

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

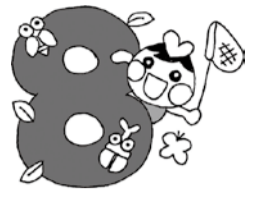
千葉健生病院ホームページはこちら

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

暑さに負けぬ熱い思い 平和への思いを

核兵器禁止条約 第一回

締約国会議開催

6月21日から23日、オーストリアの首都ウィーンで記念すべき核兵器禁止条約第一回締約国会議が開催され、ウィーン宣言が採択されました。宣言の各項目はWe(私たちは)から始まり、I(私)が日本でないことが残念でなりません。

唯一の被爆国である日本が条約に署名、批准をしないだけでなく、オブザーバーとしても会議に出席しないことについて、多くの参加

者から失望の声が聞かれたといえます。また、「核保有国」「核の傘」国に対しては、会議場で何度も厳しい批判が繰り返されたという記事もありました。それはそうだが、日本の政府、政治家こそ核兵器全廃に向けて、国際的に先頭に立つて行動すべきだと思えます。核兵器の恐ろしさ、悲惨さを一番知っている国の政治家がなんで核共有などと言いつつのか不思議に思い悲しい。日本には核兵器廃絶について世界の中でリーダーシップをとれる国になってほしいと私は思います。

浦 真実



6月30日友の会デーでは、「戦争しない、平和憲法9条守って」の声が寄せられました



職員「平和社友の会委員会」では、核兵器のない世界、かけがえのない命、世界に誇る憲法9条、憲法を生かす社会の実現、「戦争か」「命の大切さ」戦争のない平和な世界へ向けてどうすればいいかを話し合いました。



まくはりの郷では、七夕飾りに思いをのせて...



短冊には、健康のこと、これまでの人生への感謝など各々の思いが書かれていました。そして、今年も平和の願いが多くありました。NOW WAR!



～おやくにたてれば市～
7月1日(金)
友の会大会議室



7月の「おやくにたてれば市」は、21人の方がいらっしやいました。みなさんが共通して口にしていたことは、物価高騰でした。電気代や食品など、何から何まで値段が上がっているのが困ります。そこに夏の猛暑が襲います。ご近所、お知り合いで困っている方がいらっしやいましたら、友の会にお知らせください。いのちを守りましょう。

募集中!

- レトルトカレー
- 缶づめ
- 乾麺
- 調味料
- カップスープ
- おかし
- 生活用品

など

次回は、

9月2日(金) 13:00～

みなさまのご協力
おまちしております



第98話

選挙と平和



Dr. 岡田のひとり言

このひとり言が載るころには当然重要な参議院選挙は終わっているわけですが、憲法変えろって言うてる勢力や軍事費を2倍にするって言い切った人とか、ところとか、核兵器を共有すべきと主張した大阪方面の人々とか、何を血迷ったか日本も原子力潜水艦を持つべきだと言った予算に賛成することにした「ゆ党」の皆さんが議席を伸ばしていないことを願うばかりです。

ウクライナでの戦争を見ていると、戦争は一度起こしてしまえば取り返すことのできない大きな傷をこの世の中に作ってしまいます。自国防衛の名のもとに今回もこれまでいづくもの戦争が引き起こされ、多くの人命が奪われ、健康が損なわれ、家族が引き裂かれてきました。強大な軍事力が平和を作りはしません。核兵器を持つたりしたら隣の国はさらに強力な核兵器で脅しをかけてくるだけです。武力は抑止力にはなり得ないのは歴史を見れば明らかです。私たちは、平和を愛する諸国民の公正と信義に信頼して、われらの安全と生存を保持しようと、あの時決意したのであります。

鼓動

6日ヒロシマ、9日ナガサキ、そして8月15日、77年目のあの日を迎える。

「代用食」が主食。味や栄養は二の次、空腹をなだめるだけの食事。ご飯はお替りナシ、おかずは一汁一菜? 歳の近い兄とは皿に盛られた量の多寡をめぐってケンカになった▼戦争体験は人や場所により千差万別であっても、直接間接にさまざまな苦難悲哀を永く残す。生き死にまでは及ばずとも、食べ物を巡っての争いを思い出すのは、いかにも哀しい。(Y)

2022年度 PART2 友の会 定期総会

まくはりの郷
高橋 裕介

まくはりの郷友の会として、21年度は8月より委員会を発足して活動を始めました。まず友の会を知ろうと、職員で学習会を行いました。友の会への理解を深めて、職員や利用者さんに入会を呼び掛けました。入会のチラシを作り10人の新規入会があり、活動の自信につながりました。



おやくにたてれば市では、職員で声をかけあい食材の募集をしました。高齢者訪問電話掛けでは、151人の会員さんへ電話をしました。直接地域の方とお話ができ、勉強になりました。22年度は引き続き、友の会のみなさんと一緒に活動を広げていきたいと思っております。



習志野支部
平尾 政代

21年度は訪問をしようとして、手土産づくりから始めました。みんなで夢中になりあつという間につくり終えました。出来上がった写真掛けには、花の写真やきれいな景色をはじめこみ好評でした。

訪問先のマンションの下から電話をしました。すると、「主人は亡くなったので、友の会を退会しました。寂しい人生でした」と言われ会うことができませんでした。介護施設はどこも満足できず、あちこち移り最後はコロナでした。また、施設に高齢の方がいました。受付で「ここに

はおられません」と言われ力を落としました。その方は、健生病院が大好きな方で「最後まで診ていただけませんか」といつも心配していました。亡くなる直前まで健生病院で見かけた聞き、よかったですと思いました。

最高齢の女性は夏の間、带状疱疹で長く入院し、車いす生活になってしまいました。部屋にあげていただき、話を聞きました。70代の息子さんが24時間一緒に暮らし、これが大変だと思いました。

訪問すると、健生病院に入院中の方、転んで入院中の方がいました。いつもの高齢者訪問より、重みを感じました。



友の会デー
岩田 佳子

人と人のかかわりがいかに大事かを感じています。その一つが友の会デーです。大会議室から外の駐車場に移りましたが、みんなで一緒に準備をするというところはとても良いことと嬉しく思っております。来場して下さる会員の



みなさまが、「毎月とても楽しみにしてくるのよ」と嬉しい声をスタッフにかけてくれます。時には家族の愚痴を聞いて話し相手にもなり、アグレッシブに寄り添っておもてなしの心で信念と愛をもって接しております。一人暮らしなので一日中話すこともなく、用もないので外にも出歩くことがないとおっしゃる人もいます。しかし、会場ではみなさま楽しそうに一枚一着手に取り、体に当てたり、カゴに入れたり出したり選んでいるところを見ながら、人々に喜びをいただいていることが嬉しいです。

やりがいのあるクオリティーの高い仕事でお役に立っていることを自負しております。バザーの仕事は生きがいですという仲間もいます。まさに仲間づくりの一環です。スタッフは、和気あいあい、意気投合しやりがいを感ず楽しんでいきます。

私の戦争体験

美浜区 渡部 利夫



毎年、四月から八月にかけて、特に一生忘れることができない思い出がたくさんあります。私は昭和三年十月に山形県鶴岡市で生まれました。ことし九十四になります。私には三歳年上の兄と、三歳年下の妹がおります。三人兄弟揃って卒寿を越えることができました。皆々様に感謝の言葉しかありません。



私は昭和十年四月に鶴岡の朝陽第一尋常小学校へ入学しました。兄は四年生、妹は五歳です。私が入学して数日後、父は単身で満州へ旅立ちました。私たちの寝ておる時、夜中の汽車で行ったことを後で聞かされました。子ども達との別れが辛かったのだと母から聞きました。毎年お正月には、三人の写真を撮って送っていたようです。



五年目の昭和十五年の春、ひと月休みを取って、父が帰ってきました。その時の嬉しかったことは、今でも忘れられないです。妹は、よその人かと思つて、大変だったようです。ちょうどその頃、満州国から鶴岡工業学校に六名が留学生として来ておりましたので、五月の晴れた良い日に、六名全員を郊外の温泉に連れて行ったことを覚えております。家への毎月の送金は十年間で一度も届かなかったことはなかつたそうです。昭和十五年四月に、兄が千葉県市川市の会社に就職

しました。私は十八年に軍隊へ行くか、満州の義勇軍に入るか迷いながら父へ手紙を書きました。父からは、なるべく内地でご奉公した方がよいということの手紙が来ました。働きながら学べることもできる、東京大森の鋳物工場がある会社に入社して、昭和十八年四月に大森工業学校入学のため上京しました。十五歳と六か月でした。



現在は新幹線で四時間弱飛行機では一時間四十分で行けますが、当時は二十時間位の各駅停車の蒸気機関車での上京でした。蒸気機関車で上野駅に着いた時のみんなの顔は、機関車の煙で真っ黒だったことを、今でもはっきり覚えております。蒲田駅まで電車で行き、自動ドアの開閉を見た時は、みんなで驚きました。



会社の寮に入り、ちょうど隣が風呂屋さんでしたので、早速夕食後に行きました。家を出るときに新調してくれた上衣と新しい石鹸を風呂屋で盗られたことを思い出します。脱衣箱に入らず籠に入れたからでした。東京へ行ったら注意しなさいと言った、母の言葉がよくわかりました。会社ではみんな親切で楽しく過ごしましたが、だんだん食糧不足になり、食べ盛りの私たちは困りました。

山本元帥の戦死を始め、戦場は益々厳しくなるばかりでした。学校では、軍事訓練が多くなり、身長が高い私は、号令をかける役に選ばれ、暗算で数分以内に報告できることを学びました。 東京して初めてのお正月は、帰省したく思い、昭和十八年の暮れに蒲田駅でずいぶん並んで買った切符のことは一生忘れません。 戦局は一段と厳しくなり、昭和二十年三月十日は、東京大空襲があり、四月十五日は大森・鎌田の京浜地区の工場がB29の空襲を受け夜の十時頃から焼夷弾を浴び、私は池上の本門寺の裏山に逃げて助かりました。大森地区だけで、約六十名の死者、一万五千八百九戸が全焼しました。一夜明けた、あの朝の光景と臭いは忘れられません。 テレビや新聞で、ロシアのウクライナ侵略、戦争のニュースを見るたびに、あの日のことを思い出します。一日も早く、戦争を止めさせることはできないものか心が痛みます。恐ろしい体験を思い出して、寝られなくなる日があります。何年たっても忘れることはできません。



大賀ハスって?

1951 (昭和 26) 年 3 月 3 日から 4 月 6 日までの 35 日間、大賀一郎博士たちは千葉県検見川の東京大学農学部厚生農場内 (現・東京大学総合運動場) の泥炭層を掘り進め、地下約 6 メートルの青泥層から古蓮実 1 粒を発見しました。作業に参加していた花園中学校の生徒がふるっていた土の中から発見されました。

翌 1952 (昭和 27) 年 4 月 7 日に生長した蓮根を掘り上げ、東京大学検見川厚生農場 (当時)、千葉公園・弁天池の一角 (現・菖蒲園)、県農業試験場へそれぞれ植え付けられました。

1954 (昭和 29) 年 3 月 31 日付で千葉県の天然記念物「検見川の大賀蓮」として指定され、以来、この古蓮は「大賀蓮」と呼ばれています。大賀蓮は、実と同じ地層から出土した丸木舟のラジオ・カーボン・テスト等の年代測定に基づき、約 2000 年前の古蓮と推定されました。

千葉市ホームページより

ウオーキング参加者は、それぞれ写真を撮ったり、自然を満喫したり楽しまれています。千葉公園に初めて来たという方も多く、友の会事務所にも来ている、ハス守り奥山怜子さんのお話を真剣にきき、古代ロマンに思いをはせていました。



開花日数によっても楽しませてくれます



ハスの咲き方など学びました↑



ニコニコウォーキング 千葉公園へ大賀ハスを見に行こう

6月21日に開催した「ニコニコウォーキング」は、23名の方が参加されました。今年は大賀ハス開花7周年でした。千葉公園の大賀ハスは毎年、千葉公園でたくさんの人を魅了しています。今年なんと、6月30日に過去最多940輪が開花しました。

Instagram

はじめました

チェックしてネ!



いま、話題の「千葉常胤」

習志野市 和田 馨



今年の大河ドラマは「鎌倉殿の13人」で、岡本信人演じる千葉常胤が登場する。もともと、千葉氏は源氏の系図と異なる平氏の出。常胤は現在の千葉のまちの基盤を築いた千葉一族で中興(一度衰え、再び盛んにすること)の祖と言われている。常胤は、幼少期池田の館(現猪鼻城)と呼ばれた館に住み多くの召使に囲まれ、恵まれた環境で育てられた。常胤が9歳の時に、千葉郡の父常重の館に移ってき

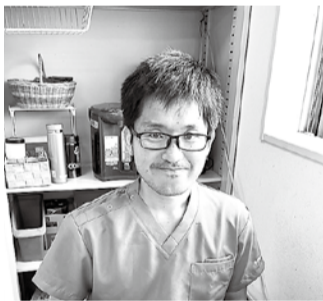
た。現猪鼻城の館は、当時千葉の館とか池田の館と呼んだらしい。常胤の正式名は、正六位上・下総権介平常胤。後、千葉介と改めた。常胤は、父の膝下で過ごし、山野に群れ遊ぶ禽獣に囲まれた生活だった。駒を操り、鹿などを追って弓箭の武技を磨き、読み書きは大僧都という位の高い坊さんから仕込まれたという。僧侶なので仏典が主の教科書だったのであろう。

熱中症に要注意

まくはり診療所 一般内科

渡邊 祐登

熱中症とは高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまう状態のことです。炎天下に長時間いた、真夏の暑い中運動をしていたなどの状況だけでなく、3割が室内で発症するとされており、室内環境にも注意が必要です。



熱中症への対策はまずは予防が非常に重要です。外出時に帽子を被る、日傘をさすなどの対応に加え、室内も直射日光を遮る、エアコンや扇風機を使用することも重要です。こまめな水分補給も重要で、喉が乾く前からこまめに水分を補給することが必要です。コヒーや緑茶などカフェインが含まれているものは利尿作用があるため、水や麦茶がおすすめです。汗をかく状況では水分補給に加え塩分補給も重要です。塩分に関しては持病に高血圧や心臓病がある方は担当の先生と相談して摂取するようにしてください。

熱中症の時に出現する症状としては、筋肉痛、目の前が暗くなる、頭痛、嘔吐、集中力の低下などがあります。症状が出た場合は直ちに涼しい環境へ移動し、衣服の調整や水囊やうちわなどでの冷却を開始します。また、水分と塩分も直ちに補給しましょう。症状が強い場合、体温が下がらず高体温が続く時、意識が悪いときなどは直ちに病院へ受診するようにしましょう。

また、コロナウイルスが心配でマスクをつけて生活している方も多いかと思いますが、マスクによる熱中症悪化も心配なので、屋外など密ではない環境では適宜マスクを外しても良いと思います。また、普段から運動をして汗をかく習慣を身につけることも非常に重要です。日々の食生活や運動習慣に気をつけながら、暑い夏を乗り切りましょう。

帽子や日傘で日ざしをさえぎろう



のどがかわいてなくても



水分補給を!

休めにもね!





今年も咲きました。

玄関前で

幕張町 藤代せつ

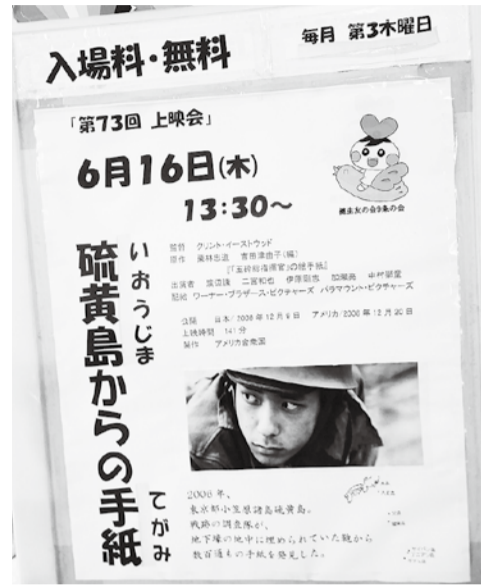


新じゃが 100円
北あかり
6/30 友の会デー

大切な人、過ごしてきた日々 かけがえのない命を

映画「硫黄島からの手紙」をみて

森 睦子 (浦安市)



先日、私は初めて友の会の上映会に参加しました。上映作品が「硫黄島からの手紙」だったからです。実は、秋に能登旅行の予定ですが、折口信夫父子の墓に行くのが行程の一つです。折口信夫の養子(恋人?)である折口春洋は、

出征して硫黄島で戦死しました。それで、硫黄島のことを少し知っておこうと思ったのです。この映画は、公開された当時すでにみえています。姉妹作といわれている「父親たちの星条旗」もみました。硫黄島の戦いは、「アジア史勉強会」のテキストでいう「絶望的抗戦期」のごとです。玉砕を選ばなかった日本軍は、よく戦い、アメリカ軍の死傷者も多く

出ました。日本、アメリカ関係なく、命というだけで考えれば、玉砕して戦いを早く終わらせたほうが助かる命は多いという事です。最初、みた時には考えもしなかったことです。玉砕が正しいわけでもないです。兵士たちは、残してきた大切な人、過ごしてきた日々を思い、手紙を残しました。今のウクライナ兵もロシア兵もいろんな思いを抱えながら戦っているでしょう。一刻も早く戦いが終わり、多くの命が守られるといいのにと強く思います。

す。最初、みた時には考えもしなかったことです。玉砕が正しいわけでもないです。兵士たちは、残してきた大切な人、過ごしてきた日々を思い、手紙を残しました。今のウクライナ兵もロシア兵もいろんな思いを抱えながら戦っているでしょう。一刻も早く戦いが終わり、多くの命が守られるといいのにと強く思います。

す。最初、みた時には考えもしなかったことです。玉砕が正しいわけでもないです。兵士たちは、残してきた大切な人、過ごしてきた日々を思い、手紙を残しました。今のウクライナ兵もロシア兵もいろんな思いを抱えながら戦っているでしょう。一刻も早く戦いが終わり、多くの命が守られるといいのにと強く思います。

命は多いという事です。最初、みた時には考えもしなかったことです。玉砕が正しいわけでもないです。兵士たちは、残してきた大切な人、過ごしてきた日々を思い、手紙を残しました。今のウクライナ兵もロシア兵もいろんな思いを抱えながら戦っているでしょう。一刻も早く戦いが終わり、多くの命が守られるといいのにと強く思います。

旅立った兄

古瀬 直子

私の「しおじ」の記事を愛読してくれていた兄が、四月二十六日に八二歳で亡くなった。早朝、義理の姉から、電話があった。心臓が止まりそうだった。

兄は高校の教師だったが、活動家だったため、担任は持たせてもらえなかった。それでも、教え子の方たちから、「先生に会えて、人生が変わった」「先生の平和と自由をまっすぐ貫く志に、励まされて今日に至っています。先生の遺志を我々が引き継いで生きます」などの弔電を読み、弔問客のお話を聴き、信念を貫いて生き、精神が受け継がれてきていることを知った。

病弱な兄だが、寝込んでいたわけではなかった。癌や心臓そのほかにもいくつもの病を患い、甥は何度か兄の死を覚悟したそうだが、私には心の準備ができていなかった。「二ヶ月前フレイスブックに、ロシアへの抗議のスタンディングをしている姿や、東京新聞に投稿した記事を紹介、自宅前の枝垂桜の写真などの投稿を続けていた。兄は、茂原の革新懇話会の事務局長を、まだ統括していた。亡くなる日もニュースの原稿を作っていたそうだ。力尽きた最後だった。兄は中学生のときから進学のために家を出ていた。子供のころの私には、怖いお兄さんだった。

私も、兄の遺志を受け継いで、最後まで、平和で自由な、人権が大切にされる社会を築く礎になろう。しかし「直ちゃんがしおじに書いた記事が、掲載されている友の会だよりは捨てられない」と、笑いながらファイルしていた兄は、もういない。

しおじ



今月のえがお (1面)

ひろくん (3歳)
ヒーローが大好き
お気に入りのTシャツです

友の会サークル活動

アジアの歴史を学ぶ会	8/22(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	8/1・29(月)	9:00~	友の会2階
うたごえ (こまどり)	8月お休み		
絵手紙	8/19(金)	13:30~	友の会大会議室
おりがみ (習志野)	8/8 (月)	10:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ (友の会)	8月お休み		
切り絵 (きりえもん)	8月お休み		
高齢者体操 (ストレッチ)	8月お休み		
そばうち	8/18(木)	9:00~	友の会大会議室
大正琴 (琴の音)	8/20(土)	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	8/12・26(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会(いっぽの会)	8/5・19(金)	14:00~	幕張公民館

新型コロナウイルス感染状況によって、変更もあります。

ふれあい名画館
8月18日(木) 13時30分~
シアター友の会 (友の会大会議室)

「チャップリンの独裁者」
原題 The Great Dictator
ウクライナ侵略の中で考える独裁者。
名画館2回目の上映です。
製作・監督・脚本:チャップリン
1940年 / 125分 / アメリカ

友の会デー (バザー)
8月30日(火) 10時~11時
友の会前駐車場 (雨天中止)

つれづれなるままに



声をかけて

ニコニコウオーキングでは「ともちゃんの旗」を持って歩いています。2月に行った「青葉の森」では、「健生友の会さんね! 私たち今井町の友の会なの」と。6月に行っ

た「千葉公園」では、「健生友の会、私も会員なんですよ」と声をかけられました。なんと嬉しいことでしょう。行く先々で友の会のつながりを感じることができて、感激しています。

また、「トイレはどこですか?」「駅はどこですか?」とも声をかけられます。SPAでは、「これ美味しいか

しら?」「どうやって調理するの?」と聞かれます。「前に一度、会ったわよね?」「お久しぶりー元気だった?」もよくあります。もちろん知らない人ですが、「いいんです。声をかけあって元気いっぱい、みーんな知り合いです。そして元気のおすそ分け!」

編集部 古澤祐子