書くの繰り返しで、暇なわたしを楽しませてくれていると思っています。

ふれあい名画館 再開しました



上映を楽しみに

コロナ禍のため、3月から上映会を中止。第3木曜日がくると「開催は?」との電話に「残念ですが」と応答していました。7月16日、伊藤左千夫の小説を監督は木下恵介、「野菊の如き君なりき」を上映、再開しました。

俳句 寿徳 終戦日憲法九条無言館

近藤 寿徳



山崎 幹子 (絵手紙サークル)

えつつちゃん(2歳) 「パブリカ」の踊りを、テレビで見て踊るそのしぐさがとってもかわい! スコップが上手に使えるようになりました。



今月の えがお (1面)

あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気
MIN IREN
2020 9月号 380円
好評発売中
巻頭エッセイ 北原みのりさん(作家)
けんこう教室 新型コロナウイルス後の世界
食と健康 夏バテ知らずの食事
医療と生活の情報がたくさん!!



(8月号表紙より)

読んで元気になる
「いつでも元気」購読を申し込みは、
友の会事務所まで
043-1276-4817
(8月号表紙より)

行事
友の会(バザー)
9/1(土) 10:00