

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

友の会拡大強化月間 元気もりもり！友の会♡

事務局長

古澤 祐子



友の会では、2024年10月から12月まで「強化月間」とし、多様な活動に力を注ぎました。

会員拡大の目標は、50世帯、100会員でしたが、世帯、会員共に目標まで届きませんでした。しかし、幹事のみなさんと一致団結し「いつでも元気」誌の購読者、目標30冊増を達成しました。「いつでも元気」誌は、とても魅力ある月刊誌ですので、ぜひ多くの方に手に取っていただきたいです。友の会に見本誌がありますので、お気軽にお声掛けください。



月間中の3カ月間は、様々な催し物を開催しましたが、参加していただけたでしょうか？多くの方に参加していただきたく、工夫をしました。

友の会って楽しい！

バス旅行では、79名の参加がありキャンセル待ちが発生する大人気でした。「安心して参加できる」とにかく楽しい！と大好評をいただきました。お友達を誘っての参加が多く、当日6名の方が入会してくださりました。



好評といえは！女性講師3人の「お楽しみ講談会」「いつでも元気交流会」「手づくり教室」も多くの人が参加しました。



公開講座も人気です！

人気の公開講座は、毎月開催しようと企画しました。まくはり訪問看護ステーションなどでんなどころ？

- ・相続税と贈与税のお話
- ・救急車を呼ぶ前に…
- ・能登支援報告会



学びの場への参加

友の会ではいろいろな活動を、先頭に立って引っ張っています。ちょっと大きく言いすぎかな？と思われるでしょうが、いろいろな場へ出向き学習会や研修会に参加しています。学びを共有することにより、活動の幅を広げています。幹事一同、活動の先頭に立つ思いで頑張っています。

- ・JR津田沼駅前宣伝行動
- ・ピースフェスティバル
- ・HPH国際会議
- ・日本高齢者大会
- ・オスプレイ反対集会



職員と活動を！

- ・病院の職員と一緒に活動を広げました。
- ・健康フェスタ
- ・高齢者訪問
- ・健康相談会
- ・青空健康チェック
- ・医学生そば打ち交流会



定例の企画も大賑わい！

友の会デーは、開催日を楽しみにされている方が多く、よく電話で問い合わせが来ます。

ふれあい映画館は、「お茶とお菓子と映画鑑賞がさらに楽しい」と嬉しい声をいただいています。他に、おやくに立てれば市、ふれあいおしゃべり会や、友ちゃん亭、サークル活動は14種！月間中に友の会を訪れた方は、1000人を超えました。

Dr. 岡田のひとり言



第126話

お料理

125話で母親から縫い物の手ほどきを受けた話をしました。料理の基本も教わりました。昭和一桁の両親ですが、特に母親は男子も台所に入るべきだという考え方だったようです。最初に作れるようになったのはカレーだったでしょうか。

私が結婚するときの約束は、家事の分担でしたので、うちではおせち料理も分担して作ります。私の担当は煮物と伊達巻。今回の煮物は、多めの出汁と醤油だけで煮つける「根菜の吹き寄せ」にしました。これは上

ポロ一番です。ちなみに、その母親の夫、私の父親の得意料理はサツマイモです。



月間は終わりましたが、「友の会」の活動は、元気もりもり！年中無休です。でも、一緒に元気にいきましょう。活動は年中無休ですが、事務所は土・日・祝日はお休みですので、お声掛けは平日でお願いいたします(笑)

鼓動

「忘却とは忘れ去ることなり忘れ得ずして忘却を誓う心の悲しさよ」。戦後間もなく一世を風靡したラジオドラマ冒頭の名句。敗戦を挟んで若い男女がすれ違いを続けるストーリー。後に映画化され、主演岸恵子の真知子巻きが大流行した▼「人間は忘れる動物である。忘れる以上に覚えることである。」こちらは今も残る「赤尾の豆単」、高校・大学受験生向け英単語帳の前書き。かつて学校教育は教科書にあることと教師の教えを覚えることが中心で、記憶力イコール学力であった。しかし、思い通りにならないのが記憶▼覚えなければならぬことは思うに任せず、忘れてしまいたいこと、忘れたと思っていたことがふと蘇って人を苦しめることもある▼戦災体験・戦中戦後の食糧難の記憶……。だが、それすら時を経ると懐かしくもなり得る。童謡唱歌から歌謡曲・演歌、懐メロ集CD広告末尾の軍歌。軍歌を懐かしむ世代を攻めることはできない▼そして戦後80年の今、忘れてはならないこと、わが国は「主権在民・戦争放棄・恒久平和」を謳う憲法を持ちながら、同時に、これを守ろうとしないばかりか「戦争ができる国」への改憲に汲々としている政府を持つ国だということだ。

気をつけよう

ヒートショック

保健師

木村 紗弥香

症状

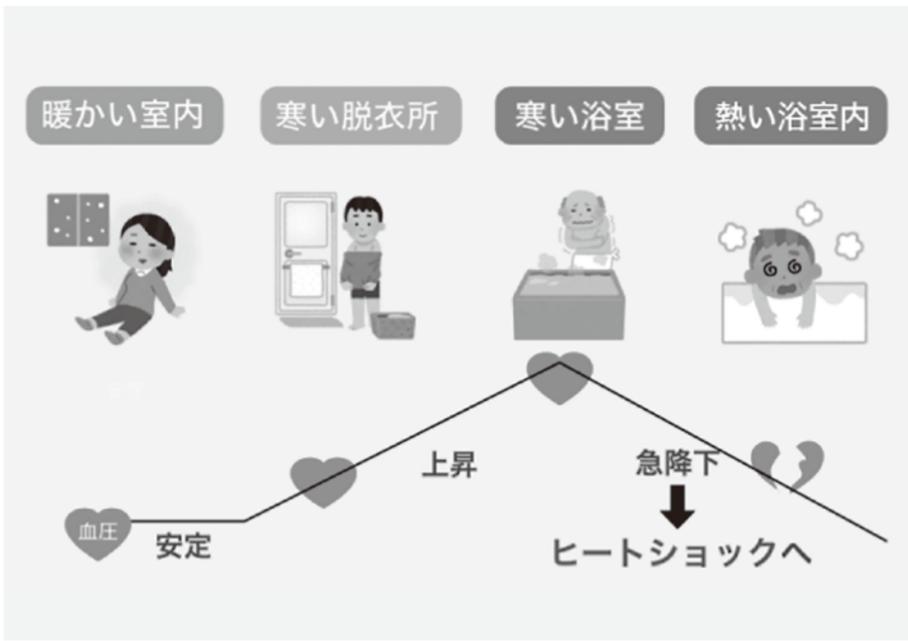
ヒートショック

ヒートショックとは「急激な温度変化で身体がダメージを受けること」を指します。

大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックと呼びます。

ヒートショックの症状は、

めまいや吐き気、頭痛、倦怠感、動悸などが挙げられます。また、重篤な場合には意識障害や心肺停止などの症状が現れることもあり、**血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞・脳梗塞などの病気が起こるので、油断できない現象です。**



トイレでも…

ヒートショックを起こしやすいのは、特に冬場のトイレ・洗面室・浴室などです。暖かい部屋と冷えた部屋の温度差が10度以上あると特に危険です。

また、排便する際にいきむと血圧が上がり、排便後急激に血圧が低下するためトイレ内でもヒートショックが起こりやすいです。



高齢者は要注意

ヒートショックを起こす人の大部分は高齢者なのです。

その理由としては、若年層に比べて高齢者は暑さや寒さに対する感覚が鈍くなっていることが挙げられます。

また、高齢者は循環器系や自律神経系の機能低下により、血圧や心拍数の変動に適切に対応することができないため、ヒートショックを起こしやすい傾向があるのです。

気温の急激な変化に追いつくことができません、本人が気付かない内に重篤な症状に陥ってしまい、命を落としてしまうケースが後を絶ちません。

ヒートショック 危険度診断

- メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や気管が悪いなどと言われたことがある
 - 自宅の浴室には暖房設備がない
 - 自宅の脱衣室に暖房設備がない
 - 1番風呂に入ることが多いほうだ
 - 42度以上の熱い風呂が大好きだ
 - 飲酒後に入浴することがある
 - 浴槽に入る前のかけ湯をしないまたは簡単にすませるほうだ
 - シャワーやかけ湯は肩や体の中心からかける
 - 入浴前に水やお茶など水分をとらない
 - 一人暮らしである、または家族に何も言わずにお風呂に入る
- 目安としては、5個以上当てはまった場合は「ヒートショック予備軍」となります。生活を見直してみよう。



おりがみサークル (友の会)

入職して1年を振り返って



千葉健生病院 作業療法士 横山 碧

社会人生活は忙しくも充実していて、一日一日があっという間に過ぎていきます。間もなく入職して1年経つ事に、驚きと焦りの気持ちです。

1年目のリハビリスタッフで提案させていただいています。普段の業務では、入院患者様との関わりが中心となるため、今後も友の会での活動を通して、地域の皆様とも繋がりが持てればと思います。



「おひなさま」は入院患者さんへ



足のストレッチ 下半身の柔軟性向上

●ふくらはぎのストレッチ

(ふくらはぎの血流を良くし、足首を柔らかくします) 片ヒザをピンと伸ばして足首をしつかりと手前に立てたまま、20数えます 反対側も同様に行います



左右20カウント、2セットずつ

●ももの裏側のストレッチ

(太ももの裏側を伸ばし、柔軟性を高めます) イスに浅めに座り、片ヒザをピンと伸ばしてかかとを着けます 足先に手を伸ばすように体を倒して20数えます 反対側も同様に行います



左右20カウント、2セットずつ



国保に加入
市区町村国保 フリーランス・自営業
建設国保 など 土建組合のあなた
有効期限 (保険証の右上に記載) **まで** ※
いまの保険証が使えます ※住所が変わらない限り

有効期限後は資格確認書で受診できます!



おしえて!ともちゃん

Q「すぐにマイナ保険証をつくらないとダメ?」
A「いいえ、つくらなくても大丈夫です。」



社会保険に加入
会社員 協会けんぽ 健保組合
公務員 など 共済組合のあなた
25年12月1日まで ※
いまの保険証が使えます ※職場が変わらない限り

75歳以上のあなた
25年7月末まで ※
いまの保険証が使えます ※住所が変わらない限り

期限が切れる時に資格確認書が送られてきます

魅力たっぷり! 『いつでも元気』激熱です

月刊誌「いつでも元気」のご存知ですか? 2025年3月号で、400号を迎えました!
 そこで、わたくし古澤のおすすめをみなさんに、激熱で、お伝えいたします。

オールカラーで美しい
 めくるページ全てがカラー印刷で、写真がきれいなんです! 見開きページでは、風景写真としてそのまま飾れる工夫がされています。1月号は千葉県九十九里の日の出の写真が素敵でした。

誌面を開けば「旅気分」が味わえます。日本全国を写真とともに紹介しているの、懐かしさでほっこり。好奇心でワクワクします。

健康情報が幅広い

医療機関の医療・福祉情報は、さすがです。知りたいことを、わかりやすく教えてくれます。

わたしのお気に入りには、「お金をかけない健康法」です。シリーズで「認知症の予防」が連載されています。認知症予防に、何を積極的に食べたらいいか、気になりませんか?

また、薬剤師さんの「くすりの話」では、読者からの質問に答えてくれるので身近に感じます。

人気のページは:

友の会内でも話題になる人気のページは「食と健康です」3月号は「免疫力向上ご飯」です。ウイルスに負けない体づくりにもニューが参考になります。「作ってみたよ」という声もたくさんいただき、楽しみにしている方が多くいらっしやいます。



ほかにもたくさん!

まだまだ激熱紹介はありますが、ぜひ一度手に取っていただけたらと思います。友の会事務所にお声掛けいただければ「見本誌」をお届けいたします。全国にある「友の会」の仲間の通信や、いま知りたいうこと、不安なこともわかりやすく読むことができます。

ご購入の申し込みは、友の会事務所

043(276)4817
 ひと月380円
 年間購読4000円(お得)

けんこう教室 作業療法士の仕事(上) p6

そもそも「作業」ってなんだろう? 1人ひとりの健康と幸福に関連した「大切な作業」に生じた問題を利用者と一緒に解決する専門家! 「作業療法士」さんのお仕事、どんどん知りたくなりますよ



ドクタ-大場のお金をかけない健康法 認知症の予防⑦ p9

認知症予防のための食習慣がここに!! 苦手な物でも予防になると聞くと、おいしい食べたいです!



食と健康 免疫力向上ご飯 p43

免疫力向上! 栄養まんてんの料理でウイルスに負けない体をつくりましょー



おすすめ元気 2025 祝 400号 3
 あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気 3 2025 No.400 定価380円 毎月1日発行
 おかげさまで 400号

元気であらう!
 けんこう教室 作業療法士の仕事(上)
 食と健康 免疫力向上ご飯



祝 400号 元気つながろう! p2



『いつでも元気』への愛情をたっぷりこめて、まんがを描きました! たくさんの方に届きますように♡ 読者はみんなつながっているヨ😊

いつでも元気の販売所は **コチラ 健生友の会まで**

400号記念動画 できました★ QRコードこちら



友の会9条の会「ふれあい名画館」

映画「若者たち」をみて

美浜区 阿部 守

1月の「ふれあい名画館」で、映画「若者たち」(監督・森川時久、1968年公開)



俳優座、新星映画社製作。自主上映。白黒、87分)をみました。

私は、59年前のテレビで放送された連続ドラマの「若者たち」を懐かしく思い出して、テレビ版と同じスタイルでキャストでの映画化に感動と共感を覚えました。

1960年代後半の東京を舞台に、両親を亡くし、貧困に喘ぎ、喧嘩をしながらも、肩を寄せ合って生きていく佐藤家の5人きょうだいを描き、登場人物たちの熱い言動は、私の世代で

北部健康友の会で工作教室を行いました。

事務局長 古澤祐子

地域とつながりを 健生友の会 『ふるさわ出前』します!

みなさん、こんにちは!

健生友の会で事務局長のふるさわです。友の会では、地域とのつながりを広げ「地域まるごと健康になるう！」と活動しています。

今年度は、花園公民館で食事会を行ったり、若葉区へ脳トレ体操に行ったり、



ご要望があれば「健生友の会ふるさわ出前」します!」ので、お気軽にお声掛けください。町内会や地

また、マイナンバーカードのことを詳しく知りたいという声から、講師として真砂地域や高洲地域へ伺いました。

また、マイナンバーカードのことを詳しく知りたいという声から、講師として真砂地域や高洲地域へ伺いました。

出演

田中邦衛 橋本功
山本圭 佐藤オリエ
松山省二 栗原小巻
小川真由美

はこの感覚はまだ自然と受け入れられました。もがき苦しむ若者たちの姿が、ザ・プロロードサイド・フォアの主題歌とともに心に響いてきました。

当日は、寒い日でダウンコートを着たまま、友の会事務所からの「熱いお茶」と「お菓子」を頂きながら、映画を観ることができました。ありがとうございました。

1月16日午後、友の会大会議室。16名の方々が鑑賞されました。

地域の班活動など「安心して住み続けられるまち」という思いは共通です。ご一緒に、楽しみましょう!

1月29日、美浜区高浜地域の「さざなみカフェ」のレポートです。

高洲コミュニティセンターにて月一回の開催です。今回は、「楽しく簡単調理」と「能登支援報告会」で参加しました。

調理では男性が積極的に調理に取り組み、白玉粉と豆腐で作る「梅が枝餅」を作りました。スライドを使って能登の報告をさせていただきました。

3月11日

— 西田 賢二 —

今年も3月11日が巡ってきました。皆さんは2011年3月11日に何をされていましたか?

第2金曜日でしたので、友の会の大会議室でパソコンサークルの最中にある東北地方太平洋沖地震に遭遇しました。突然の揺れは、いつもと違う地震の大きさを感じ、サークルメンバー全員で戸外に避難しました。

揺れが収まり会議室に戻つてみると天井脇のガラスが割れて私が腰かけていた椅子に刺さっていました。もし、避難が遅ければ私の頭に割れたガラスが刺さっていたのもと思うとぞっとしました。そうした状況からパソコンサークル活動を急遽終了し、全員帰宅しました。

津田沼から参加しているメンバーは幕張駅へ向かいまわりました。ところがJRは全線運行停止。やっとタクシーに乗ったのですが、津田沼

前年には旭市が津波のハザードマップを発表しておりました。地震後旭市の数人の方にハザードマップについて聞いてみましたが、ご存じの方はおりませんでした。

千葉市の各種災害のハザードマップを再度確認してみたいと思います。

しおじ

り、近況報告をしたり、とても温かな「さざなみカフェ」でした。

調理では男性が積極的に調理に取り組み、白玉粉と豆腐で作る「梅が枝餅」を作りました。スライドを使って能登の報告をさせていただきました。

お茶とおしゃべりを楽しみなが意見交換をした

まで渋滞で数時間かかったとのことでした。テレビでは宮城県、岩手県の津波の惨状が放送されていました。

千葉県旭市では県内最大の津波による人的被害が発生してしまいました。地震発生は14時46分でした。旭市は九十九里浜に面していますので多くの方は高い所に避難しました。

地震から1時間後に第1波が来ましたが、大きな被害はありませんでした。地震から2時間が経ち、夕方になると夕食の準備のため避難していた方が家に戻りました。そして17時26分、旭市沿岸に最も高い7.6mの津波が押し寄せ、人的被害が発生してしまいました。

前年には旭市が津波のハザードマップを発表しておりました。地震後旭市の数人の方にハザードマップについて聞いてみましたが、ご存じの方はおりませんでした。

千葉市の各種災害のハザードマップを再度確認してみたいと思います。

前年には旭市が津波のハザードマップを発表しておりました。地震後旭市の数人の方にハザードマップについて聞いてみましたが、ご存じの方はおりませんでした。

・おりがみ教室
・切り絵体験
・学習会 など

講師料無料で出前いたします。お気軽にお声掛けください。

0433-276-4817
ふるさわまで

友の会サークル活動

アジアの歴史を学ぶ会	3/24(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	3/3・17(月)	9:30~	友の会2階
うたごえ(こまどり)	3/4(火)	13:30~	友の会大会議室
絵手紙	3/21(金)	13:00~	友の会大会議室
おりがみ(習志野)	3/10(月)	10:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ(友の会)	3/6(木)	13:30~	友の会大会議室
切り絵(きりえもん)	3/12(水)	13:00~	友の会大会議室
趣味の手芸	3/17(月)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操(ストレッチ)	3/10・24(月)	14:00~	友の会大会議室
そばうち	3/20(木)	9:30~	友の会大会議室
大正琴(琴の音)	3/11(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	3/14・28(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会(いっぽの会)	3/7・21(金)	14:00~	幕張公民館

ふれあい名画館
友の会9条の会
3月13日(木) 13時
会場: 友の会大会議室 入場無料

おとうと
監督: 市川崑
出演: げん: 岸恵子 碧郎: 川口浩 母: 田中絹代 父: 森雅之

1960年 / 97分 / 大映

友の会デー (バザー)
4月2日(水) 13時~14時
友の会大会議室

つれづれなるままに

「寅さん」



久しぶりに柴又に行ってきました。柴又といえば「寅さん」です。柴又といえば「寅さん」です。柴又といえば「寅さん」です。

久しぶりに柴又に行ってきました。柴又といえば「寅さん」です。柴又といえば「寅さん」です。柴又といえば「寅さん」です。

寅さんのちよつとした動作でもクスツとした人情的厚さは身近に居たらいいなと思う人間像を表しているのではないのでしょうか。

マイペースでのびのび生きる姿勢にあやかりたいものがありました。

希望ある社会にと願うばかりです。参道のお店を楽しみ、好物の草団子を買って家路につきました。

編集委員 鹿又雅子