

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



公開講座はとても人気で大勢の参加がありました



会長 津久井 洋

友の会は、この1年全力で活動しました。友の会には、ボランティア部、保健部、友の会だより機関紙部、平和社保部、9条の会と9つのブロック・支部、14のサークルがあり幹事・事務局の皆さんと共に活動しました。

健生友の会 定期総会 つながりを広げよう

○秋の拡大月間は、会員48世帯80人が入会、「いつでも元気」誌は30部の目標を達成しました。会員になられた皆様、長いお付き合いをよろしくお願いいたします。10月、いつでも元気の編集長を招いてお話を聞きました。文字を大きくカラー化し、各地の民医連事業所や友の会活動の紹介、アンケートは全部に目を通し読者の声を大事にしていることが元気の誌の魅力になっていると思います。ぜひ多くの人に読んでもらいたいですね。

○能登地震支援の活動は、みなさんからの募金と能登おでんの販売で30万円を石川民医連輪島診療所友の会へ届け、現地から喜びと心のこもった感謝の言葉が寄せられました。また、12月の能登支援報告会には76名が参加くださいました。復興が遅れているのは国・県のやる気の本気度がないからです。引き続き支援活動を進めましょう。

○日本原水爆被害者団体協議会がノーベル平和賞を受賞しました。友の会は毎年ピキニデー、原水爆禁止世界大会に参加し核廃絶の署名に取り組んでいます。3月、長年被爆者診療をされてきた、まくはりの郷所長高橋稔先生にノーベル賞受賞の意義と核廃絶の講演をしていただきました。放射線の恐ろしさを認識したのではないのでしょうか。核

兵器は絶対悪と強調されました。被団協は政府の核の傘、核抑止論は核兵器を容認するものと厳しく批判しています。5月、幕張メッセで武器見本市が開かれます。イスラエルの企業も出展し兵器の商談をします。私たちの税金で建てた幕張メッセで人殺し兵器を販売することは許せません。千葉県市町村の責任は重大です。

○新年度予算が自公維の3党で成立しました。物価高騰で国民が苦しんでいる中、くらし対策予算は物価上昇以下です。一方、軍事費は87兆円と前年比94%の増、新しい戦前が着々と進んでいます。また、維新の会が求めた4兆円の医療費削減を自公両党は認めました。高額療養費は凍結に追い込みましたが、今後医療介護の負担増や社会保障制度のさらなる改悪が予想されます。健生病院生みの親奥山順三先生は良い医療は良い政治からと言いました。良い医療を求めるため声を上げましょう。

○先日、「友の会だより」を毎月楽しみにしていると路上で言われました。編集部の努力によるものですが、うれしかったです。たよりは会員と友の会を結ぶ懸け橋。皆で楽しさを届けていきましょう。

○今年度もよろしくお願いたします。

友の会総会にご参加ください!

日時：2025年6月30日(月)
13:00～15:00

場所：友の会大会議室

「介護制度について」の学習、
「いつでも元気」誌 編集部より、
他、友の会活動の報告、方針
(案)など元気一杯の総会です!



第129話

Yahoo! JAPANからのお知らせ

Yahoo!ショッピングからメールで、「明日までが有効期限の1500円分の商品券が未使用のままです」との連絡がありました。いかにも怪しいでしょ? でも、フィッシング詐欺にだけは1500円というのはいかにも中途半端だし、一応Yahoo! JAPANの認証済み。実は、ソフトバンクのスマホ経由で、お得意様キャンペーンなのか知りませんが先月も来ていて、それはスマホ結構使っているからねと思って利用いたしました。ポイント利用だったので個人情報吸い取られる心配もなさそうだったので、実行。インスタントラーメンとレトルトカレーをゲットできました。またももらえるの? とちよつと疑問に思っ、1回目、アクセスしたら「顔認証が指紋認証で個人の確認が必要です」とPCに言われて、そこで中止。「へー、個人の識別ちゃんとするんだ。」と思っ、顔認証をPCにさせたうえで再びアクセス。そうしたら、ちゃんと先に進めました。事前に登録されている住所などの確認のみでOK。今回もインスタントラーメンを手に入れましたが、いくらプレミアム会員とはいえ、なんで商品券もらえたのか若干の不安あり。

Dr. 岡田のひとり言



鼓動

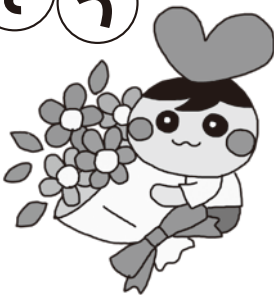
先日スーパーにお米を買いに行った。備蓄米が放出されたというのに相変わらず値段は安くない。10キロのお米なんて店頭置いてない。日本の主食のお米が買えないなんて、なんだかおかしい。ぞ今の日本

わらず値段は安くない。10キロのお米なんて店頭置いてない。日本の主食のお米が買えないなんて、なんだかおかしい。ぞ今の日本達が立ち上がった。『令和の百姓一揆』だ。はじめは日本のメディアはあまり取り上げずアメリカのニューヨークタイムズが取り上げたそう。この頃は日本でも報道されている。東京港区に約30台程のトラクターと4500人がデモ行進をし、東京だけではなく全国14カ所で繰り広げられた。農家の時給は1時間10円。ありえない。絶句した。あと10年もすれば米を作る人がいなくなる。今まで30年も米価が上がっていない。このままでは食糧難になっちゃうのではないかと。徴兵制ならぬ徴農制をうたう著名人の方々もいる。少しでも農業に従事すると自然の尊さ、大変さ、有難さがわかるというのは良いことなのだろう。このデモの報道を受け人生が変わったような気がした。虫が怖いと草むしりもうまくできない自分がまずはプランターで何かを育てようと思案している。自給自足。先行き不透明な世の中。考えていくべき課題である。(C)



健生病院に4月1日入職したみなさん

おめでとう



入職おめでとう

4月1日入職のみなさんが、友の会を訪れました！



笑顔あふれる
歓迎交流会

4月7日、健生病院配属
新人職員のみなさんが友の会を訪れました。幹事のみなさんと一緒に6グループに分かれ、「友の会の歴史と役割」について学び、交

支え合い 皆からの知恵 友の会
命を守る 仲間づくり

奥山先生 幕張駅の 友の会
楽しみに来ます 地域の輪

会いたいな 幸せだなー 助け合いの輪
いつでも元気で 友の会

ようこそ歓迎 元気にいよう 手をつなぐ
皆と一緒に どなたでも

友の会 地域密着 楽しいよ
みんな仲良し いろいろできて

流しました。会話が弾み楽

しい会になりました。その

中で、新入職員のみなさ

ん&友の会幹事さんで『合

作偶然短歌』を作りました。

友の会への「愛」を感じる

短歌は、グループごとに発

表されるたびに、拍手喝采

でした。

福祉会
からたちより

新入職員のみなさんから
どんな介護職になりたいか
の心意気を頂きました。



小林健さん：利用者さんのために何が良いかを考え、利用者さんの意見や要望にできる限り応え、安心してもらえる介護士になりたいです。知人などに自信を持って「とても良い職だよ」と言えるようになります。

田中義勝さん：私がめざ

す介護職は、利用者さんを

笑顔にできるやさしい介護

職です。笑顔とは無理に作

る笑顔ではなく自然にこぼ

れる笑顔のことです。少な

からず施設にご入居される

方は、施設で最期を迎える

可能性が高いです。私は、

その日が来た時にご本人が

幸せだったと思えるように

日々接して行きたいです。



福祉会からたちに入職したみなさん

蟹江紬生さん：ずっとな

りたかった介護福祉士にな

れたので、授業や実習で学

んだことを生かして、チャー

ムポイントの笑顔を武器に

これから頑張っていきたい

です。よろしく願います。

渡部未来さん：私のめざ

す介護職は、利用者さんの

忍足純子さん：登録ヘルパーから常勤職員として働くようになりました。今後は利用者様の様子をケアマネジャーに伝えるなどの役割も増えたり、職場の仲間との相談や話し合いなど、今まで以上に深く関わることとなります。気を引き締めて先輩方から学び、利用者様や周りの皆さんにも信頼される職員になれるよう頑張ります。

日帰りバス旅行♪
ハプニングも楽しんで



とても勉強になりました。

さて、ハプニングです！

そうなんです！過去最大の

ハプニングがあったんです！

す！2号車が手配ミスで到着

が1時間半遅れのスタート

になってしまいました。

誤解のないように言います

が、友の会のミスではない

ですよ。ミスは責めたりし

ませんが、しっかり割引は

お願いしましたよ（笑）

そんなドタバタスタート

の日帰りバス旅行でした

が、ひたち海浜公園ではネ

モフィラが5分咲き！ネモ

フィラと空のブルーがちょ

うど同じ色で綺麗な景色に

釘付けでした。それに輪を

かけて見事だったのは、ま

さに見頃！チューリップが

満開でした。

那珂湊では、みなさん自

由に食事やお買い物を楽し

みました。「なに食べた？、

いくらだった？、なに買ったの？」と人の行動は気にな

るものですね。バスの中

はもちろん、後日友の会事務所に来られた方たちが楽しそうに話をしていまし

た。

スタートが遅れた2号車

は、到着が19時頃になって

しまいました。みなさん

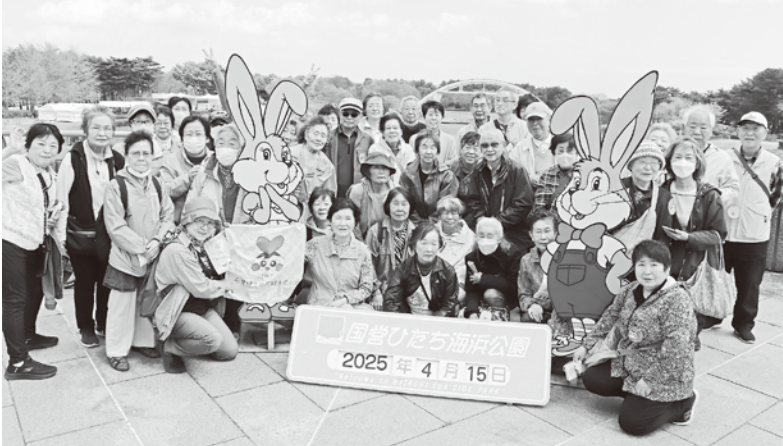
にこやかにお帰りになりま

した。怒りたい気持ちも

あったかと思いますが、みなさんの気持ちと心が大きく、穏やかに旅行を楽しんでいただき、心から感謝を申し上げます。

これに懲りずに、また来てね♡

事務局長 ふるさわ



↑ 1号車のみなさん

2号車のみなさん ↓



まくはり健康フェスティバル JR幕張駅で こんには



4月19日JR幕張駅で「まくはり健康フェスティバル」を開催しました。JR幕張駅には、近年の物価高騰による買い物控えやお出かけ控えにより「駅で子どもと一緒に楽しめるイベントを開催して欲しい」という声が寄せられています。私たち千葉健生病院健康友の会でも「青空健康相談会」を再開したいという気持ちで合致し、企画がとんとん拍子で進みました。

相談会では、「病院では聞きづらいことを丁寧に教えてくれて嬉しい」と好評でした。測定コーナーでは歩行診断やロコモチェックで「病院に通っていないが健康を気にするきっかけになった」と素敵な笑顔が見られました。



当日は、職員、友の会、医学対と学生ボランティアで29名が参加しました。医師、保健師、栄養士の無料

子どもコーナーでは、JRさん企画の鉄道クイズや駅長制服撮影会が人気がありました。友の会と学生ボランティアでワークショップ



幕張駅のみなさんと一緒にハイポーズ



「紙コップけん玉」をつくり、けん玉検定を開催すると声を上げて盛り上がり、温かい交流の場がキラキラしていました。

能登支援コーナーでは、実際に支援へ行ったときのレポートと写真を掲示しました。会員さんの手作りブローチの売り上げをカンパとさせていただきます。



地域に出る活動は、たくさんさんの笑顔に触れ合うことができ、みんな元気になりました。

友の会 古澤祐子

(株)福祉協同サービス
千葉営業所
山本 直人

私たち福祉協同サービスは歩行診断ブースを出展しました。2時間という短い時間ではありましたが、合計26名の方にご利用頂きました。

20点満点の診断ですが高得点の方が多く、お話をさせて頂くなかでも皆さん健康意識が高い印象です。おすすめ運動をご説明させていただき「帰ったら早速やってみる！ありがとうございます！」なんてお言葉もあり私たちも嬉しくなりました。



千葉民医連
医学生委員会
宮島 郁央

医学生や医学部を目指す高校生など5名の学生ボランティアと一緒に、手作りおもちゃワークショップを行いました。「紙コップけん玉」を親子や地域の方と一緒に作り、遊んで、お菓子やメダルを配りました。子どもがメダルをもらって、親も学生もにっこり。たくさんさんの笑顔を見ることができました。緊張していた学生も、友の会のみなさんの姿を見て学び、子どもや地域の方とたくさんお話することができました。

学生からは「今回参加して、地域医療やまちづくりに興味が湧きました！」「子どもから高齢者の方まで幅広い年代の人と関わって楽しかったです！」という感想が出されました。みんなで楽しみながら、健康なまちづくりを実感してもらおうことができました。

千葉健生病院
栄養科
神藤 真子

栄養科は、栄養補助食品のサンプルを持って参加しました。栄養補助食品を見た事はあっても、試した事の無い方は多いと思います。今回は実際に手に取ってもらい、栄養価や使い方を説明できた貴重な機会となりました。

食事の個別相談では、皆さんの悩みに耳を傾けながら、できることから始められるアドバイスをお伝えしました。食事の悩みは誰しもお持ちだと思います。地域の方と直接お話できたことで、管理栄養士としてのやりがいを感じた一日でした。

定期的にご自身の歩き方などをチェックする事で、よりよい健康づくりにもつながると思いますので、またやってほしい！ということでしたら友の会事務所に声掛けください。



肘と膝を空中でタッチ

高齢者が転倒しやすい原因のひとつは、足が上がらないことです。足を高く上げる体操で筋力をつけましょう。



①



②



椅子に座り、両腕を胸の高さに上げて、90度に曲げる。

ポイント

「1」で持ち上げ、「2」で下ろします。息を止めないために、「1、2、1、2」と掛け声をしながら行いましょう。



片足を上げて、肘に膝を付ける。左右5回ずつ行う。



春らんまん ケケキヨケケキヨの さえずりが

春ですが 松虫の寺 参拝す

ウグイスの さえずりわたる 卯月かな

習志野市 和田 カオル

つかの間の 副作用なき 花衣

窓越しに 花見だと夫 臥す我に

それぞれの 待合室の 春の顔

春風に なびいてネモフィラ 波のごと

風光る 空とネモフィラ 相まみえ

美浜区 佐藤 弓子

春の 中山法華経寺

花見川Aブロック

4月3日、悪天候のため一日延期、その甲斐あつてか晴天。ぐずついた天気が続いていたので、爽やかな気分で、下総中山駅に着き、改札口を出ると目印の旗が出迎えてくれた。

総勢12名

駅から徒歩10分ほどで法華経寺。友の会会長からあいさつがあり、自由行動。真っ青な空、満開の桜、

心地良い風、最高のシチュエーションのもと黒門をくぐる。

地図を
片手に

祖師堂↓五重塔
↓法華経寺↓鬼子

母神堂、靴を脱ぎ中で合掌↓聖教殿で線香の香りに身の引き締まる思い↓法華堂、身も心も清められたよ



うな気分になり集合場所へ急いだ。

西 実千子



花見川区役所 「隣の公園」

花見川Cブロック

春の草木が芽吹いてくるとやっぱりお花見をしたくなります。

手作りのちらし寿司を

持って5名で花見川区役所隣の公園に出かけました。

満開の桜と青空の元、食欲全開でお櫃いっぱいのおちらし寿司をあつという間にたいらげてしまいました。

桜の種類もいろいろあり楽しめました。

鹿又 雅子

花見川 『千本桜 緑地』

友の会保健部

4月の保健部会は、毎年桜の開花にあわせ、今年は4月8日、花見川千本桜緑地で行いました。



健生病院健康友の会の皆様、大変お久しぶりです。私は12年前まで、「友の会」事務局の仕事をしておりました。その節は大変お世話になりました。私の人生において、友の会で皆様と活動を共にした経験は大きなプラスとなりました。ここに深く感謝を申し上げます。

私は、定年退職後、念願の田舎暮らしを始めました。場所は、南房総市千倉町大貫です。この物件を決めるには、2年半の時間をかけました。



田舎暮らしの現状①

— 今村 隆嗣 —

私は、「海辺」を、妻が「内陸で家庭菜園ができる」を、希望していました。この2つの望みを叶える物件はなかなか見つかりません。

海辺は浜風が強く、金属腐蝕が強いので、少し内陸を探しました。それが今の千倉町大貫の物件です。

車で東京湾に12分、太平洋に7分の距離です。朝は、海辺でウォーキング、帰って畑仕事の爽快な生活がしばらく続きました。

しかし、何かが足りない気分です。友の会で培われた「人の役に立ちたい」がないのです。

大貫区では、獣害、特にイノシシによる畑や山林が荒らされる被害が増えています。近所の長老から「罽免許を取得して獣害対策に協力して」と頼まれました。

私は二つ返事で了承し、罽免許を取得しました。自分の仕掛けた罽に初めてイノシシが掛かった時の驚きと喜びは今でも忘れません。

(つづく)

春爛漫



つれづれなるまにに 推し



近年、「推し」という言葉がよく聞くようになりました。みなさんは推している人、推しているものなどありますか？

私は今まで好きな芸能人は？とか聞かれると「うん？」と考えてしまいうくらい

興味がありませんでした。しかし最近、年齢を重ねたせいなのか、自分の時間ができてきたのか、ドラマやインスタを見るようになってから「あの人、キレイだな。この人、カッコイイなとか。この音楽いいなとか。」思うようになりました。

誰にも言わずにいたのです。が、先日、とある先輩に打ち明けました。そしたら大盛り

上がり!!話をするのが楽しくて楽しくて!

「推し活」は心身にも良いと聞きます。調べてみるとストレス軽減、幸福度の向上、認知症予防、生きがいや自己肯定感の向上などが期待できるそうです。まだ活動までできていませんが、健康維持のためにも楽しみたいと思います。

編集部 山内 菜穂

友の会サークル活動			
アジアの歴史を学ぶ会	6/23(月)	10：00～	友の会2階
囲 碁	6/2・16・30(月)	9：30～	友の会2階
うたごえ（こまどり）	6/3(火)	13：30～	友の会大会議室
絵手紙	6/20(金)	13：00～	友の会大会議室
おりがみ（習志野）	6/9(月)	10：00～	津田沼サンロード研修室
おりがみ（友の会）	6/5(木)	13：30～	友の会大会議室
切り絵（きりえもん）	6/11(水)	13：00～	友の会大会議室
趣味の手芸	6/16(月)	13：30～	友の会大会議室
高齢者体操（ストレッチ）	6/13・27(金)	14：00～	友の会大会議室
そばうち	6/19(木)	9：30～	友の会大会議室
大正琴（琴の音）	6/10(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）	6/6・20(金)	14：00～	幕張公民館



ふれあい名画館

友の会9条の会
6月19日(木) 13時
会場：友の会大会議室 入場無料

「男はつらいよ」第10作 寅次郎夢枕

寅さんに恋敵が登場。
三角関係を繰り広げ、寅さんが惚れられてしまう。



1972年／95分／松竹



友の会デー (バザー)

7月2日(水) 13時～14時
友の会大会議室