

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

友の会からエール!! 復興支援

たくさんの方に支えられている復興支援活動は、支援をしてくれる方それぞれに「エピソード」があります。そんな大切な思いをお聞きし、お預かりしたお金をしっかり届けました。

3・11東日本大震災

気仙沼にご縁があり、13年続いている支援活動は、今年も大きなご協力をみなさまからいただきました。1月号に「海産物バザー」のチラシを入れると、FAXや電話、直接友の会事務所に来てくださる方など、たくさんのご注文が集まりました。

すっかりおなじみの商品に「これ、ほんとうにおいしいのよね」と買いに来た方が、お隣の方に品物のPRをしてくれることがありました。今年の復興支援バザーの総額は、32万344円になりました。

能登半島地震

「支援金活動」は現在も続いています。友の会コーナーでボランティアさんが声をかけてくれたり、友の会幹事みなさんが玄関前で呼びかけを行ったりしています。また、事務所では会費と一緒に支援金をお預かりしたり、毎日顔を出して支援金箱に小銭を入れてくださる方もいらつしやいます。

また、一人で持ちきれない重さの小銭貯金を持ってきてくださった方、友の会中国語サークルから「3・11の時もみんなで集めたから」と支援金をお預かりしました。3月末日での合計金額は、24万3千928円になりました。まだまだ、復興が進んでいない能登半島地震。みなさまの温かいご支援よろしくお願いいたします。



3月11日は、まくはり診療所前でバザーを開催しました

第3回 史跡めぐり 千葉の史跡めぐりと桜を見に行こう!

高谷 明美



みんな揃って完歩しました

3月28日、千葉寺から亥鼻公園に向けて1.5キロのウォーキングに参加しました。サブタイトルは「千葉の史跡めぐりと桜を見に行こう!」でしたが、今年の桜は開花が遅れていたのが花見としては残念でした。お天気が曇りでしたが風は穏やかなウォーキング日和でした。

参加者14名、予定通りのバスに乗り坂東三十三観音第29番札所の「千葉寺(せんようじ)」に向かいました。709年創建の「古刹の門」を入ると立派な枝垂桜や大銀杏が迎えてくれます。満開の花を想像してきつと見事に違いない、牡丹の時期も美しいだろうとイメージするだけで楽しくなるのは私も歳を重ねたからでしょうか。

それぞれのペースで歩き亥鼻公園を目指す坂の上には天守閣が見えてきました。NHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」を観て房総の

Dr. 岡田のひとり言

第117話 ベア

6月の診療報酬改定でベースアップ評価料というのが新設されます。でも、これが減茶苦茶。

①まず、算定対象、支給対象から医師と事務が除かれています。

②事務の中でも一部の医師の補助事務は「医療に従事している」から支給対象です。でも、受付事務や総務、管理などほとんどの事務職は支給対象外。

③事業所ごとの独立会計(算定と支給の報告)が求められています。ベースアップに使える資金が同一法人でも診療所や病院など事業所によって異なります。

④医療保険での算定なので、介護事業所、健診センター(基本的に自費診療)の職員は対象外。

⑤法人で資金をまとめて平均化することは禁止。余らせもいけない。

⑥人事異動の考慮はなし。支給実績の報告の義務。

⑦使い切るために調整した部分、あるいは事業所間や職員間での平均化する部分などは当然法人の持ち出し。

⑧その月の職員の人数や患者数によって入ってくる金額が異なる。請求事務の人数が増える。

⑨おそらく2年間で梯子は外される。

⑩薬局法人は全く対象外。

豆知識

千葉寺は、大みそかから元旦にかけて「笑って」1年を越す風習があります。

千葉寺や隅に子どももむり笑い

小林一茶

友の会定期総会

6月21日(木) 13:00~

友の会大会議室にて
ご参加ください♡

鼓動

お金の有効な使い方講座、ファイナンス講座など、お金に関する講座は人気の世の中。それだけ、お金の有効活用が目まぐるしくあるということですね。▼では、問題!そんなお金集めてなにすんの?と言えませんか?「パーティー券裏金問題」と答える方が多いのでは?そして「お金の使い方」に腹が立つニュースばかり。人に厳しく自分に甘く、そんな人たちに、私たちが一生懸命働いて手にしたお金をゆだねられない!税金を下げる!と腹が立つ。先日、初めてのコロナにかかり、普段見ることのない朝と昼の情報番組、夕方のニュースは、ずっと同じ内容で、うんざり。物価高騰で、切り詰めて生活をしているからこそ、腹が立つって、うんざりする▼いま、学校給食費無償化は全国で大きな流れができています。しかし、千葉市長は「国が学校給食費無償化をすすめるれば、千葉市も検討する」と言っている。なぜ、「子育てしやすい千葉市」を掲げ、学校給食費無償化には、手を付けないのか?子育て世代の切実な願いである▼戦争への準備に進む大軍拡、不備だらけのマイナ保険証、不安が募る。万博より復興を;平和といのちを最優先に!未来を担う子どもたちが安心して暮らせるように力を発揮して欲しい。お金の使い方は、よく考えなさい!! (F)

ブロック・支部の活動

2023年度のまとめ・ふりかえりと 2024年度の活動方針です。



福祉会からたちブロック

○まとめ

班会は「絵手紙班会」を開催しました。健康体操開催日が天候不順で中止になり、なかなか活動できない中で、世話人は「LINE」で情報交換しあっています。特に、訪問介護の制度改善が提案されていて、その取り組みはマスコミでも取り上げられています。福祉会の「門脇介護部長」が出演したのLINEで拡散しています。

○方針

今後の取り組みとしては、班会を再開する、世話人を増やしていく等です。体に気を付け、元気に活動していきます。



花見川A・Bブロック(幕張地域)

○まとめ

・新企画、女性講師を招き講演会を開催しました。講演界は女性が多く活躍し、演目も創作物がはやっていくそうです。看護師経歴を生かした「烈女ナイチンゲール」、詐欺被害の「私の指輪返して」は好評でした。第3回の史跡めぐりは奈良時代創建の千葉寺と千葉氏の居城亥鼻城へ、桜との調和は見られませんでしたが、幕張町1丁目の高齢者訪問を行いました。

○方針

・幕張町2丁目の高齢者訪問を行います。
・お楽しみ「講演会」、第4回「史跡めぐり」を企画し楽しみます。
・地域の方とのつながりを広げる活動を企画します。
・宣伝署名の玄関前行動を行います。
・会員、「いつでも元気」読者拡大に取り組み、世話を募ります。
・今年も年賀状をお届けします。



まくはりの郷ブロック

○まとめ

まくはりの郷班会では平和問題や社保活動友の会活動と幅広く月1回の会議で内容を凝縮して取り組みました。とりわけ友の会活動に連動した諸活動に力を入れ、地域とのつながりから実情を把握して活動の具体化を目指し、アウトリーチ活動を中心に計画を立てました。コロナや物価高騰、賃金が上がらず生活に困った方たちへ定期的な「お役に立てれば市」への参加や会員さんのお宅への訪問活動を通じて地域問題を把握して新たな活動をしていきたいところでしたが、施設内で発熱者が発生し感染対策のため活動を断念せざるを得ませんでした。

○方針

地域とのつながりを通じて見えてくる問題や課題など、より具体的な活動を行っていきます。



花見川Cブロック(花園・朝日ヶ丘)

○まとめ

今年度は初めての取り組みとして、「花見川Cブロックウォーキング」を開催しました。稲毛浅間神社の周りを歩き、こんなに近くで歴史を感じることができて嬉しい発見を参加者と共有できました。当日は天候にも恵まれ、充実したひとときを過ごしました。

○方針

昨年できなかった「高齢者訪問」を実施します。地域の方向けに、絵手紙制作、学習会の取り組み、公民館を借りての体操や健康づくりなどの活動を行います。好評のウォーキングは、無理なく楽しくお出かけできる場所を選び企画します。



稲毛ブロック(小仲台班)

○まとめ



今年度は、コロナ禍でできなかった料理実習が、5月からやっと再開できました。運動教室班会の開催数は34回、延べ参加人数は352名、料理実習は9回、延べ参加人数60人でした。家族の介護で休みに入った人もいますが、体調悪く欠席していた人が復帰し、新しい参加者も増えました。「いつでも元気」は班会では2部増えました。会員は増減なしです。年齢を重ねるにつれ、体を動かすのが億劫になります。しかし動かさないと筋肉、関節、骨が固まり、ますます。

残した課題は、体力測定です。運動「いつでも元気」の学習、料理で時間が取れませんでした。2件訪問予定の高齢者訪問は、1件で終わりましたが、親交を深めることができます。

○方針

恒例の、千葉市動物公園のお花見に行きます。料理実習を定着させ、楽しく交流しながら、食事の大切さを学んでいきます。日常的に運動ができる工夫を、引き続き行い、活発度を維持できるようにします。転倒予防に力を入れていきます。

体力測定は、実現可能な3項目程度を選び、行います。高齢者訪問は2件行います。

美浜Aブロック (幕張西班)

○まとめ

コロナウイルス感染症が5類になり、やっと定例の班会が開催できるようになりました。今年度は班会(清拭布作り)の前に簡単な体操をして健康維持に努めました。

月一の班会に加え、千葉西民商さん主催の歌声や映画会に参加し、活動内容も増えました。

また保健部のお借りして、4年ぶりに地域のふ

れあい祭りに健康チェックコーナーを出店しました。チェックシートが足りなくなる程の大盛況でした。

○方針

一年また一年と会員さんの年齢が上がっており、活動内容も限られて来ています。月一回の班会を継続し、居心地の良い場所・時間を共有していきます。

「友の会だより」配布時に班会参加を呼びかけます。



美浜Bブロック (真砂・磯辺・高洲・高浜)

○まとめ

23年度はブロックに新幹事を迎え、元気が出ました。4年ぶりに「青空健康相談会」を稲毛診療所友の会と共に開催しました。稲毛海岸駅前では「通院しているから」と遠慮がちの方も、看護師・栄養士が声をかけるとアドバイスを聞き「ありがとう」と明るいお礼の声が聞こえました。「原爆

○方針

「いつでも元気読者会」「高齢者会員訪問」及び電話掛けなど行っていきます。「おでかけ会員交流会」も計画します。

と千葉空襲美浜区写真展2023」実行委員会に参加、8月の開催日にも参加しました。「いつでも元気読者会」「高齢者会員訪問」は中止となつてしまいました。

習志野支部 (習志野健康友の会)

○まとめ

4月に「人生会議しませんか」の学習会を開催しました。講師は、まぐほり訪問看護ステーションの佐藤富子さんにお預かりしました。参加者は12名でしたが、活発な意見が出ました。第2弾として3月22日「お一人様エンドオブライフ」を開催しました。

青空健康チェックは春に2回、秋に1回と実施しました。サークルの折り紙は休むことなく活動を続けることができました。サークル発表会に参加、病院の行事食おりがみに協力しています。高齢者訪問は34件と会話ができ、90歳近い方も持病等なく元気で過ごされていると知りました。東京開催の高齢者大会は世話人3名が参加することができました。

習志野健康友の会は主に



八千代支部

さわやかステーション、地域の方たちと一緒に、青空健康チェックや学習会などを行っていきます。

①平和の取り組みでは、全日本民医連が70周年になったこと、身近な医療の現場で困っていること、日本政府に核兵器禁止条約の批准を求める活動を市民に訴えました。習志野市長との懇談にも参加しました。②市

市との交渉をしました。○方針

- ・青空健康チェックを定期的に行います。
- ・高齢者訪問を秋に予定します。
- ・医療や介護の学習会を企画します。
- ・会員同士の交流を大切にします。



寝たままお尻ストレッチ

体、硬くなっていませんか？少しずつほぐしていきましよう。大臀筋※をストレッチすることで腰痛を予防しましょう。 ※大臀筋(だいでんきん)・・・お尻にある分厚くて強い筋肉。大臀筋が衰えると歩行能力が衰えるだけでなく、腰痛の原因にもなります。

- ☆ポイント☆
- 息を止めずに足を引き寄せましよう。
- 15〜20秒間保ちます。
- 余裕のある方は、抱えた膝を内側に倒すと、より大臀筋が伸びます。



①仰向けになり 全身リラックス



②右足の膝を抱えて 胸に引き寄せる



③左足の膝を抱えて 同様にストレッチ

みなさん、こんにちは。 「おしえて!ともちゃん」の コーナーです。

「昔外国に行ったコインや紙幣が家にあるんですが、いい利用方法があったら教えてください」

お返事

外国のお金は、友の会にお持ちいただけると「全日本民医連」に届け、そこから「日本国際ボランティアセンター(JVC)」に、届

けられます。他にも、書き損じハガキ、切手(使用・未使用)、商品券・クオカード・テレホンカード(未使用)も支援になります。 こちらは、パレスチナ・スーダン・ラオスなど世界各地の人々の暮らしと命を守る力になります。 2022年には、2000万を超える支援になり、たくさんの変化を生み出しています。捨ててしまう前に、ぜひ、友の会まで!



出張！幕張公民館 友ちゃん体操

3月18日、幕張公民館には20名の方がいらつしやいました。

さあ、友ちゃん体操の始まりです。脳トレ体操は、歌と手と足を同時に動かして楽しみます。

どどんむずかしくなるので、笑っちゃうほど手がこんがらがります。「自分の手なのによく言うこと利かないのよ！」みなさん笑いながら、苦戦していま



3月18日 幕張公民館 2F講堂

この、できそうでできない状態が脳に刺激が一番あるそうです。

また、若い職員が4名参加してくれました。理学療法士と作業療法士のコンビのお話は個人個人に寄り添

いよくわかります。友の会だよりに掲載している「おうちでたいそう」を実践しながら丁寧に教えてもらいました。

笑って元気になる、友ちゃん体操に、ぜひお越しください！



3月22日 幕張公民館 2F調理室

お花見弁当バイキング 笑顔満開 友ちゃん亭

幕張公民館調理室で開催した、友ちゃん亭には22名の方がいらつしやいました。3月のランチは「お花見弁当バイキング」と称して、おにぎり2種、おかずが5品、汁物、デザートのおボリューム満点です。「こんなに食べられるかしら？」と言っていた方も、



「おかわりしちやおうかしら！」とお代わりをされていました。つられてお代わりする方が多く、みなさん美味しい美味しいと笑顔が満開でした。

ランチ会友ちゃん亭は、スタッフも一緒になってお食事します。お気に入りのおかずの作り方、おうちで作ってみようという話に花が咲きました。

「おかわりしちやおうかしら！」とお代わりをされていました。つられてお代わりする方が多く、みなさん美味しい美味しいと笑顔が満開でした。

次回6月28日です。お待ちしております。

はじめての入院

— 鹿又 雅子 —

今年2月の初めに骨折し救急搬送されA病院で手術を受けました。私は35年間民医連で事務として働き患者さんを受け入れる側でしたが今度は逆の立場でいろいろ気づくことがありました。

A病院ではお茶は食事の時間以外は出ません。病棟の自動販売機で買います。これには驚きです。

手術して一カ月後に千葉健生病院回復期リハビリテーション病棟に転院しました。二つの病院の大きな違いを体験しました。

まず食事です。A病院では味付けや色彩などあまり考慮されてお

らずポテトサラダなどは何の味も付いていません。食欲が湧きませんでした。しかし、転院してからの食事はとても美味しいしメニューを選択することができ、入院していると食事から作っている人の心が伝わってきます。

しおじ

日曜日の青空の下病棟のベランダでミニ歌声会を開いてくれたことです。三線をひく職員さんの伴奏でなじみの歌を20曲くらい歌いました。三線の音色大好きです。お茶まで用意して下さり、外出できない患者にとっても楽しい時間を味わいました。

心に残る思い出の一つとなりました。リハビリを頑張り順調に回復中です。

「6月10日、加藤周一、大江健三郎…「改憲」のくわだてを阻むため、あらゆる努力を…」と呼びかけました…、「6月10日」から始まる同じフレーズをハンドマイクで繰り返した。

この時から20年になるが、今なお「九条」は試練にさらされ続けている。私の「6月10日」「九条の会」の記念日は終わらない。 編集部 鈴木 春夫

友の会サークル活動			
アジアの歴史を学ぶ会	5/27(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	5/20(月)	9:30~	友の会2階
うたごえ(こまどり)	5/7(火)	13:30~	友の会大会議室
絵手紙	5/17(金)	13:00~	友の会大会議室
おりがみ(習志野)	5/13(月)	10:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ(友の会)	5/2(木)	13:30~	友の会2階
切り絵(きりえもん)	5/8(水)	13:00~	友の会大会議室
趣味の手芸	5/20(月)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操(ストレッチ)	5/13・27(月)	14:00~	友の会大会議室
そばうち	5/16(木)	9:30~	友の会大会議室
大正琴(琴の音)	5/7(火)	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	5/10・24(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会(いっぽの会)	5/3・17(金)	14:00~	幕張公民館

ふれあい名画館
5月16日(木) 13時
会場：友の会大会議室 入場無料
「無防備都市」
ドイツ軍占領下のローマ
不屈なレジスタンスの活動
1945年/103分/イタリア

友の会デー(バザー)
5月2日(木) 5月は木曜日です。
6月5日(水) 13時~14時
友の会大会議室
賑わい! 「半額セール」(3月6日)

つれづれなるまに
6月10日は時の記念日。子どもの頃からずっと6月10日は「時の記念日」だった。2004年6月10日、記者会見した9人の呼びかけ人が、「日本国憲法は、いま、大きな

「6月10日、加藤周一、大江健三郎…「改憲」のくわだてを阻むため、あらゆる努力を…」と呼びかけました…、「6月10日」から始まる同じフレーズをハンドマイクで繰り返した。

この時から20年になるが、今なお「九条」は試練にさらされ続けている。私の「6月10日」「九条の会」の記念日は終わらない。 編集部 鈴木 春夫