



# 夏休み子ども体験

- スライムづくり 8/12
- 壁掛け時計 8/17

工作は、楽しい時間

夏休み子ども企画では、スライムづくりに9人、壁掛け時計に13人の子どもたちが参加しました。

友の会大会議室は、かわいい笑いで包まれました。工作はそれぞれ自由発想で行いました。それぞれ個性がでて、素敵な作品に仕上がりました。

参加した子は、みなさん初対面でしたが、声をかけたり、相談したり、すぐに仲良くなりました。

ご参加、ありがとうございました。



## お口の健康講座

主催：友の会保健部



8月9日、オンラインで原水爆世界大会に23名が参加しました

まくはり診療所  
医事課 福原 海

8月9日、長崎集会に参加いたしました。

その中で核兵器がもたらす悲惨さを改めて実感する事ができました。

ロシアによるウクライナ侵略とプーチン大統領による核脅迫のニュースを見るたびに広島、長崎で起こった惨劇を繰り返すのではないかと思っていました。

今回の講演で核兵器のない世界に向けての運動を知ることができ、改めて核兵器の根絶に向けて強く賛同していきたいと思いました。



みなさん集中して聞いていました

保健福祉センターで配布している「フレイル予防」のパンフレット



9月7日、友の会大会議室にて「お口の健康講座」を開催しました。講師は、花見川区保健福祉センター健康課・健康づくり班・保健師・瀧本春奈さんでした。

瀧本さんのお話は、とてもわかりやすく、改めて「お口」のことに目を向けるきっかけになりました。

参加者は23人で、みなさん実技をまじえて真剣に聞き「おうちでもやってみるわ」と言っていました。虫歯がなくても、歯の健康診断に歯医者に行ってみてはいかがでしょう？

(おしらせ)

次回の健康講座は、11月15日火曜日「100歳まで元気！転倒予防」です。こちらも、講師は花見川区保健福祉センターの保健師さんです。詳細は、折り込みチラシでご確認ください。みなさんのご参加、お待ちしております。

# 研修医 大城玲王先生 友の会体験記



先生は  
沖縄出身



この度は、コロナ禍でイベントの中止が多い中、友の会の交流会に参加させていただきました。誠に有難うございました。今回の交流を通して、友の会の方々の元気に驚かされ、また人生を楽しむ事の大切さを実感しました。

お陰様で自分自身も様々な方面で頑張っていると思えました。また、高齢者の方々に集える場所を提供する友の会の活動に大変感銘を受けました。

今後とも友の会に関われる機会があれば、ぜひとも参加していきたいと思っております。大城 玲王



↑上 ふれあいおしゃべり会ではゲームに参加



おやくに立てれば市では、荷物をご自宅まで配達してくれました

↓下 みんな笑顔で記念撮影



ふれあいおしゃべり会  
おやくにたてれば市に  
参加

千葉民医連医学生委員会  
門脇 智

9月2日に千葉健生病院友の会主催のふれあいおしゃべり会(午前)、おやくにたてれば市(午後)が実施され、2年目の研修医が参加しました。

コロナ前から、ふれあい喫茶を実施していましたが、コロナ禍でも安全にわくわくしてもらえ交流の場を持ちたいと、飲食を避けつつも月に1回、「家を出る・声を出す」を目的におしゃべり会として続けていると説明がありました。

あつという間の1時間半、どんな状況でも地域のつながりは失わないという友の会の皆さんの強い思いを感じました。お昼を挟んで、午後はおやくにたてれば市に参加しました。会場にはそれぞれ自身で来場されますが、終了後に荷物を持ち帰るのが困難な方には友の会の車を使って家まで送るようにしています。今回は3人の80代〜90代

になります。続いて簡単クッキング。コロナ対応で実際にはできないので一緒にエアクッキングをしながらイメージを広げます。今回はペットボトル飲料をそのまま利用した簡単ゼリー作りでした。実際に作ったものを全員でちよつとずつ黙食しました。「おいしい!おもしろい!作ってみます!」と大好評でした。



最後はイントロクイズ。昭和40年代〜60年代の歌謡曲を中心に盛り上がりました。ちよつと孫ほどの年齢である研修医は最初のうちは「?」の連続でしたが、生まれるだいたい前のヒット曲・クリスタルキング「大都会」を正解して拍手を浴び、まんざらでもない様子でした。(音楽好きの両親の影響のようです)

参加した研修医からは「友の会の方々の元気に驚かされ、人生を楽しむ事の大切さを実感しました。また、高齢者の方々の集いの場を提供する友の会活動に大変感銘を受けました。機会があれば、また参加したいです。」との感想がありました。



あつという間の1時間半、どんな状況でも地域のつながりは失わないという友の会の皆さんの強い思いを感じました。お昼を挟んで、午後はおやくにたてれば市に参加しました。会場にはそれぞれ自身で来場されますが、終了後に荷物を持ち帰るのが困難な方には友の会の車を使って家まで送るようにしています。今回は3人の80代〜90代



## 足のリズム体操

\*リズム良く足を動かし、循環促進や浮腫を軽減・予防しましょう

### 左右のかかと上げ

1. 体を前に倒して、ヒザの上を手で押さえます
2. 左右のかかとを「1, 2, 3...10」と数えながら交互に上げます



### 足の曲げ伸ばし

1. 足を伸ばしてつま先を上げる↑ヒザを曲げてかかとをあげる
2. リズミカルに交互に行います

## いま、話題の「千葉常胤」②

習志野市 和田 馨



鎌倉時代の武士は、先祖以来の領地を命がけて守っていた。常胤の先祖(平忠常)が房総で起こした乱を、頼朝の先祖(源頼信)が平定後の千葉氏は何代にも渡り源氏を主君と仰いできた。それは戦時に兵を出す代わりに、領地や権利を守ってもらうため。平治の乱(1159年)源氏が破れ、常胤の力を借りたという要請に「吾妻鏡」にはこうある。「...常胤親子身命にかけても佐殿(頼朝)にお力添えを致しましょう...鎌倉が本拠地にふさわしい所、常胤一門を率いておん供をば致します」と答えた。後に、頼朝は千葉常胤のお手をとられ、「おん身をば父をと思う」と感激している。常胤は70歳近くに平氏追討で九州へ遠征。この功績で頼朝から九州各地に所領を与えられている。その後、奥州(東北)藤原氏(秀衡)を討ち(1189年)衣川の戦い、奥州各地にも所領を獲得。結果、千葉一族は、常胤の活躍により、10年を経ずして東北から九州にまで所領を持つに至る。常胤の長男から6男は後に、豊臣秀吉に滅ぼされるまで「千葉六党」と称され勢力を拡大していった。



# 五葉松

習志野市 大熊 邦子



# ウクライナに心を寄せて

映画「ひまわり」上映会 8月23日



8月23日、友の会大会議室にて映画「ひまわり」を上映しました。31人の方が、参加しました。毎日、ニュースからロシ

アのウクライナへの侵略が流れます。「戦争は絶対してはいけない」ということを誰もが感じています。ウクライナから避難して

きた方々が、まくはり診療所健康管理センターに7月は100人、8月も引き続き健康診断に来ています。避難してきた方のことを考えると、とてもつらいと会場から声がありました。そんな気持ちを抱き「ひまわり」を鑑賞すると、違った見方ができました。会場では、ソフィア・ローレンと一緒に涙する方が多くいました。最後に満開のひまわりが映し出されると、もうこの景色はウクライナにはないのだと、また胸が締め付けられました。戦争で苦しむ方たちを思うと、いかに武器や兵器が無駄なものかと、悲しくなります。平和には欠かせない、日本の憲法9条を誇りに思い、変えないことの大切さを強く感じました。

このマンションに越して、居を構えて四十数年！バス通りから少し奥まった所に、公園、駐車場、小学校、隣には市民の森があり、田園風景。季節ごとに楽しませてくれる小鳥、虫の鳴き声。今は夜明けとともに蝉が大合唱！樹木も大きくなり幕張副都心の高層ビルも四階のベランダから見えなくなりました。かつては某牧場から長閑な牛の鳴き声や、落花生のぼっち(野積み)が見られた。道を挟んで徐々に宅地化へ、片側は調整区域で。ここは私のとっておきの夕日スポット！八千代台、検見川へ向かうバス通りから信号を渡って、なだらかに坂の一本道の先に夕日が輝いて！マンション、小学校を通り過ぎてパチリ！昨年の大規模工事後に急に、「ベランダのフェンスの物干し利用について(一問一答)」なるものが配布された。四十数年指摘が無い。「えっ!? 何って!」育ち盛りの子供を持つ私にとっては、洗濯物、布団干し、押し入れ、天袋、物入れ、行灯部屋が無いのは必須条件だった。今回、お天気の良い日に数度敷地内を散歩しながら観察した。気になったのは、毛布や布団が下の階の軒下まで...

# しおじ

ひとつまず、資料の中に「物干し金具」なるのがあったので通販で購入して設置した。物干し竿、消費税込みで一万七千円弱なり!! でも、フェンスは便利。

# マンションのベランダ事情!

佐原 生世

あなたと民医連をつなぐ月刊誌 380円 申し込み友の会

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

## いつでも元気

MIN-IREN

2022 10月号 380円 好評発売中

沖縄医療生協50年

けんこう教室 不妊治療(下)

お金をかけない健康法

うちでも元気 体操&脳トレ

友の会サークル活動			
アジアの歴史を学ぶ会	10/24(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	10/3,17,31(月)	9:00~	友の会2階
うたごえ(こまどり)	10/25(火)	14:00~	友の会大会議室
絵手紙	10/21(金)	13:30~	友の会大会議室
おりがみ(習志野)	10/17(月)	13:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ(友の会)	10/6(木)	13:30~	友の会事務所
切り絵(きりえもん)	10/12(水)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操(ストレッチ)	10/24(月)	14:00~	友の会大会議室
そばうち	10/20(木)	9:00~	友の会大会議室
大正琴(琴の音)	10/15(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	10/14,28(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会(いっぽの会)	10/7,21(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

10月20日(木) 13時30分~

シアター友の会(友の会大会議室)

### 「プラトーン」

ベトナム帰還兵のオリバー・ストーンがアメリカ軍の無抵抗のベトナム民間人に対する虐待・放火、虐殺や強姦、米兵たちの間で広がる麻薬汚染、仲間内での殺人、誤爆、同士討ちなど現実のベトナム戦争を描く。

監督・脚本：オリバー・ストーン

第59回(1987)アカデミー賞受賞

公開：1986年/日本1987年

上映時間：120分

## 友の会デー(バザー)

10月18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

#### 朝顔

事務局では今年300粒以上の朝顔の種をまきました。5cmくらいに育った苗をウクライナへの支援募金にしました。玄関前でカンパ

を呼びかけました。朝顔はウクライナ侵略に心を痛めている人に引き取られていきました。朝顔は、毎日25~30くらいの花が咲きました。引き取られた朝顔もきつときれいに咲いているだろうなと思いを馳せられます。朝顔といえは朝顔市で有名な場所がいくつかあります。朝顔ブームが起きたのは1806年。江戸大火がありました。その火事があった江東区下谷に大きな空き地ができ、そこで植木職人が朝顔を栽培し人々の注目を集めました。これがブームとなったそうです。さて、秋には何の花を咲かせましょうか。

編集部 鹿又雅子