

まぐ診玄関にて



平和の声を上げよう



平和行進

千葉駅前にて



平和への思い



世界大会決団式



平和の訴え

JR新検見川駅



平和の波



「平和の波」とは、
国際的な反核運動や
平和活動を促進するための
共同行動であり、
核兵器の廃絶を目指す取り組み
を指します。

平和の訴え



まぐはりの郷より



平和行進

佐原にて



ミサイルより
ケアを！



いくさ道 人類滅亡 おろか道
米作り やるなするなと このざまだ
すずむ虫の 鳴き声までが おおすずし



習志野市
和田 馨

みなさま、こんにちは。
このたび看護部長を拝命しました浅田朋美です。
患者さんの声に耳を傾け、納得して医療が受けられるよう、患者さんに寄り添った看護を提供できるよう、努めてまいります。



「あいさつ」
齋藤看護部長から
浅田新看護部長へ
バトンタッチ♥

2018年稲毛診療所より千葉健生病院に異動し、外来師長・看護部長を務め、今回、船橋二和病院看護部長として異動することになりました。
コロナ禍では地域の皆さんが安心してかかれる医療機関となるためにはどうしようにしたら良いのか？を全職員で考え運営をしてきました。
2023年から友の会の皆さんと職員が一緒に活動する機会も増え、地域と病院がともに歩むことの大切さを教えていただきました。働く場所は変わりますが、今後は健生友の会会員として皆さんが安心して住み続けられる街づくりとともに考えていきたいです。

健生看護部長
齋藤 美希

健生友の会夏休み企画 楽しいまなづくり活動



千葉民医連 宮島 郁央

こんにちは！千葉民医連の宮島です。今回は、7月25日に開催した『だれでも食堂』と『子ども工作教室』の様子をお届けします。この日も暑い日でしたが、たくさんの方が足を運んでいただきました。

これらの企画は小児科医を目指す医学生の「子どもと触れ合いたい」という想いと、健康なまなづくりへの関心から、友の会と一緒に計画しました。

ようこそ誰でも食堂へ

『だれでも食堂』では50食分のカレーとナムル、アイスを準備。アイスはカレースプレーチョコで彩り豊かに。カレーもおおよそ40食があつという間になくなりました。「この子がこんなにカレー食べるのは、初めてです！」とお母さんの



喜ぶ声もありました。高校生が配膳をしたときに、友の会の方から「とってもおいしいよ」「ありがとね」と温かい言葉をもらい、「自分がやったことを喜んでもらえるのって嬉しい」と感想を話してくれました。



賑やかだった子ども工作教室

『子ども工作教室』では、事前に近隣の幼稚園にチラシを配布し、のべ56名の子どもがプラバンやスライムづくりを体験しました。途中で、部屋を増やすほど大盛況で、何度も遊ぶ子もいました。



『子ども工作教室』では、事前に近隣の幼稚園にチラシを配布し、のべ56名の子どもがプラバンやスライムづくりを体験しました。途中で、部屋を増やすほど大盛況で、何度も遊ぶ子もいました。



お医者さんを目指す、高校2年生の元気な2人に「頑張ってネ」とあたたかい声をかけられました。



一日を通してボランティアの高校生からは、「小さい子からお年寄りまで、普段関わりがない年代の方と話せて楽しかった」と満足そうな笑顔で、また来たいと話してくれました。



楽しく自分ペースで チャレンジしよう！

● 腹筋体操

ポイント

痛みのある人は、頭を少し上げおへそをのぞき込むぐらいの強さから始めると良いでしょう。体力によって頭を上げる高さを調節します。

1. 両腕を組んで、あお向けに寝て両ヒザを立てます



2. おへそをのぞき込むように頭を起こします。



● ヒップアップ：大殿筋（お尻の筋肉）を鍛えます

1. あお向けに寝転びます



2. 両手のひらを床に着け、お尻をあげます。4カウント数えたら下ろします



ぬりえに チャレンジ！

ぬりえのオススメ

ぬりえは、認知症予防、ストレス解消、脳の活性化、手指のリハビリ、集中力や注意力の向上など、様々な良い効果が期待できます。

また、完成した作品を眺めることで、達成感や満足感を得ることができ、自己肯定感を高める効果も期待できます。

ポイントは、簡単すぎると飽きてしまい、難しすぎると挫折してしまうた

め、レベルに合ったものを選ぶことが大切です。興味のある、好きな絵柄を選ぶ

ことで、より楽しくぬりえに取り組むことができます。

2025年の中秋の名月は、10月6日(月)です。



友の会の推し活

友の会実習の感想

医学生 都 さくら

友ちゃん体操に参加させていただきました。

雨の中、多くの方が参加

していました。中には90歳

の方がいて、定期的に顔を

合わせ、健康意識を高める

時間の重要性を確認するこ

とができました。

友の会活動は、一人の力

では実現しないことだと感

じました。大勢の友の会員

がいて、健康づくりや平和

活動などすべての人の笑顔

のために動く期間があるこ

うのは、とても素晴らしい

ことです。

みなさん、こんにちは。

ふるさわです。

突然ですが、推し活して

いますか？「推し活」は元

気の源！芸能人じゃなくて

も、お子さんやお孫さん、

お友達でもいいんです。私

は「にゃんこ」と「にの」

ですが、私の「推し活」の

お話は、さておき…今回は

友の会の「推し活」のお話

です。

突然ですが「医者」にな

るには、医学生6年、前期

研修医2年、そのあと後期

研修医と約10年かかります。

そんな頑張る医学生を

応援したい！それが「友の

会の推し活」です。

7月16日に医学生一年生

の、都さくらさんが友の会

今後医師になつてできる
だけ活動に協力していきたい
と感じました。



右：都さくらさん、古澤事務局長と

活動体験に来ました。
友ちゃん体操では、参加



さくらさんへ 吹雪のエール 友の会大会議室



思いやり

— 古澤 祐子 —

みなさんは「なに」で心が温かくなりますか？私は、人と人との関わりこそ、優しい気持ちや、心が温かくなると思います。

幼少の頃、母の喘息が思わしくなく、たびたび入院したり点滴に通ったりで、寂しさを感じることがありました。周りの子がお母さんと楽しいそうにいるのを見ると、妬ましく思うこともありました。そんな気持ちが顔に出ることもあったのでしょうか。

母方の私の祖母は「ひと は意地悪すると意地悪の顔に。気持ちに顔に出るから、人には優しくしなさい」とよく話をしてくれました。

そんな祖母は、いつも優しい笑顔で私の心を和ませてくれていました。祖母が泊まりに来れば、いつも布団を隣に並べ、寝るのを惜しんでたくさん話をしました。

優しく、思いやり、助け合い、が二の次にならないように。まず、相手の立場に立って物事を考える力が、欠けないように…私も心掛け修行中です。



した。祖母が他界して、24年になります。今でも私の心には、祖母がいつもいるように思っています。人と人とは、決して簡単ではないけれど、分かつとうとする努力はするべきであると思っています。

いま「分断」という言葉が当たり前のように使われています。国と国の戦争、戦争から起きる分断。トランプ政権で他国への政策による分断。日本でも分断があちこちで耳にするようになっていきます。

相手のことを考え接することが「優しさ」ではないでしょうか。優しさから、戦争や分断がおこるのでしょうか？

原稿募集！ 締め切り迫る!!

健生友の会9条の会

『戦後80年・記念誌』

あなたの思いをお寄せ下さい！

☎043 276 4817

友の会事務所

友の会サークル活動

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

ふれあい名画館
友の会9条の会
9月18日(水) 13時
会場：友の会大会議室 入場無料

「十二人の怒れる男」
サスペンス、ヒューマンドラマ
12人の男たちが密室で議論し、
陪審員たちは少年を無罪にした。

1957年 95分 ヘンリー・フォンダ

友の会デー
(バザー)
10月1日(水) 13時～14時
友の会大会議室

つれづれなるまに
母校
母校を訪ねてみたいという思いがずっとありました。卒業以来50年行っていない。学生時代からの友人3人で母校を訪ねることになりました。

また。日立駅に着くとビックリしました。何しろ50年ぶりですから駅も学園も近代的になり、すっかり変わっていました。

ただ駅前の馴染みの和菓子屋さんと正門の石碑は変わっていないのでホッとしました。

思い出の地を巡り、学園を後に来年の再会を約束しました。

編集部 鹿又 雅子