

千葉健生病院

健康友の会



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

友の会定期総会 いのち・くらし大切に つながりをさらに広げよう



友の会のみなさまへ

会長 津久井 洋

はじめに

友の会はこの1年、いのちとくらしを大切に、つながりを広げ楽しい友の会にしようと、活動をしてきました。

友の会活動をふりかえり

一つは、つながりを広める活動では、友の会デーやふれあい名画館・おしゃべり会などの居場所づくり。友ちゃん体操や手作り教室、友の会旅行、健康フェスティバル、地域訪問などを行い大勢の方が参加されました。

二つは、公開講座です。訪問看護、相続と贈与税、救急車依頼の心構えなどを行い好評でした。

三つは、能登地震支援活動です。皆さんからの募金と能登おでんの販売や能登支援報告会、カンパを呼びかけ、35万円を石川県民医連、輪島診療所友の会にお届けしました。また、東北地震支援活動は14年間続いています。

四つは、「いつでも元気」編集長を迎えて、元気もあり交流会を開催し、「い



2025年6月30日友の会定期総会 ハートのポーズで愛をこめて

つでも元気」誌を購読する仲間が増えました。

五つは、平和の取り組みとして、まぐはりの郷の高橋稔先生を講師に「被団協のノーベル平和受賞記念講演」を行いました。

六つは、医師、看護師をめざす学生とそば打ち交流会を行いました。見事医師国家試験に合格した吉田さんを迎えてお祝い会を行いました。

このような活動を幹事、事務局、職員のみなさんと共同したことは今後の活動

つながる

につながると思います。

「ある日突然、町から病院がなくなる事態」と全国病院連合会は訴えています。

また、訪問介護事業も廃業が増大し、事業所ゼロや残り1カ所が379市町村に及んでいます。この原因は、診療・介護報酬の引き下げと医師不足、職員の低賃金による離職だと指摘しています。

ところが政府は、今年度

25年度 幹事紹介

- 花見川A・Bブロック
浅沼・岩田・小西
鈴木(徳)・中村・三浦
からたちブロック
磯野
- まぐはりの郷ブロック
柴田
- 花見川Cブロック
鹿又・平野・秋本
花見川Eブロック
安田
- 美浜Aブロック
渡辺
- 美浜Bブロック
小畑・小泉・鈴木(春)・藤代
稲毛ブロック
荒川・古瀬
習志野支部
角口・平尾
八千代支部
上條
- 職員代表幹事
千葉健生病院・まぐはりの郷・福祉会からたち・共同薬局
- 会計監事
福祉会まある所長・小松
千葉健生病院リハ科・本多

第131話

セコマ

北海道、札幌で開催された日本プライマリ・ケア連合学会の学術集会に参加しました。時間と費用は節約してweb参加。バタバタとした日々を過ごしていたので学ぶのは新鮮。

北海道でセコマと言ったら知らない人はいない、コンビニのセイコー・マートのことです。全道人口の98%以上の地域をカバーしているのだそう。その会社の会長、丸谷さんの講演が印象的でした。

医療の学会とコンビニの組み合わせ、皆さん頭の中が?????かもしれません。が、

Dr. 岡田の
ひとり言



経営者としては興味津々な話満載。例えば人口9000人の地区に地元住民からの要望を受けて新規開店する話など、ドラマです。地域住民がお金を出し合って買った土地を、自治体に寄付してそこに自治体の補助金をもたって店舗を建てる。まるで民医連の診療所づくりのよう。店舗内にバス停の待合所を作る。撤退する信金のATMを設置するなどなど。地域の高齢者の一人一人のニーズに合わせた品揃え、物流コストの削減、自治体との協力、人の確保とか大変勉強になりました。礼文島にセブンが来たら「レブン・イレブンだ。」なんておっしゃっていました。

は良い政治から」と言いました。戦後・被爆80年。今大切なのは「戦争国家づくり」ではなく、「いのちと暮らし、平和」を守る政治ではないでしょうか。2025年度も、友の会をよろしく願いいたします。

友の会四役

- 会長 津久井 洋
- 副会長 浅沼 正
- 事務局次長 古澤 祐子
- 事務局次長 平野 洋子

やまぐち

千葉健生病院初代院長の奥山順三先生は「よい医療

鼓動

「もはや戦後ではない」という言葉がもてはやされた時代があった。出所は

昭和31年度『経済白書』戦後復興から高度成長への頃。三種の神器(ジーンズ、白黒テレビ、冷蔵庫・洗濯機)が庶民層にも急速に行き渡り、平和と豊かさを実感した。だが、この時期はまた朝鮮戦争、ベトナム戦争など他国の戦争を踏み台に経済成長した時代。治安対策の警察予備隊が保安隊を経て自衛隊となった時期でもある。「自衛隊は軍隊ではない、戦車ではなく特車……」という首相の弁明が記憶に残る。さらに米ソの新たな核開発競争の間にビキニの核実験で第五福竜丸被爆、フランスもムルロア環礁で実験、ソ連のチェルノブイリ原発事故も。国連は難民救済や紛争解決に貢献してきたが、大国権力者間の声高な競い合いぶりはナチスドイツの独裁を思わせる。そして今、南北朝鮮、中台の対立。中東情勢の先行きも予断を許さない。今年も昭和百年、放送百年、戦後80年、沖縄返還50年等々「節目の年」と言われるが、「もはや戦後ではない」といふか「すでに戦前ではないのか」と言いたくなる。戦争の記憶が遠ざかるとき、戦争がまた私たちに近づく。そうでなければ良い。「(石垣りん「弔辞」)。作者の嘆きが聞こえる。(Y)



暑い夏は もうすで体操だ!



抱えていない方の足はなるべく伸ばしておくとよいでしょう。

ポイント

- ① 床におお向けになります。
- ② 右足のヒザを曲げて抱えます。反対側も同様に行います。

片膝上げ体操



抱えていない方の足はなるべく動かさないようにします。

- ① 椅子に座り、左手で椅子の背を持ち、右手を左のヒザに当てて体を左にひねり、4カウントします。
- ② 両手をヒザに戻しながら体を正面に戻します。
- ③ 反対側も同様に行います。

体幹ひねり体操



船橋二和病院で、頑張っています!



(研修医 吉田 光希)

昨年、友の会活動に多く参加し、国家試験に合格し、千葉民医連の研修医として働く、吉田光希先生のお手紙を紹介します。

民医連の友の会について、私は以前から名前だけは知っており、地域で何らかの活動をしている団体という程度の認識でした。しかし、古澤さんと一緒に広島

のHPHカンファレンスに参加した際、友の会が実際に地域の人たちの困りごとに寄り添い、様々な支援活動や交流の場を提供していることを知りました。

「まず診る、援助する、なんとかする」といった医療のあり方を実践するうえで、友の会の存在が欠かせないと強く感じました。地域とともに歩む医療の実現に向けて、自分自身の医師像や医療観にも良い影響を与えてくれたと感じています。これからも様々なことに触れていけたらと思います。

こうした経験を通じて、『まず診る、援助する、なんとかする』といった医療のあり方を実践するうえで、友の会の存在が欠かせないと強く感じました。地域とともに歩む医療の実現に向けて、自分自身の医師像や医療観にも良い影響を与えてくれたと感じています。これからも様々なことに触れていけたらと思います。

小児科外来



小児科外来では

当院のまくはり診療所小児科外来では、一般外来(発熱や風邪症状だけではなく子育てしていて困っていることや相談したいことなどもOKです)、予防接種、乳児健診、慢性外来(喘息・便秘・肌のことなどでの定期通院)があります。

病院内の感染対策



うけており、院内での待ち時間短縮に取り組んでいます。④風邪症状の方などの一般外来と予防接種や乳児健診は時間帯を分けて診察しています。様々な診療科がある中に小児科外来があるので、検査設備が備わっており、必要に応じてレントゲンや心電図、視力聴力検査、年齢により心臓や腹部のエコーなどの検査を行うことができます。

予防接種

今まで予防接種は電話での予約のみでしたが、今年の4月からWEBで予約がとれるようになりました。そのため日中は仕事や用事でなかなか電話できない親御さんも、スキマ時間ですぐに予約を確認して予約することができるようになりました。★みなさんぜひ活用してみてください★(ただし1週間以内の予約や自費でのお金がかかるワクチンは在庫確保のため電話予約となります)

乳児健診

乳児健診では月3回外来日を設けており、内容としては身長体重測定、小児科医の身体チェックなど診察、発達心理士の相談、希望制で栄養士の栄養相談があります。他では発達心理士や栄養

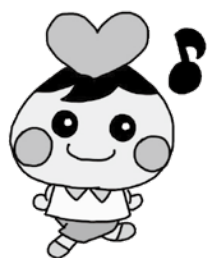
士のお話がない病院もあるかと思いますが、多くの職種でお子さんのことをみていくことができるのは当院ならではの強みなのかと思います。(その他相談したいことなどあれば、就学前のお子さんは自費1回約5000円ほどで乳児健診を受けることができます)



*乳児健診

千葉市の乳児健診の基本の流れとして生後1か月は産院受診(が多い)、4か月頃に市の保健福祉センターで集団健診を受けます。その他1歳までに市の無料券2回利用して個別に健診を受けます。

個別健診とは親御さんが自身で病院を選択し健診を受けることをいいます。1歳を過ぎてからは、1歳6か月と3歳に市の保健福祉センターで集団健診を受けた後、個別健診を受ける流れになっています。



待ちきれず 一人酔うたる 花見かな
雨上がり 桜葉踏む 祭後
薬踏んで 吾の手引く夫 喜寿の朝

佐藤 弓子

『ダイエット教室』 終わりました！（全8回）

「ダイエット教室」を終えて
健康保健師 茂内 大河

4月11日から全8回で行われたダイエット教室は6月13日に修了式を迎えました。

教室では、管理栄養士や理学療法士などから食事についての講義や調理実習、自宅で簡単にできるトレーニングなどを行いました。

「体重が3kg落ちた」「歩くことが趣味になった」などうれしい声を聞くことができました。みんなで同じ目標に向かって頑張れたことが参加継続のエネルギーになっていたようです。

ぜひ私も参加してみたい！という方は、次回の教室で！、一緒に健康な身体を手に入れましょう！

管理栄養士 上田 真衣

生活習慣改善と簡単に言っても、食事は長年培ってきた自身の大切な習慣やこだわりで、変更は容易ではありません。その中で、少しでも良くしていくことがこの教室に参加され、取り組まれた皆さんに敬意を表します。

特に、食事記録は大変だったと思いますが、自身で記録を工夫する姿や、記録を振り返りながら改善していく姿勢は素晴らしいです。9月の振り返り

感想ひと言

1kgしか減らなかったが、9月までが正念場だと思っています。食事や色々な気づきがありました。記録をつけてみて、外食と家庭食の違いにギョッと、頑張らないと維持できないと気がきました。

食べるのが今まで生きがいでした。教室に入ってから万歩計を買って、歩くのが趣味になりました。朝の散歩で公園の緑をみつける楽しみができました。

介護2、週2回のリハビリで体重を落とすように言われていました。3kg落ちて、家から通えるようになり振り返りでまたお会いできるのを楽しみにしています。

理学療法士 森田 尚梧

普段は病院で怪我や病気で入院されている方の方に取組まれているのにおります。今回多くの方に参加頂き、ダイエットと減量の違い等についてお話をさせて頂きました。

参加頂いた方々には体重が減ることを目的にするだけでなく、筋肉がつくことで痩せやすい身体づくりを目指して頂ければ幸いです。



新しい戦前

古瀬 直子

タモリさんが徹子の部屋で少し前「新しい戦前」という言葉を使った。

キナ臭くなってきたと気付いている人たちは、危機感をもって使い始めた。しかしあれから何歩も新しい戦前に、近づいているような気がする。

つい6月11日にも、学会議を解体する法案が、自民、公明、維新の会の賛成で採択された。

多くの国民は、事の重大性を知らなかった。マスクミはそれを国民に分かりやすく、知らせなかった。これは学者だけの問題ではない。戦争できる国にするための準備だ。

なぜなら、学術会議は、あの太平洋戦争への強い反省からつくられた。

かつての戦争は、科学者が国に協力して、兵器や化学兵器を造り、多くの人間を殺傷した。そればかりか日本軍の731部隊の医師たちは中国や朝鮮、その他の国の捕虜になった人たちに、言葉に表せない、本

管理栄養士や保健師が身近に相談のつてくれました。管理栄養士さんの知識と真剣な指導に感謝です。参加者や保健部の皆さんの話も楽しかったです。

医師に言われるより、心に届く気がしました。体重は増えてしまったが、3ヵ月後を目指して頑張りたいです。

古澤です。自称ぼっちゃりの私は、2ヵ月で2・5キロの減量に成功しまし

た。

栄養士さん、保健師さん、理学療法士さんのお話は、とても勉強になり体づくりの基礎がとても身に沁みま

にむごい人体実験を行った。人間と思わなかった。マルタと呼んだ。

科学者は時として、研究に熱中するあまり、人間の心を失う時がある。ましてや政権がその道に誘うのだ。堂々とできる。戦争は科学と結びついている。今も国は軍事研究する大学にしか研究費を出さなくなっている。

それを深く反省して戦後に、国に介入されない、国をただすこともできる独立した組織として、学術会議はつくられた。

それが解体された。反対する集会や座り込みも行われたが、テレビも、大手の新聞も知らせなかった。

増大する軍事費と兵器、南西島諸島には知らぬ間にミサイル基地と自衛隊員のためのシェルターが次々と建設されている。

新しい戦前を見過ごせば、再び戦争になる。



しおじ

した。

ちょっとしたライザップのようです！引き続き楽しくダイエットを続けよう

友の会サークル活動

アジアの歴史を学ぶ会	8/25(月)	10：00～	友の会2階
囲 碁	8/4・18(月)	9：30～	友の会2階
うたごえ（こまどり）	夏休み		
絵手紙	夏休み		
おりがみ（習志野）	夏休み		
おりがみ（友の会）	夏休み		
切り絵（きりえもん）	夏休み		
趣味の手芸	8/18(月)	13：30～	友の会大会議室
高齢者体操（ストレッチ）	夏休み		
そばうち	8/21(木)	9：30～	友の会大会議室
大正琴（琴の音）	夏休み		
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）	8/1・15(金)	14：00～	幕張公民館

つれづれなるまに

野菜づくり



義兄が小見川の畑で野菜を作っていて、各種野菜ができると電話があり、収穫の手伝いに行っています。

天候に左右されるので出来不出来はありますが、種

を蒔いたり、苗から育ててみると、大きく育って収穫する楽しさがあります。農作物の管理にもノウハウがあつて、ちょっとした手を抜くと結果は歴然。農業の大変さがよくわかります。

暑い季節は、夏野菜の生長が速く、毎日収穫はできますが、遠方なので毎週1回。日が昇ると熱中症の

危険もあり、早朝3時半起床で5時には作業をスタート。キュウリ、ナス、トマト、モロヘイヤなど3人で頑張っても2時間以上。汗ビツシヨリ。終了後に飲む冷たいお茶とアイスは格別です。

スーパーで買った物とはひと味違った新鮮さとうまみを感じて疲れも吹き飛びます。 編集部 羽鳥 和夫

ふれあい名画館

友の会9条の会
8月21日(木) 13時
会場：友の会大会議室 入場無料

寅次郎恋やつれ

「男はつらいよ」第13作

1974年／104分／松竹
渥美清 吉永小百合 倍賞千恵子
高田敏江 宮口精二 前田吟

友の会デー

(バザー)

9月3日(水) 13時～14時
友の会大会議室