

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

つながり14年・・・ 東日本大震災3・11 復興支援バザー

気仙沼から取り寄せている、復興支援バザーの品は、今年は38万円の売り上げになりました。あらためて、ご協力いただいたみなさまに感謝御礼申し上げます。

気仙沼の「北興物産」では、千葉健生病院健康友の会のみなさんに毎年美味しく食べていただけるようにと、品物も変えてくださっています。みなさんは、何がお気に入りでしたか？

物価高騰で品物のお値段、配送料も上がっていますが「友の会では、儲けは一切なし！」で行っております。

品物は好評につき、友の会事務所で常時販売して



受診帰りに立ち寄り、賑わいました



おります。受診の帰りや、お散歩の寄り道などでご利用ください。

余談ですが、外来受診と救急外来を行き来していた岡田院長が、まぐはり診療所前で行っていたバザーに、さっと走ってきて、さっと財布を出し、さっと友の会のおすすみをたくさん買ってくださいました。「院長先生来たよ！嬉しいね」とボランティアさんの話題になりました。

つながり続けよう 能登支援 まだまだ継続中!!

「つながり」を大切に。能登支援は継続しています。昨年12月におこなった「能登支援報告会」と事務所で募金活動が合わ

せて、5万円になりました。石川民医連の水土さん（古澤が能登支援に行つた際、大変お世話になりました）と、ご縁があつてお会いすることがあり、手渡しすることができました。

そのあと、水土さんが輪島診療所友の会に直接渡ししてくださいました。みなさんからお預かりした支援金は、しっかりと届けようことができました。友の会が直接「つながる」ことができるご縁に感謝しています。

水上さんとお会いしたとき「能登の状況を教えてほしい」とお願いしたところ、快諾してくださいました。「能登通信」として、今後みなさんへお伝えいたします。いいニュースばかりではありませんが、テレビで報道されないことも伝えてください。現実にしつかり目を向け、能登つながりましょう！



能登通信

4月1日新年度に入りスーツ姿の新入職員が各事業所でオリエンテーションを受けている季節となりました。金沢では桜がほぼみから二分咲き程度。地震一次避難者はゼロ、福祉避難所も4月で閉鎖予定。関連死認定で既報通り570名に。

1年2カ月で特に被害のひどかった6市町の人口が死亡・転居などで7800人減少。

能登島の仮設住宅と最北端「えのめ地区」で話し合いができ、4月より健康教室的サロン班会を行うことになりました。



左：輪島診療所友の会 佐渡さん 右：石川民医連 水土さん

第128話

墓終い

家族の実家のお墓がちよつと遠方にあつて、墓終いをするようになりました。父母のお骨を近くの霊園に持つてきて永代供養してもらえようとしたんです。

結構手続きも面倒で費用がかかるものだと知ってびっくり。お寺との相談に何度も足を運んだり、どこかの霊園がいいか実際見に行ったり、自治体から書類を取り寄せたり、家族はとて大変そうでした。

今のお墓はともに見晴らしのいいところで、父母も

Dr. 岡田の
ひとり言



気に入っていた場所だったのでちよつと心残りですが、ご住職も良い方で、「お父さん、お母さんがこの土地から離れて寂しくならないように、お墓の土をちよつと持つて行って一緒に納めてもらいたいよ。」ということだったので、少し土を頂いて来ました。

それにしても、最近墓終いを考える方が多いそうで、新しい霊園もたくさんできています。墓碑の作成も順番待ちだとかで、実際の納骨はもう少し先。石屋さんは仕事量にも限界があつて、そこが律速段階になっているようです。

鼓動

海にある夢の国に行った。夜になると仲間たちが、あきらめずに信じ続ける

ことで夢を叶えていくシヨウが始まる。「信じていれば、夢は叶う」この言葉で締めくくられる。たくさん仲間達が信じているのは、自分の力、仲間の力、家族の力、自然の力。あらゆるものが力になる。力になるかならないかは、自分の行動によって変わる。自分が信じなければ変わらず、信じて行動することが変化を生み出す▼民医連は第46期重点課題に「ケアの倫理」を挙げている。広辞苑で調べると倫理とは「人として守るべき道、道徳、道徳」とは「人のふみ行ふべき道であり、ある社会においてその成員の行為の善悪を判断する基準となる規範の総体」と難しい▼SNS社会において一歩間違えれば情報は凶器になる事がある。情報を得て判断するとき心の状態が判断を左右する。心配や悲しみが強いとき、喜びが大きいとき、それぞれ違う判断になる。ただ、どのような判断でもすべてその先に繋がっている。正しい、正しくないだけで言い切れないことはたくさんある▼私の考える「ケアの倫理」は金子みすゞの「みんなちがって、みんないい」だ。人は一人として同じ人はいない。ケアは受ける人も提供する人も「みんなちがって、みんないい。」

(S)

スマホに来るメールは、ほぼ詐欺メールです！

- ・カードが不正に使われている
- ・残高に変動がある
- ・買い物の支払い案内
- ・税金や年金のこと などなど

すべて不審に思い、無視しましょう！



ブロック・支部の活動

2024年度のまとめ・ふりかえりと
2025年度の活動方針です。



花見川A・Bブロック(幕張地域)

○まとめ

5年ぶりにファミリー班
会を10月に行いました。
久しぶりの班会でみなさん
楽しみにしていたと喜ば
れました。
お口の体操や脳トレを行
い、体も頭もほぐして友の
会オリジナルの「合作偶然
短歌」に挑戦しました。な
かなかの出来栄えの良さに
大変盛り上がりしました。



天高く にぎやかなこえ 栗の実を
秋風吹いて 夕焼け小焼け
いわし雲 たのしからずや 夕暮れに
さみしさつのる 友とのであい
キリギリス 浮き足立つて 秋風や
北風寒い 山の彼方に

○方針

新年度は、前年度の取り
組みを踏襲し高齢者訪問に
力点を置き、会員さんとの
交流を深める企画を行いま
す。また、友の会を大きく
する取り組みをみんなで行
います。



福祉会からたちブロック

○まとめ

からたちブロックの特徴
は、施設の利用者、家族、
職員と世話人が四位一体と
なって活動しています。
コロナ以降なかなか従来
の活動が再開できていま
せんが、今年度は、5月に歌
声喫茶、12月に絵手紙班
会を開きました。また9月
のからたち祭りに世話人の
参加、並びに11月のから
たち20周年祝賀会に列席
しました。「からたち通信」
を3回発行しました。

○方針

地域に福祉・介護情報等
を知らせ、地域要望にも
応えられるような活動を
再開したいと考えていま
す。



まくはりの郷ブロック

○まとめ

友の会バスツアーに職員
2名が参加し、会員さん
との関わりを通じて友の
会としての役割や会員の
増やしていく必要性を
学ぶことができた。引き
続きこうした活動に参
加していきたい。

友の会会員拡大強化月
間にて、友の会の案内を
利用者やその家族に施
設書類と同封して郵送
したところ、職員4名、
利用者4名の入会があ
った。前年度はブリス
の設置で入会1名だっ
たため、今年度は拡大
に成功した。高齢者訪
問は前年度参加できな
かったが今年度は参加
することができた。



花見川Cブロック(検見川地域)

○まとめ

4年度は高齢者訪問を行
いました。12件伺いま
した。がほとんどの方が
在宅して、いろいろな話
ができました。

班会は毎月1回開催して
います。が諸事情などで
参加人数が減っています。
お誘いできる行事を増や
し、班会を実施しました。



稲毛ブロック(小中台班)

○まとめ

今年度は、一度も休会
することなく、月1回の
料理実習と月3回の運
動教室が開催できまし
た。

4月～2月で運動教室
の開催数は33回、延べ
参加人数は377名、料
理実習は11回、延べ参
加人数95人でした。

新しい参加者も2名増
えました。拡大はいつ
でも元気が3部、会員
は2名です。今年度は
、毎日の運動の記録は
全員が行っています。
それを確認すると、腰
や膝の痛みを抱えつつ
も、複数の運動を、毎
日ほぼ全員が実施して
います。

人間は運動しなければ
、残念ながら、筋肉は
着実に減少していきま
す。わかっていても一
人で運動するのは容
易ではありません。



八千代支部

地域と合同で行って
いた「青空健康チェック」
は開催できませんでした。
今年度は友の会八千代
支部で関わって下さ
った方たち



「気」に掲載されてい
るメニューを作ります。
作るだけでなく、おし
ゃべりも自分たちで作
ったおいしい食事を
みんなで交流しながら
食べるのが、さらに
楽しいと大受好評です。
いつでも元気の読書
会も、勉強になると、
このために参加する
方もいます。全員読
者になりました。体力
測定は、時間的に限
界があり、検討が必
要です。

○方針

運動は、膝痛対策など
新たな課題を取り入れ
つつ、楽しく実施しま
す。運動を、恒例の
千葉市動物公園のお花
見に行きます。料理
実習を食の学習と、
交流の場として、食
の面から健康のアプ
ローチをしていきま
す。

体力測定は、1項目
を選び、実施します。
高齢者訪問は2件
行います。



活動が

楽しそう♡



美浜Aブロック (幕張西班)

○まとめ

天候不順、酷暑を乗り越えて、10月から班としての活動ができるようになります。

班会に出席して下さる方も歳を重ね、出歩くことが難しくなってきました。その中での清拭布づくり、「いつでも元気」誌の読み合わせなど、簡単にできる小物づくりなど楽しくできました。班のみなさんも喜んでくださったこと、地域の中での居場所づくりに定着していると思います。

美浜Bブロック

(真砂・磯辺・高洲・高浜)

○まとめ

あおぞら健康相談会
10月21日、JR稲毛海岸駅前
で稲毛診療所友の会と合同で無料健康相談会を行いました。

稲毛診療所と健生病院の看護師さん、栄養士さんの参加は、通りがかった人びとへのアピールと信頼の強さを得ることができました。気軽にできる測定や相談の場として毎年続けたいと思います。



○方針

地域の居場所づくりを広げていきます。恒例の行事や、会員さんでない方のお誘いを努力していきます。



習志野支部 (習志野健康友の会)

○まとめ

青空健康チェックを実施
初・大久保それぞれ2回ずつ行いました。

まぐはり訪問看護ステーションの援助を得て行っています。来年度は、健生病院の友の会の旗の活用や人通りのよい場所選定をしようと考えています。

7月31日、認知症看護認定看護師の石川さん講師で地域の認知症の学習会を友の会は共催の形で参加しました。「認知症と物忘れの違い」について参加者全員が発言し思いが共有できました。

平和の取り組みは7月17日平和行進に参加、8月6日と9日の市主催の平和祈念式典に折鶴を献納し、9日の式典に参加しました。地域を二分して恒例の高



○方針

2025年度は楽しく元気のなる企画に心がけたいと考えています。



友の会定期総会

6月30日(月)

13時～15時

友の会大会議室

どなたでも参加できます
ぜひお越しください!!



お尻浮かせ体操



骨盤の動きをコントロールする腰方形筋の運動です。
☆ポイント
体が傾かないように水平に保ちます
浮かす側の脇腹の筋肉をギュッと締めるような感じで行いましょう。

足を組んで上体ひねり



①椅子に座り、背筋を伸ばす
手は膝の上に置く



②右足を組む
左足の上に右足をのせて、左手で右膝を押さえる



③体を右側にひねる
足をかえて左側にもひねりましょう
左右15～20秒間保持を3回ずつ



①椅子に座り、背筋を伸ばす
手は膝の上に置く



②片方のお尻を浮かせて体重移動
左右10回ずつ

「平和講座」に参加して

まぐはりの郷事務局長 飯野 沢子

戦争はすべてを変えてしまう恐ろしさ、核兵器がある戦争の恐ろしさ、被爆者のたたかいと苦悩などを改めて学びました。被爆者の方々、高橋稔先生、健生友の会みなさまの長年にわたる活動によって、私たちは医療介護活動ができていますと実感しました。戦争を知らない私たち世代はこの想いを受け継ぎ、伝え、平和とともに、患者利用者に寄り添うケアの実践を守りたいと思いました。
高橋稔先生、誠にありがとうございました。



被爆80年 平和への願い
「ヒバクシャの願いは、まだ終わっていない」

3月3日、まぐはりの郷所長、高橋稔先生による平和講演会を行いました。30名の方が参加され「平和」の大切さを学びました。



〈投稿〉

岡倉天心と

妙（たえ）さん 川俣 知子



二月の友の会だよりの鈴木さんの記事（しおじ・妙さん）を読み懐かしくなりました。

妙さんとの出会い

桐原妙さんは健生病院の外科に看護婦をしていた時、入院されてきました。

ご主人は東大の教授で、ご夫妻で金丸先生の患者様でした。その時「あなた習字を習いに来ない？」誘われたのが縁で、弟子入りとなりました。

妙さんのお宅にうかがうと、妙さんのお写真が飾られていて「この方はおとうさんですか？」とお聞きすると、「天心よ」と言われ、えーっと驚き、「私は旧姓岡倉よ」に二度びっくりしました。

妙さんの授業

妙さんは書道、ペン字、

岡倉天心は、明治から大正にかけて活躍した美術思想家。

横山大観、菱田春草らとともに「日本美術院」を立ち上げた。



六角堂 太平洋に臨む岸壁の上に立つ天心遺跡のシンボル

1906(明治39)年、日本美術院を五浦の地に移し岡倉天心、菱田春草、下村観山、木村武山が家族と共に移り住んで制作に励み、近代美術史に輝かしい1ページを刻んだ。

茨城大学五浦美術文化研究所 HP



一九九五年の十月にお誘いを受けて、スイス、フランスと十日間の旅行をしました。

妙さんとの旅行

80代のお年とは思えない程お元気で、ベルサイユ宮殿のお庭は広いので馬車が出ていましたが「歩くのよ」と健脚ぶりを発揮し、動きにすばらしいと思われました。

「天心記念五浦美術館」の思い出

「あなた茨城の天心の所へ行かない？」とお誘いがありました。

金丸先生の運転で北茨城の県立美術館に到着すると、なんと、大久保館長を筆頭に職員がズラーと並んでいてお迎えをされていました。「妙お嬢様ようこそ」大歓迎をうけ、館長室へ案内されました。妙さんから思い出話や、近況をお話しされたあと、館長から美術館内の横山大観等の、すばらしい展示物の説明を受け

3・1ビキニデー

— 似里 敬之 —

「被団協」のノーベル平和賞の受賞。また、第3回核兵器禁止条約締約国会議の直前という歴史的な情勢の中で3・1ビキニデーの参加でした。

平和活動を若い頃より自分なりに関わってきた者としても「被団協」のノーベル平和賞は我がことのように嬉しいニュースでした。

興奮と高揚感と、しかし各地で終わらぬ戦争、紛争の中で核使用の憂いが消えない、そんな複雑な心模様の中で現地向かいました。

国際交流会議、全体集会、分科会、墓参行進、久保山愛吉墓前祭、集会…。

2日間、様々なプログラム参加を通して、改めて気付いた事がありました。

それは、ノーベル平和賞受賞という世間の「喧噪」



一泊した翌日、老梅香る水戸の「水戸学年始」を観覧しました。案内嬢に、妙さんのことを話すと「えーっ」と後ずさりする位に驚かれています。

沼津の句碑

それから数年後に「あなた美味しいお寿司食べに行かない？」とお誘いがありました。どこですかとお聞

とは関係なく、原爆が落とされたその瞬間から、被爆者の方々の一人一人の核廃絶への地道な運動の流れは、平和の鉉脈となり、日本は無論、世界各国へ流れていったということでした。

また、核廃絶の運動は英雄や著名人ではない、草の根の「名もなき」人々が主人公の運動であり、そうであるからこそ今日の時代まで続いてきたのではないかと、思いました。改めて、被爆者の皆さんに深い尊敬の念を覚えます。

被爆者の平均年齢は85歳を超えました。千葉県では1600人の方々が暮らしています。

亡くなられた被爆者の方々の無念さを胸に、そして一刻も早く核兵器のない世界を実現するために、また地元に戻り、平和を作る主人公として名もなき歩を進めることを決意するのです。

きすると、「沼津よ」。沼津には句会のお友達が大量いて、皆さんは妙さんのことを本当に大事にされています。

沼津には句碑の丘があり、妙さんの句で

秋ひとり

野をゆけば風に

ふりかえる 妙

石に刻まれました。

友の会サークル活動

アジアの歴史を学ぶ会	5/26(月)	10：00～	友の会2階
囲 碁	5/19(月)	9：30～	友の会2階
うたごえ（こまどり）	お休み		
絵手紙	5/16(金)	13：00～	友の会大会議室
おりがみ（習志野）	5/12(月)	10：00～	津田沼サンロード研修室
おりがみ（友の会）	お休み		
切り絵（きりえもん）	5/14(水)	13：00～	友の会大会議室
趣味の手芸	5/19(月)	13：30～	友の会大会議室
高齢者体操（ストレッチ）	5/12・26(月)	14：00～	友の会大会議室
そばうち	5/15(木)	9：30～	友の会大会議室
大正琴（琴の音）	5/13(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
朗読の会（いっぽの会）	5/2・16(金)	14：00～	幕張公民館

つれづれなるままに

どどめ



友の会事務所裏から新幕張橋へのゆるい坂道の中に、公園から枝を伸ばし実をつける桑の木がある。

10日未明の夜空から火の粉降る街。防空頭巾と父の背で逃げた、土手の上の

常磐線の線路から見た焼け落ちる家々の夜景。5歳になった翌4月には母の実家に疎開した。

北に赤城、西に榛名、下れば利根川…の田舎。集落のどの家も養蚕、桑畑が広がっていた。畑の桑は枝ごと刈り取り葉が蚕のご馳走。庭先や農道脇の古木にはたくさんの実が成った。

「どどめ」は桑の実、群馬の方言。80年前の幼児の失せない記憶の中でどどめは心が和む。今年もまた、自転車停めてどどめ摘む日が近い。

編集部 鈴木 春夫

ふれあい名画館

友の会9条の会
5月15日(木) 13時
会場：友の会大会議室 入場無料

フルチャック先生

ユダヤ人孤児たちの救済を行い、自らもホロコーストの犠牲となった実在のユダヤ人医師、ヤヌシュ・コルチャックの生涯。

KORCZAK

1990年/113分/ポーランド・西ドイツ映画

友の会デー（バザー）

6月4日(水) 13時～14時
友の会大会議室