

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

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。

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
行した地域となります。

ご存じの通り震災が起
こ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

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はほ
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

した。倒壊した家も多数あ
り、表にいる方にも声掛け
をしながら訪問しました。

担当した地域で水道が数
日前に開通したのを機に
戻ってきた方も複数いまし
た。傾いた家に「危険」と
承知で住んでいる方も。

口々に「やっぱり家がいい」
と。「親戚の家を6か所転々
とした」「避難所にいたけ
ど眠れなくて」などなど。
リアルなお話で30分以上対
話になることも珍しくな
く、「愚痴を吐き出すとこ
ろがなく聞いてくれてあり
がとう」と。

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
イレに苦勞されており水道
タンクがあるステーション



上：民医連全国支援16クールメンバー

下：輪島朝市の焼け跡



町中で無数にある倒壊家屋

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。



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



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
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
つもきまつていくウォツセ
21へ。当然保冷バッグを
持つて行きます。ここには
友の会旅行でも行ったので
はなかつたかな？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
タコ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。

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
やむやみになり、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
れや使途は解明されず。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、誰がなつても自民
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
士の一人がモデル。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。

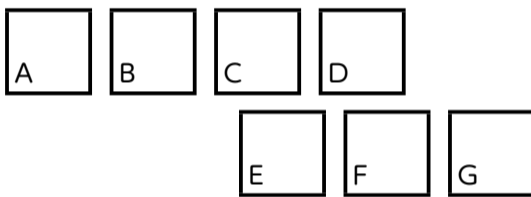
④ 「最近物忘れが出てきて心配。認知症なのかな。」

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。」



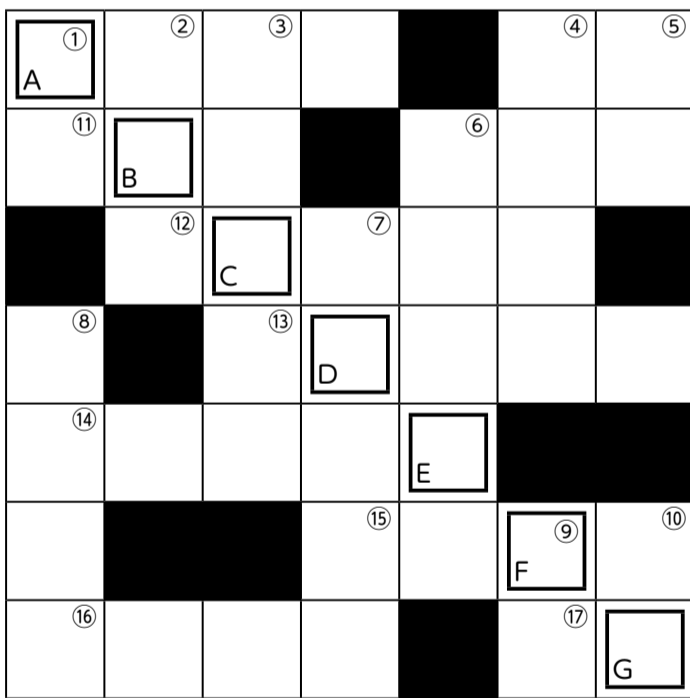
さて、皆さまならこんなときどうしますか。そうですね。困ったときは、あんしんケアセンターに相談してください。こんなこと相談してもいいのかなど、戸惑いがあったとしてもひとまず相談いただければ、解決に向けて皆さまと並走しながら、さまざまな方法をもつて提案や情報提供をしたり、必要なサービスや支援機関につないだりします。

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!



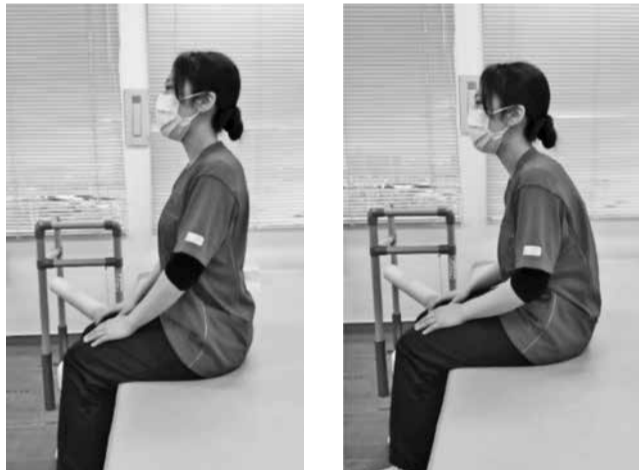
【タテのカギ】
ある数にさらに数を加える。+、プラス。
じゅわっとふくら、甘いおあげが美味しいです。
♪かきねのかきねの曲がり角、焚火だ焚火だ○○○○○
日本最大級の動画サービス。ニコニコ動画の略称。
もとも一般的に胃腸炎の原因。○○ウイルス。
飽きずに我慢強く続ける気力がなくなると負けること。
和歌についての話。歌にまつわる物語。
人間の体をつくる設計図に相当するもの。
転ばぬ先の○○。
人間関係の○○を大切に、おろそかにしない。○○堅い人だなあ

【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...、琴に合わせた合唱は、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、かまってるほしいサイン。

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