

**千葉健生病院**  
健康友の会

Instagram



# 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

**2023年10月・12月 友の会「拡大強化月間」はじまります**

**友の会をさらに輝かせよう！**



事務局長  
古澤 祐子

地域とのつながりをさらに強め、いのちとくらしを大切に

コロナ禍を振り返ると、友の会活動の工夫も板につてきました。サークルの入会や、行事の参加が増え、「友の会なら安心して参加できる！」と嬉しい声が届いています。一人ひとりのつながりが、更に広がっていきように活動していきましよう。

「ひとりぼっちにさせない」「困ったときの助け合い」を軸に地域とのつながりを広げていきましょう。「つな



9月から、友の会コーナーが  
まくはり診療所1階へ リニューアル!!



友の会は「民医連のあらゆる活動をもにすすめるパートナー」です。友の会と職員と手を取り合い、拡大強化月間に取り組みましよう。会員拡大や活動の充実のため、あらゆる角度で工夫をして、会員さんの声に耳を傾け「つながる、ひろげる」活動を進めましよう。



拡大強化月間の重点課題  
5つの柱

- ①健康づくり、まちづくり活動を広げましよう
- ②訪問活動、ネットワークづくりで地域の実態と要求をつかましよう
- ③「友の会って楽しい」とたくさんの人に知ってもらえるよう活動を広げましよう
- ④学びを大切にし、平和・環境を守る、社会保障の充実を求める運動を進めましよう
- ⑤職員と共に、民医連を発展させる活動に取り組みましよう

おわりに

全国の民医連では、「いのちとケアが何より大切にされる社会、平和な社会」にこだわってきました。友の会は病院とともに、「無差別平等の医療と福祉が大切にされるまちづくり」をさらに進めるために、強化月間に取り組みます。コロナ禍を経て、友の会の役割、存在意義が輝いています。「地域の困った」に寄り添い、安心して住み続けられるまちづくり活動にさらに輝きを増していましよう!

楽しい企画や、人気の公開講座、日帰り旅行など、お友達やご近所の方をお誘い合わせてご参加ください。お待ちしております。

まあぶるさんと友の会で  
「平和」を願って  
パチリ!



第111話 豚肉の細切れ

Dr. 岡田のひとこと



ヨロシ堂の四街道店だけのやり方なのかもしれないが、豚肉の細切れが変貌を遂げていてとても扱いにくいのです。

まず、肉の厚みが無くても、しゃぶしゃぶ肉のように薄い。だから、ちぎれやすい。これはきつと冷凍状態の肉を機械で薄く切るのでしょうか。まあ、肉が薄いのは調理した後に硬くなり、薄く切った肉を1枚1枚丸めて発泡スチロール容器にきれいに並べるとは止めて欲しい。

見た目の問題なのでしようが、これは絶対にやめて欲しいです。

欲しい!なぜかと言うと、それをそのまま炒めたり煮たりすると塊になってしまいうのです。冷凍しておいていざ使おうとすると大変です。解凍が不十分だとかなり悲惨な状態になります。それを防止するためには、十分に解凍した後で1枚1枚きれいに開いて伸ばすという作業が加わるのです。

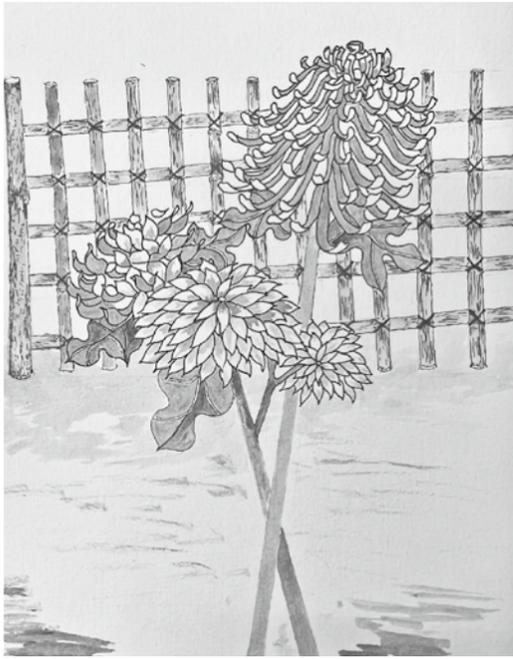
しかも、またこれが薄く切られているものだから時々ちぎれてしまつて悲しいのです。とても面倒で繊細な仕事。パックをパツと開けてそのままパツと中華鍋に入れてガツガツと炒めたいのです。お願いしましよう。

## 鼓動

2011年3月11日東日本大震災による福島原発事故でメルトダウン

が発生。住民は放射能汚染のため約47万人が避難、12年経った現在でも3万人が故郷へ戻れない。未曾有の死者・行方不明者を出した惨事。日常生活が破壊された▼今年6月、福島・南三陸町へ行く機会があり、震災後、目にしたのは10mを超える防波堤や復興した新しい町。住民の皆さんの復興にかけた思いと活力を感じた▼「処理水」とは原子炉建屋などにたまる「汚染水」を浄化処理し、トリチウム以外の大部分の放射性物質を取り除いたものだと、ニュースで耳にした▼政府、東電は、2015年「関係者の理解なしに」いかなる処分も決定しない」との約束を反故。有識者会議の議論から海洋放出を決定し、IAEAの国際基準に合致していることを前提に、水産業者や国民への説明が不十分にもかかわらず、8月24日、処理水放出を開始。計画では「廃炉完了」まで放出期間は30年もかかる。トリチウム濃度は放出後の海水で検証。これまでは基準値以下であるが、安全性の調査は続く▼政府は、風評被害による漁業補償に取り組むとは言っているが、場当たり的に海洋放出以外で安全第一に汚染水を減らす対策に取り組むべきである。(H)

# 芸術の秋 おたよりコーナー



ペン一本で描いた、繊細な菊にうっとりです。  
稲毛区 宮本 和明さん



友の会で買った「50円のあさがおの苗」がこんなに立派に咲きました。  
美浜区 藍 サカエさん



ハッピー ハロウィーン おりがみはたのしいよ。  
友の会 おりがみサークル

お問い合わせ  
まくはり訪問看護  
043  
043  
272(33335)

体調の変化に合わせて、主治医と連携を取ります。ご本人らしい生活を安心して送れますように、関係部署と連携をもち療養を支えていきます。まずは、ご相談をいただきたいと思っております。

秋の訪れは色とりどりの葉と心地よい風をもたらしますが、花粉症の人にとっては辛い季節でもありません。花粉症といえは春に酷くなるイメージが強いですが、秋の花粉に悩まされる方も多くいます。この時期の鼻水やくしゃみ、目のかゆみはもしかしたら花粉症かもしれません。



研修医 平城 翔大

秋の花粉症は、ブタクサ花粉やヨモギ花粉、スギ花粉が主な原因とされています。飛散量が少ないため注目されにくいですが、年によつてはスギ花粉は夏の終わりから秋にかけても飛散しています。これらの花粉が空中に舞い上がり、鼻や目の粘膜に接触することで、くしゃみ、鼻水、目の

すぐにはできる対策は、花粉を体内なるべく入れないようにすることです。外出時にはマスクを着用して花粉の吸入を軽減しましょう。加えて、ゴーグル型のメガネをかけることで花粉が目や粘膜に付着しにくくするようなグッズもあります。また、洗濯物の室内干しや外出後の手や顔の洗浄も花粉を防ぐために効果的です。目薬や鼻炎薬を常備し、症状が出た際に早めに

かゆみなどの症状が引き起こされます。対処することも重要です。花粉症の症状が辛くなり、日常生活に支障をきたす場合は、かかりつけ医や専門医に相談することをおすすめします。適切な診断と治療を行い、快適な秋を過ごすためのサポートをしてくれます。近年は効果が高く眠くなりにくい抗アレルギー薬も出てきており、辛い症状を緩和することで日常生活がより送りやすい環境にできる可能性があります。

# 秋の花粉症

## 季節の変わり目に 注意が必要なアレルギー



対処することも重要です。花粉症の症状が辛くなり、日常生活に支障をきたす場合は、かかりつけ医や専門医に相談することをおすすめします。適切な診断と治療を行い、快適な秋を過ごすためのサポートをしてくれます。近年は効果が高く眠くなりにくい抗アレルギー薬も出てきており、辛い症状を緩和することで日常生活がより送りやすい環境にできる可能性があります。

# 「訪問看護」 知っていますか

まくはり訪問看護ステーション  
佐藤 富子



みなさんは、「ほうもんかんご」として、聞いたことがあるでしょうか？在宅などで療養する患者さん（訪問看護では「利用者さん」といいます）のころへ、看護師が出かけて行って提供するサービスのことで、自宅での療養や生活の質を上げるために、看護の専門知識を持ってお手伝いをいたします。

なにをするの？  
具体的には、医療的な機械やカテーテル（管）などが必要な方の健康管理。床ずれなどの身体の傷の処置。自宅でもできる場合には、点滴や注射もします。でも、そのような医療行為

訪問看護がつかえるの？  
ケアマネジャーが付いている方は、ケアマネにまず相談になります。

費用はどれくらいかかるの？  
介護保険1割負担の場合  
週1回訪問の場合  
月約4400円です。（介護度や負担割合、加算などで若干異なります）  
医療保険1割負担の方  
週1回訪問の場合  
月約5200円と交通費などで若干異なります

どんな人が、訪問看護を使うの？  
利用する方の年齢層は、赤ちゃんからお年寄りまで、医師が認めた場合には全て可能です。  
また、健康状態も、予防からお看取りの段階にある方まで、幅広く対応いたします。

そのうえで、主治医の指示書をいただき、開始となります。  
介護保険以外の方は、医師との相談、指示だけで可能です。

費用はどれくらいかかるの？  
介護保険1割負担の場合  
週1回訪問の場合  
月約4400円です。（介護度や負担割合、加算などで若干異なります）  
医療保険1割負担の方  
週1回訪問の場合  
月約5200円と交通費などで若干異なります





広島と長崎に原子爆弾が投下されてから78年。2023年の原水爆禁止世界大会が、8月4、5日に広島で国際会議。6日はヒロシマデー集会、7日から9日まで、長崎で開催されました。

長崎メインの現地開催は、4年ぶりとなり、千葉健生病院から3人、千葉民医連からは18人が参加しました。



# 原水爆禁止 2023年世界大会

被爆者とともに、核兵器のない平和で公正な世界を  
——人類と地球の未来のために

千葉健生病院  
医療福祉相談室  
山口 亜紀

8月7日〜9日の世界大会に参加してきました。初めての平和大会、そして長崎でした。

実際に会場に行くことで、平和に対する願いや核兵器廃絶へのそれぞれの思いが肌で感じられた。画面や紙面で見聞きするのではなく、会場に行きその思いを体感することに意味があるのだと感じました。また、改めて原爆の非情さ、悲惨さを学ぶことができました。

長崎の原爆のほうが広島より威力が大きかったこと、また長崎市内にはたくさんの方の病院があったことも知りませんでした。10日に退院し、故郷へ帰ることが決まっていた青年は原爆で即死だったそうです。また連合国の捕虜や朝鮮人も原爆の犠牲となりました。



多くの人々が亡くなり、生き残っても偏見や差別などで苦しい思いをしてきたこと、それまでの日常、当たり前前にしてきたことが、一瞬で消し去られてしまったこと、戦争は本当に何も生み出さない、奪い去るだけだと実感しました。

こんな状況を二度と起こしてはならない。「長崎を最後の被爆地に」という言葉がとても印象的でした。

まくはり診療所  
外来医事課  
金 良介

長崎の世界大会は台風の影響で、予定が大きく変わって行われました。テレビで情報として聞いていたものを、生で聞くのでは、印象が大きく違いました。

戦争の生々しい話に、今現在も続いているロシアとウクライナの戦争も重なり、改めて他人事では済まされなれないと思いました。



核兵器禁止条約についても名前は知っている程度で内容までは理解しておらず、重要性を学びました。

長崎の原爆資料館では、残された遺留品、高温により変形した鉄塔や終末時計、破壊された像、そして核兵器により黒焦げになり亡くなった方、苦しみ続ける後遺症、原爆の惨憺たる光景をそのままに描かれた絵などを見て、改めて戦争と原爆、核兵器の恐ろしさと残酷さを感じました。



## おたのしみ☆ クロスワードパズル

ご応募の方全員にちよっぴりプレゼント!

こたえ

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

【ヒント】

10月〜12月は、拡大強化月間です。楽しい企画がもりだくさん

- ヨコのカギ●
- 1 ご飯にかつお節やみそ汁などをかけた料理
- 2 茨城県の県庁所在地、〇〇市
- 3 NHK大河ドラマ、東京オリンピックの話「〇〇てん」
- 4 体力の限界、早朝から深夜までの仕事では〇〇〇〇〇〇!
- 5 〇〇たま、〇〇レバ、餃子にも欠かせません
- 6 □の中の感覚が麻痺する、〇〇〇〇料理
- 7 喜んで迎えること、喜んで受け入れること

①	⑧			⑨	
②	A			③	⑩
④		B	⑪		
⑤			C		
		⑥		⑫	D
		⑦			E

メ切は、  
11月未必着。  
おまちしてます



- タテのカギ●
- 1 不意の出来事に驚く様子を例えた、ことわざです
- 6 手術を行って、病状を回復に導く診療科
- 8 調べた〇〇〇〇〇〇を発表する、新企画に関する極秘の〇〇〇〇
- 9 健康保険証なくさないで!〇〇〇〇ンバーカードに結び付けないで!
- 10 嘘つきは、〇〇〇〇〇〇ー対義語・反対語は、「だいきすき」
- 11 としちゃん、マッチ、よっちゃん、〇〇〇〇トリオ
- 12 「星〇〇〇のワルツ」「あ〇〇〇のアン」「ト〇〇〇のじっぽ切り」

**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

戦争体験を聞く会 8/4 友の会9条の会

昭和20年3月10日 浅草で戦災にありました

千葉の千潟を守る会副代表 牛野くみ子

戦争というのは、人の命を奪うだけでなく、生きていくうえで必要な衣、食、住を奪い、過酷な運命をたどわされます。

現在、ウクライナがロシアの侵略で、多くの方が亡くなったり日本へも逃げてきています。悲惨さは人間だけでなく、港を封鎖されることで、各地へ食料が届かなくなり、戦争をしていない国へも影響が出ます。

日本の自給率はいかほどか。今の生活様式でいいのか。これを機に考えたいと思います。

焼け出され：転々

生まれは浅草。3月10日、合羽橋から上野の科学博物館前広場へ避難、焼夷弾がバラバラ。炊き出しのおに

ぎりを求めて荒川区尾久へ。そして、秋田県平鹿郡沼館今宿。8月15日、玉音放送を聞いて、足立区千住へ。さらに練馬区北町へ、お風呂がなく電車に乗って

銭湯に。さらに荒川区三河島、墨田区平川橋：ようやく、結



右 講演する牛野くみ子さん 下 参加者も一緒に友ちゃん体操



婚するまでここに

食べるもの

食べるものは、さつまいも脱脂大豆も。玄米を瓶で搗いた(精米)。いま、食料自給率は38%、これいいのだろうか。

しようこんゆ?

会場から質問。航空機戦闘機(用燃料)です。松の根っから抽出精製し、使われることなく終戦。母が作業に出していました。

これは 復刻版ですが、「あたらしい憲法のはなし」

文部省発行の中学1年生用社会科学の教科書。「戦争は人間をほろぼすことです...」1947年に発行、50年には副読本に格下げ、51年から使われなくなった教科書ですが、いま改めて平和、九条について考え、守ることが求められているのではないのでしょうか。

お楽しみ企画

オカリナの演奏、友ちゃん体操 プログラムは、「お楽しみ企画」からスタート。



演奏する多賀義治さん

弾き出された500円硬貨

佐原 生世

最近の支払いといっても、日々の生活の中での食料品、生活雑費など。二年ほど前から、殆どクレジットカード払いにした。遅ればせながら、その方がお得だということを知ったからだ。私の中では「カードは大きな買い物をした時に使用するもの」の認識だった。

きっかけは、他の事案をスマホで検索していた時の副産物である。現金払いだとお店のポイントのみであること。クレジットカード払いだとそのポイントもつく。また、親切にお勧めのカードの種類まで。以前「粒で二度美味い」というコーマーシャルがあったことを思い出した。

しおじ

私の生活の中でスマホは上手に使えば、便利で手放せない手段の一つになりつつある。 あつ、そうそう「弾き出された500円硬貨」でしたね。スーパーで1000円以下の買い物だったので、小銭入れの硬貨で支払おうと、500円硬貨を投入したが、数回弾き出されて、「どうしてなの」と、フツフツ独り言を言いながら、店員さんを見つめた。500円硬貨を見て「お客さま、申し訳ございません、古い硬貨ですから新しい自販機では云々」と、新しい硬貨と取り換えてくれた。その内「人も古くなると弾き出されるのかな!」否否、「人生100年、これからの20年...身の回りのことは自分で!」と、思いつつバス停に向かった。

オカリナ演奏の多賀義治さん。「故郷」、「四季の歌」



職員を紹介 古澤事務局長 (右)

「友ちゃん体操」のパフォーマンス。色とりどりの紙のお花を髪に飾った10名のメンバーが熱演。会場と一体に盛り上がりがありました。

※

会場は友の会大会議室、34名の方々の参加がありました。 病院からは職員が3名、若い世代に戦争の体験を語り継ぐ機会になりました。

友の会サークル活動

Table with 4 columns: Activity Name, Date, Time, Location. Lists various club activities like 'Asia History Study', 'Utagoe', 'Origami', etc.

ふれあい名画館 10月19日(土) 13時 「みんなわが子」 未来社「学童疎開の記録」映画化 1963年 全農映 93分

友の会デー (バザー) 10月31日(火) 13時~14時 友の会大会議室

8月の友の会デー (31日) 大盛況 夏物半額セール 大会議室

つれづれなるままに



我が家にはかぐや(女の子)とココ(ちよつと美形の男の子)という2匹の猫がいます。親は違いますが2020年生まれました。

ペットショップで病気になるのを娘がもらい受け、大阪からやってきました。当時は、2匹とも病院通いで大変でした。今では1日1回はプロレスごっこをして元気に走り回っています。

ココはマイペースですが私が台所に居る時と洗濯物を干す時は足元に來て抱っこをせがみます。でも、いつの間にか癒されています。猫達と私達の年齢を比べると、どちらが長く健康でいられるか競争です。

編集部 鹿又雅子