

**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

## 能登半島地震支援 息の長い支援が必要と感じた 輪島支援行動

2024年4月17日  
4月19日

千葉健生病院  
事務次長 清家 宏一

### はじめに...

石川県輪島市にある輪島診療所の震災支援に行きました。輪島市の人口は、約2万3千人。2020年の高齢化率は46.2%（全国平均28.6%）。輪島市を含む奥能登は過疎化が進行了地域となります。

ご存じの通り震災が起ったのは元日の夕方。帰省した方も多く、一家団欒でご馳走を前にした方も多かったと思います。

輪島診療所は輪島市の約4人に1人が友の会員という、輪島に根ざした診療所。特に診療所のまわりはかなりの割合で会員さんです

### 復旧の遅れ

が、診療所から歩ける範囲だけでも倒壊した家が無数にある状況でした。

まず驚いたのが3か月半経過している段階で、倒壊した家は放置され、道路に倒れている瓦礫は幹線道路を除き放置されている状況でした。半島特有の交通事情など復旧には様々な困難があります。過去震度7以上の地震が起るとほぼ1か月以内に組まれた補正予算も組まれていないことが大きく影響しているのではないかと強く感じました。

### 会員さん訪問

支援活動の中身は会員さんの家を訪問し、思いを傾聴することを中心に行いま

### 支援が必要

水道が開通していない家に住んでいる方は、特にトイレに苦労されており水道タンクがあるステーションがなくて、水を運ぶしかない状況。デコボコの歩道であり、特に高齢の方、足の不自由な方には過酷で、被災者に解放されているお風呂に行くにもバスもあまりないなど、日常を取り戻すには行政による大掛かりな支援が必要だと感じました。

また、地震を機に廃業を決められた職人さんの自宅兼作業場を訪問し、在庫を4トトラック4台分廃棄する作業をお手伝いしました。生業をあきらめた職人さんの気持ちを考えると胸が苦しくなりました。

### カシジュ...

復旧までには息の長い支援が必要なのは間違いありません。できる支援を行うとともに、私たちの地域に災害が起こることを想定した準備も必要と感じました。



町中で無数にある倒壊家屋

## Dr. 岡田のひとり言



### 第119話 鮎子の楽しみ方

5月の日曜日、天気も良かったし在宅の患者さんたちも落ち着いているようだったので久しぶりに鮎子に行きました。

東関道大柴インターで降りて、旧東総有料道路経由で旭市を目指し、旭駅を越えて県道71号を通過して飯岡から鮎子に向かう道が一番混まないみたいです。国道126号は通りません。犬吠崎に行つて、高所恐怖症なので灯台には登らず、海岸に降りて、お店でちよつと買い物をして、いつもきまってるウオツセ21へ。当然保冷バッグを持って行きます。ここには友の会旅行でも行ったのではなかったかな？奥にある

食堂でいつも楽しみにしている「イカ丼」を食べて大満足。

さて、生きのいい魚の品定めです。カツオや何やかやで発泡スチロールの箱があふれるほどのお任せ鮮魚2000円、片手で持てないほどの大きな真鯛2580円、60cm級の大きなヒラメ、マグロ、どれも魅力的ですが、仕入れたのは小鯛2尾500円、イイダコ1杯1200円が2杯で1500円！なぜだかその日はお客さん少な目で、14時過ぎの魚屋さん、「こんな日だから安くしとくよ。」と大サービスでした。

鯛とタコがどうなったかは、次回に続きます。ご馳走になりましたよ。乞うご期待。

## 能登支援バザー

石川県七尾市から、「能登おでん」を仕入れます！

7月24日(水) 10:00  
まく診玄関前にて



ふわふわでおいしいヨ



## 鼓動

デフレ脱却、賃上げを政策に掲げる岸田政権だが、物価高円安に歯止めを

かけられない。大幅ベースアップは、大企業がほとんどで中小零細企業のアップ率は低い。国民の暮らしと生活は苦しくなるばかり▼衣食住に関連する電気・ガス料金は6月使用分から政府の補助が終了し全社で値上がり。真夏になりクーラーが必要。なぜこの時期なのか▼自民党の裏金問題はうやむやになり、政治資金規正法は国民が納得していないのに衆議院で可決された。2026年1月からでは即効性がない▼問題が発覚してから首相、関係者の国会答弁、政倫審への不参加など、誠意を示さず資金の流れや使途は説明されず。野党や世論に押され、修正。修正しても反省のないザル法で企業・団体献金には手をつけられない。国民をバカにしている。今秋に総裁選があるが、誰がなっても自民党の金権体質は変わらない▼定年後、朝ドラを欠かさず見ている。放送中のヒロインは日本で初の女性弁護士。一人がモデル。難しい法律用語も出てくるが、日本国憲法の国民主権、平和憲法の精神と重要性が伝わり、この憲法を守る大事さを痛感する▼物価高、憲法改定軍拡、米国追従など数多くの愚策はもういらぬ。次の選挙では、自民党に政権は任せられない。(H)

### 困った! こんな時どうしよう? 千葉市あんしんケアセンターとは?

講師 あんしんケアセンター花園  
中越 佑理子  
あんしんケアセンター幕張  
小山田 道子



5月30日、健生友の会大会議室にて、あんしんケアセンターのご紹介をしました。32名のご参加をいただきありがとうございました。

③ 「施設ってどんなところ。最近の相談傾向として、80・50問題、老老介護、お金の問題、消費者詐欺などの相談もあります。今回の公開講座では、5つの相談の事例を紹介しました。」

② 「妻と二人暮らし。妻が骨折し病院からは退院といわれているが、これからどうしよう。」

① 「足腰が弱り、家事も大変。だけど子どもには迷惑かけたくない。」

2025年団塊世代の方々が75歳以上になります。あんしんケアセンターは地域の皆さまが、住み慣れた地域で自分らしく生活していけるように、65歳以上の方の公的な「なんでも相談窓口」となっています。

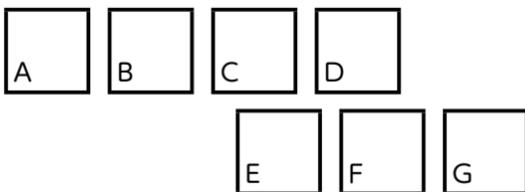
④ 「最近物忘れが出てきて心配。認知症なのかな。」

⑤ 「子どもから車の運転はやめた方がいいと言われるが、便利だし、どうしよう。」



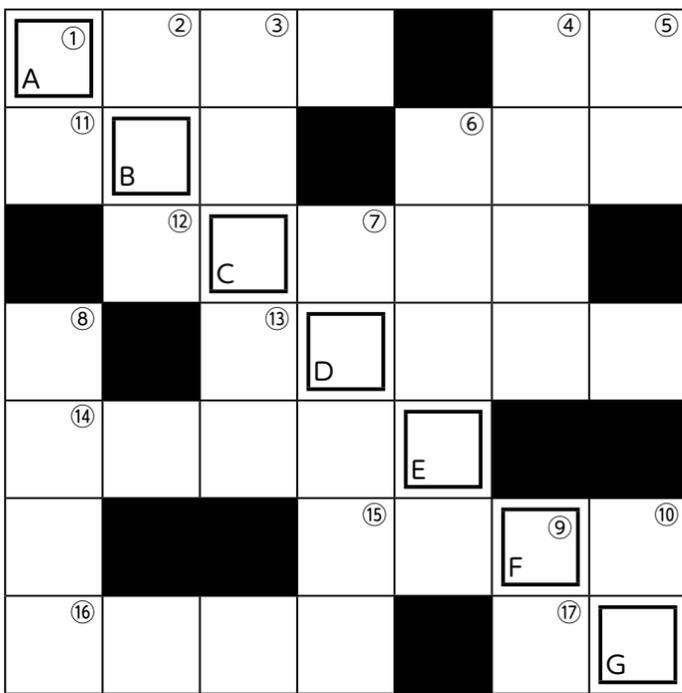
さて、皆さまならこんなときどうしますか。そうですね。困ったときは、あんしんケアセンターに相談してください。こんなこと相談してもいいのかなど、戸惑いがあったとしてもひとまず相談いただければ、解決に向けて皆さまと並走しながら、さまざまな方法をもつて提案や情報提供をしたり、必要なサービスや支援機関につないだりします。

### 太い□に文字を入れ並べて答えてね



### 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!



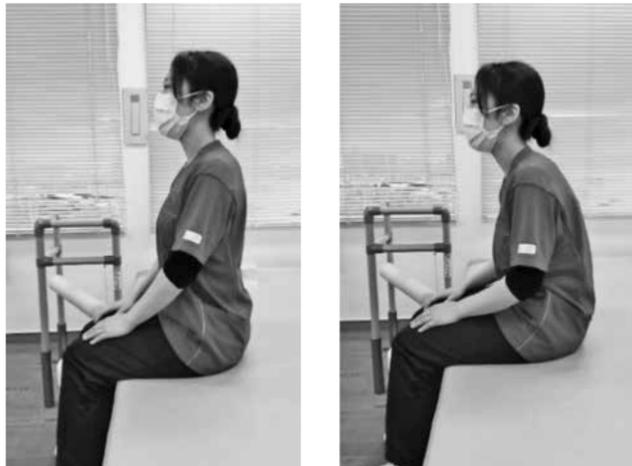
【タテのカギ】  
ある数にさらに数を加える。+、プラス。  
じゅわっとふくら、甘いおあげが美味しいです。  
♪かきねのかきねの曲がり角、焚火だ焚火だ○○○○○  
日本最大級の動画サービス。ニコニコ動画の略称。  
もとも一般的に胃腸炎の原因。○○ウイルス。  
飽きずに我慢強く続ける気力がなくなると負けること。  
和歌についての話。歌にまつわる物語。  
人間の体をつくる設計図に相当するもの。  
転ばぬ先の○○。  
人間関係の○○を大切に、おろそかにしない。○○堅い人だなあ

### 【ヨコのカギ】

- ① コロナ禍の時は、毎日測っていました。
- ④ 大好き!嵐の二宮君!通称○○。
- ⑥ 罪の意識に苛まれ続けた男の末路とは…小説、夏目漱石の「○○○」。
- ⑪ 砂ばかりの土地。
- ⑫ ダイエット頑張ったけど、戻っちゃった…
- ⑬ バナナの○○○○○。さあ~寄ってらっしゃい、見てらっしゃい!
- ⑭ 昭和30年にデビュー。今は、炊飯器って呼ばれています。
- ⑮ 踏み台や脚立など、高い所にあるものを取るときに用いる台。
- ⑯ 友の会「ふれあいお○○○会」は第一金曜日10:30~楽しい会です!
- ⑰ 森進一「○○もみさき」作曲は吉田拓郎です。

### 腰回りを動かしながら鍛えましょう。

#### ●骨盤を前後に動かす体操



- 1. 座った状態でおなかを突き出し胸を反らします
- 2. 次にお腹を引っ込めて腰を丸めます

#### ●骨盤を左右に動かす体操



- 1. 左のお尻を浮かせませす(上半身は水平に保ちます)
- 2. 右のお尻を浮かせませす(上半身は水平に保ちます)

\*ポイント:かかとを浮かすと骨盤が上げやすくなります。

### 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



メ  
8月切は、  
20日必着  
おまちして  
ます

# 2024年度 新入職員紹介

元気いっぱいの  
職員のみなさん！  
よろしくお願いします



千葉健生病院  
リハビリテーション科

- (左) 高橋 誠人さん  
(理学療法士)
- (中) 横山 碧さん  
(作業療法士)
- (右) 佐藤 優さん  
(理学療法士)



千葉健生病院  
看護科

- (左) 高岸 周さん  
(病棟看護師)
- (右) 柿木 美里さん  
(病棟看護師)



まくはり診療所健康管理センター  
石毛 陽子さん (保健師)



まくはりの郷  
大河内 美空さん  
(介護福祉士)



グループホームひまわり  
(左) カドカ ロケンドラ プラカシュさん (介護福祉士)  
(中央) 葛岡 俊郎さん (介護職員)  
(右) サプコタ スニルさん (介護福祉士)

## 切り絵サークルより

うちのネコちゃん  
切り絵のモデルに  
しちゃいました！



2019.8.7



2018.11.18

切り絵サークルは  
毎月第2水曜日  
遊びに来てね♡

5月21日、昨年雨のため中止になっていた美浜Bブロック成田山への「おでかけ交流会」は今までになく多くの参加者で訪れました。

3か所の集合場所にもかかわらずスムーズに合流し、さすが友の会の会員さん真面目だなーなんて妙に感心しました。成田駅に着き参道を歩き



いいお天気に恵まれました  
うなぎのにおいがたまらない

美浜Bブロック  
お参り買物グルメ  
新緑喫茶

「成田山」交流会



「川邊」  
参道の老舗で  
チラシを見てすぐ「うなぎを食べに行く」と決めました。爽やかな晴天の下、たくさん歩いた後のビールも格別でした。(奥山)

うなぎ  
次も元気で会いしましょう！と約束して帰路に着きました。(小畑)

始めた途端早くも何やらもぐもぐと口の動いている人を見かけました。  
まず全員でお参りの後新緑の美しい庭の散策・成田ではの買い物または早めの昼食に向かう人とそれぞれ自由な時間を過ごしながらかも楽しい交流会が出来ました。



その一 大正琴合奏  
友の会サークルのみなさん

プログラム 第一部  
お楽しみ企画

みんなで歌おう  
その二 大岩さんの歌とギター



戦争体験を聞くつどい 5月23日 友の会9条の会  
理不尽な戦争責任を負わされた父



あらためて思うこと

吉川 春見

父が母に宛てた遺書の中に、「戦犯者と言っても、戦争挑発者でもなければ、軍人でもない。戦争前に戦争を知らないでパラオ島に使途不明の派遣を命ぜられ、12月5日に到着。8日松本丸に乗ってから大東亜戦争開始を知る」(原文)と書かれた一節があります。

回あらためて考えながら発表させて頂きました。敵である捕虜に対し「敵に食べさせる物は無い!」と言われた最中に、彼らの食糧、薬品、生活必需品等、さらには学術研究の場や教養として使える所の提供まで、父が軍司令部へ奔走して願っていたことを、アンボン会とラバウル会の方々、捕虜のヒックスさんからも直接伺いました。そして古い友人たち「それでこそ我々が知っている、常に弱者の立場に立ち続ける池内君だ」との言葉も確認しております。

改めて平和の大切さと命の尊さ思ふ 島田 武明  
先日、友の会9条の会主催の「戦争体験を聞くつどい」に参加させて頂きありがとうございました。吉川春見氏の「理不尽な戦争責任を負わされた父」の講演を聞き、感銘を受け、特に印象に残ったことは、父の実像を追い求めた春見さんの姿でした。

突然の電話 西田 賢二  
ある日突然、総務省総合通信局の職員を名乗る男性から、あなたの電話に「あなた名義の携帯電話が購入され、不正に使われて被害届が出ている、2時間以内に被害届を出さないと、あなたの電話が使えなくなる」と言われ、更に「警察にすぐに連絡しなさい。この事件の担当は03xxxxのA警部です」。さあ、あなたならどうされますか?

冒頭の突然の電話は詐欺師の常套手段です。詐欺師は慌てて被害届を警察を名乗る詐欺師に出させて個人情報取得し、LINEで行動を指示します。いずれの場合も、アップルなどのギフトカードや、預金送金の話が出たり、グループLINEの友だち登録させる話があれば詐欺です。

友の会サークル活動

アジアの歴史を学ぶ会	7/22(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	7/1・29(月)	9:30~	友の会2階
うたごえ(こまどり)	7/2(火)	13:30~	友の会大会議室
絵手紙	7/19(金)	13:30~	友の会大会議室
おりがみ(習志野)	7/8(月)	10:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ(友の会)	7/4(木)	13:30~	友の会大会議室
切り絵(きりえもん)	7/10(水)	13:00~	友の会大会議室
趣味の手芸	7/16(火)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操(ストレッチ)	7/8・22(月)	14:00~	友の会大会議室
そばうち	7/18(木)	9:30~	友の会大会議室
大正琴(琴の音)	7/9(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	7/12・26(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会(いっぽの会)	7/5・19(金)	14:00~	幕張公民館

ふれあい名画館  
7月18日(木) 13時  
会場: 友の会大会議室 入場無料  
「洲崎パラダイス赤信号」  
1956年 81分 日活  
監督: 川島雄三 原作: 芝木好子  
出演: 新珠三千代他

友の会デー (バザー)  
8月7日 水曜日  
13時~14時 友の会大会議室  
熱中症にご注意! お待ちしています

やさしく沁みる音色の大正琴。友の会サークル「大正琴」のみなさんの合奏。茶摘み、ふるさと、バラが咲いた...、琴に合わせた合奏は、みんな初めて。

5月23日、友の会大会議室に参加は39名。多忙な業務の中、8名の若手職員が参加しました。

つれづれなるままだに 「悪気ないニャンよ」  
猫は悪気があるわけじゃないが...という行動が多いんです。我が家の猫の名は、「とろ」と「うに」美味しそうでしょう。

悪気があるわけじゃないが、寝てる私を踏みつけます。これは、狩りをする際の最短距離で動く習性。悪気があるわけじゃないが、テレビの前に座ります。これは、かまってほしいサイン。

悪気があるわけじゃないが、私の腕や足は傷だらけです。でもね「いてっ!」て声を出すと振り返って、「ごめんね」って顔をします。いいよ、いいよ。悪気があるわけじゃないんだから。と、猫に幸せを毎日もらいながら、溺愛しています。

編集部 古澤 祐子