

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

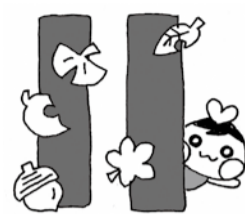
千葉健生病院ホームページはこちら

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 スタンプ集会!!

事務局長 古澤 祐子

健生友の会では、10月から12月を「友の会拡大強化月間」として、多くの催し物を開催しています。10月1日は、月間の「スタート集会」を開催しました。友の会員のみなさん、職員のみなさんが参加し、40名で盛り上がりました。

「友の会がスタート集会するなら、駆け付けなくちゃ!」と岡田院長の言葉は、とても嬉しく会場が元気になりました。友の会への「愛」を感じました♡



「いつでも元気」編集部の中田大輔さんに「いつでも元気」誌の魅力をお話いただきました。10月号の「楽しく食べよう糖尿病」のメニュー「牛肉のサルサソース」の紹介がありました。9月の友ちゃん亭でも「サルサソース」を作りましたが、4百円のランチ価格なので「牛肉ではなく、鶏むね肉です」の紹介に会場から笑いと「あれ、食べたわよ! 美味しかったよね」と声が上がりました。「歌って元



気もりもり」のコーナーでは、千葉民医連の門脇智さんに来ていただき、生ギター演奏に合わせて歌をうたいました。「里の秋」とギターの音色がピタリで、うっとりしました。「もみじ」の輪唱では3グループに分かれて歌うと、ビックリするほどのいい出来栄え! 門脇さんのギターとリードが絶妙でした。「♪幸せなら手をたたこう」の替え歌、健生友の会バージョンでは、歌に合わせて手拍子で会場がひとつになり、私もマイクを持ち、

第134話

80年

Dr. 岡田の  
ひとり言



この夏は、広島長崎に原爆が落とされて80年、日本が戦争に負けて80年という特別な夏でした。私の両親は北海道でしたから直接の戦火に逃げ惑うということにはなかつたようですが、ずいぶん不自由な生活をしたことや、戦争が終わったら学校の先生の言うことが正反対になったことや、教科書を黒く塗ったこととかいろいろ話は小さいころに聞きました。ですから、私が戦争嫌いになって今ここにいるのも両親のおかげなのかもしれません。133話の全日本民医

連の会議、2日目の8月9日には11時2分に会議を中断して黙とうを行いました。

ロシアは、ウクライナを核で脅していますし、原爆を攻撃しました。イスラエルは自分達にはその権利があるとでも言いたげに、ガザでのジェノサイドを行っています。この1週間ほど、ラジオやテレビで原爆や第2次世界大戦関連の特別番組がたくさん放送されています。日本は原子力兵器を持つべきだ、それが安上がりだと言うような政治家や、徴兵制が必要だと言ったりする政党は、絶対に許したくないのです。

歌手になった気分でご歌わせていただきました。

友の会はとにかく楽しくなくちゃ! と津久井会長からお話がありました。月間中の催し物は盛りだくさんです。ぜひお友達をお誘い合わせて、足を運んでください! お待ちしております。

♪幸せなら手をたたこう  
健生友の会バージョン

幸せなら手をたたこう  
幸せなら手をたたこう  
幸せなら手をたたこう  
ほら みんなで手をたたこう  
友の会はたのしいよ

友の会はたのしいよ  
誰でも参加で 元気がでるよ  
友の会はたのしいよ

バザー 映画 おしゃべり会  
食事会や脳トレ体操  
サークルは13種類もある  
健康講座で元気もりもり

日帰り旅行は人気だよ  
職員も参加で安心ね  
ぜひお友達も誘って来て下さい  
友の会の輪を広げよう

いつでも元気 読んでますか  
いつでも元気のために  
健康の知識をつけてさらに元気  
いつでも元気をよろしくね

## 鼓動

「あまちゃん」以来、久しぶりに欠かさず朝ドラ「あんぱん」を観た▼物語の前半では、戦後80年が経った今、戦争の記憶を風化させない為に――二度と誤った道を歩まない為に――という作者の強い思いがひしひしと伝わってきた。戦争の現実や、その中で失われた命、悲しみ、喪失が丁寧に描かれていた。後半では、「あんぱまん」の絵本が完成し、それが世の中へと広がっていく様子が描かれていた▼昨日、電車の中で、小さな男の子が「アンパンマンのマーチ」を口ずさんでいるのを耳にした。久しぶりに聴いたその歌の歌詞には、やなせたかしさんが戦争を通して経験した深い悲しみや喪失があったからこそ辿りついた、「悪に逆転しないゆるぎない正義への信念、平和への強い思いと希望」がこめられていた事を知り、かつて何気なく聴いていたものとは全く違って聞こえた▼どんなに傷ついても前に進み続ける、生きる勇気を与えてくれるテーマ曲。この歌を耳にした時には、その意味を心にとめて口ずさみたいと思った▼

♪そうだろうれいんだ 生きるよろこび たとえ胸の傷があったんでも なんのために生まれてなにをして生きるのか こたえられないなんて そんなのはいやだ! 今を生きること 熱いこころ燃える だから君はいくんだ ほほえんで ああアンパンマン やさしい君は いけ! みんなの夢まもるため♪ (W)

# 足のリズム体操

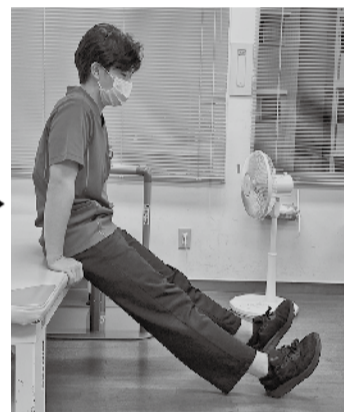


リズム良く足を動かし、循環促進や浮腫を軽減・予防しましょう

●左右のかかと上げ  
 ・体を前に倒して、ヒザの上を手で押さえます  
 ・左右のかかとを「1、2、3...10」と数えながら交互に上げます



●足の曲げ伸ばし  
 ・足を伸ばしてつま先を上げる  
 ・足を曲げてかかとを上げる  
 ・リズムミカルに交互に行います



## お口の健康は健康長寿の秘訣!

しっかりと噛めて食事を美味しくいただけることは、とても楽しいことです。お口を開け、表情豊かに語らえば会話もはずみます。

それだけでなく、脳の血流が増える、必要栄養素がバランスよくとれる、体力・免疫力が維持できる、活動的な毎日を過ごせるなど、身体全体にプラス連鎖を生み出して、日々の生活の質を向上させることにつながります。

### いつやれば効果的?

どの時間に行っても効果がありますが、特に食事の前に行うと、口の準備運動になり、むせることの予防になります。

### やってみよう!パタカラ体操

お口の簡単トレーニングの「パタカラ体操」で、はっきり発音して声を出してみよう。できるようにになったら、習慣に!

パパパパ タタタタ カカカカ ララララ  
パタカラ パタカラ パタカラ パタカラ

- ☆パ：くちびるを破裂させるように
- ☆タ：舌の先を歯切れよく動かす
- ☆カ：舌の奥をのどにおしつけるように
- ☆ラ：舌の先で上顎をこするように
- ☆パタカラ：1つ1つの音を大切に



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

## いつでも元気

MIN-IREN

2025 11月号 380円 好評発売中

60回目の盆おどり 北海道

けんこう教室 胃がんの内視鏡治療

毎日に元気をプラス

友の会が会員倍増計画 東京

まちの子カラ 群馬県下仁田町

食と健康 家庭でできる介護食

発行=新保健康医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657



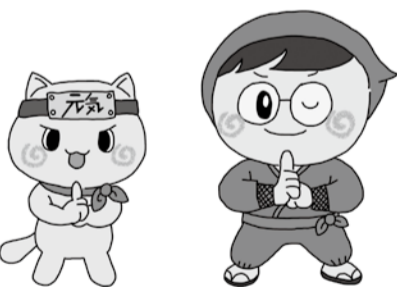
**超** おすすめ!!  
 「いつでも元気」誌  
 お声掛け下さい

みなさん!こんにちは。いつもお馴染み、ふるさわです。友の会では「いつでも元気」を超!おすすめ!!しています。

「いつでも元気」は、毎月1日発行の380円の月刊誌です。友の会では「年間割引価格」1年間4000円で、友の会だよりと一緒にお届けしています。

さて、「超!おすすめ!!」のおすすめ情報です。全ページカラーで

写真がキレイなんです! 写真は、季節の風景や日本各地の紹介、お花のコーナーなんかもあります。切り取って、飾る方もいらつしゃいますよ。健康情報が盛りだくさん。みなさんが知りたい健康情報を、全国の民医連の職員が丁寧



に教えてくれます。認知症予防や日常の体操、11月号の「胃がんの内視鏡治療」では治療法や原因など詳しく書かれています。また、薬剤師さんのお薬情報も人気なんですよ。

「食と健康」では、毎月テーマにそったお料理レシピを紹介しています。10月号では「楽しく食べよう糖尿病」で食事のコツとレシピが3つ掲載されています。簡単な調理法で紹介されているので、初めての料理でも上手にできたと好評です。

健康情報では、多くの方に「いつでも元気」を手にとっていただきたく、お電話いただけましたら11月号を無料でお届けいたします。お気軽にお声掛けください!

10/3

ふれあいおしゃべり会

のみなさん♡

「元気」読んでます

おすすめですよ

## お口の体操②

銀座カンカン娘

あの娘かわいいや カンカン娘  
赤いブラウス サンダルはいて  
誰を待つやら 銀座のまちかど  
時計ながめてそわそわにやにや  
これが銀座の カンカン娘

パタカラで歌ってみよう

- パポポ パピーパ  
 パップ パップ  
 タタチ タタツ  
 タツタツ ターチテ  
 カケコ カクカカ  
 キクカコ カキカコ  
 ロレリ ララレレ  
 ロラロラ リラリラ  
 ポペパ チツタト  
 カクカク ルルレ
- パペピ プパペペ  
 パップ プップ  
 タタト タチツチ  
 ツツタテ ツチテ  
 カカコ キクカカ  
 カカキコ カクカク  
 ロララ ロロラリ  
 ロララ ラリロロ  
 ポペパ チツタト  
 カクカク ルルレ



# まんぞく、まんぷく 美味しかったね「友ちゃん亭」

9月26日、幕張公民館の調理室で「ランチ会友ちゃん亭」を開催しました。敬老の日のある9月は、お楽しみランチでバイキング方式で品数多く喜んでいただけました。また、スタッフの方が、「カードケース」を手づくりし、敬老の日のプレゼントとして添えました。さっそく、「病院の診察券を入れてるわ」との嬉しい声が届きました。「いつでも元氣」誌に掲載されていた「楽しく食べよう糖尿病」から、「牛肉のサルサソース」

を...と思いましたが、お食事代400円では物価高騰の世の中の「牛肉」で用意できませんでした。そこで、鶏むね肉で作りました。ウマウマでしたよ。お酢のさっぱりした味付けに、トマト、パプリカ、玉ねぎのサルサソースは抜群でした。次回は、11月14日(金)です。11時30分から、幕張公民館調理室にて行いますので、予約の上お越しください。11月のメニューは...来てのお楽しみです!

### お品書き

- ・ ゆかりおにぎり
- ・ 鶏むね肉のサルサソース
- ・ たまごやき
- ・ ピーマンの塩昆布炒め
- ・ 玉ねぎたっぷりポテサラ
- ・ 厚揚げとニラの中華炒め
- ・ 豆腐と卵の中華スープ
- ・ ミルクとコーヒーの2色ゼリー



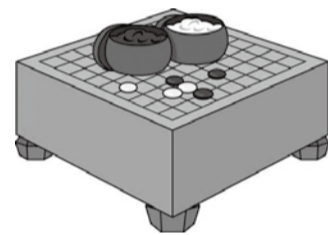
おいしそうでしょ!



## 思い出の一枚



## サークル紹介 碁碁サークル



友の会のサークルはとても人気があります。全13サークルの中から、今回は「碁碁サークル」をご紹介します。「碁碁は、ルールが複雑ではなく誰でも楽しめるゲームですよ」と代表の吉田さんは初めての方にも丁寧に教えてくれます。認知症予防、頭の体操に「碁碁」始めてみませんか?

第1, 3, 5月曜日  
9:30~  
友の会大会議室  
参加費: 無料

### レポーターふるさわ記

友の会事務所へ受診やお薬の待ち時間に、寄って下さる方が多くいらっしゃいます。みなさんお気軽に声を掛けください。ね。絶世の美女はいませんが、絶世の美女のまごころでお話して下さるよう、事務局一同お待ちしております。

私は、みなさんの思い出話をお聞きするのが好きなんです。100人いたら100通りの物語があるように、みなさんの思い出話はキラキラしているお話が多く、いつも私を楽しませてくれます。その中のおひとりをお願いし



百舌鳥が鳴く 俺の季節が来たと言う  
枯れ葉散る 私の季節と 百舌鳥が鳴く

百舌鳥...モズ

百舌鳥は主に、秋から冬にかけて活動が活発になり、鳴き声で季節の訪れを告げる鳥として知られています。鳴き声は、「キチキチキチ」と高鳴きです。



幕張町 大西 アキオ

て、昭和45年頃のお写真を持ってきていただきました。みなさん、バスに乗っている真ん中の女性誰だかわかりますか? 吉永小百合さんですよ。そのかたは寿司職人さんで、吉永小百合さんが取材で来られた時のお写真だそうです。雑誌の「平凡」に掲載されたものを、持ってきていただきました。吉永小百合さんの美しさにはトキメキますが、私は一緒にバスに乗っている職人さんの笑顔が素敵で、賑やかな声が聞こえてくるようではないですか? そして見逃しません! お好み寿司一人前580円。銀座でお寿司、今の物価では考えられないお値段ですね。

# 幕張西ふれあい祭り 地域の笑顔と一緒に

9月26日、幕張西小学校で行われた「幕張西ふれあい祭り」に友の会から4名(内、友の会保健部3名)と健生病院の浅田看護部長が参加しました。

内容は、握力測定、棒反応、片足立ち測定、血圧測定です。測定会は好評で、みなさん興味津々でした。

## 棒反応測定

特に棒反応は初めての方が多く「体の反射を見るんですよ」と言うと、「私はどうだろう、だいたいようぶかなあ?」と緊張する方や、子どもたちも一人が行うと「わたしも!」と行列ができ、大いに楽しんでもらえました。

## 血圧測定

「血圧を測るのは何年ぶりだろー」と言った方は、何年も健康診断を受けていないとのこと、年一回程度の健診をお勧めしました。

## 握力測定

また、握力測定で、お父さんが50kgという数値を出したときは「すごい!パパ!」と家族で盛り上がるシーンもありました。

地域の方のたくさん笑顔に、元気をもらいました。

受付 友の会・保健部



血圧測定 浅田看護部長



棒反応測定

## みんなの大好きな先生

みなさまの大切な「しおじ」コーナーをお借りして、2025年9月末に退任されたまきはりの郷施設長、大島朋光先生に礼のお手紙を投稿させていただきました。

みんなの大好きな大島先生は、お仕事が早い!歩くのも早い!と一つでも、やさしい先生です。いつも笑顔で「大丈夫だよ!まず、やってみようか!」と悩んでいる私を、前向きにさせてくれて、背中をおしてくれて、安心させてくれます。それは利用者さん、職員さんにも同じように対応してくれて、施設全体が安心感に包まれているようです。特に利用者さんは先生に会うといつもより顔が上がり、大丈夫じゃなくても「大丈夫ですう」と明るくほっこりして元気になるんです。

そして必要な医療介護に繋がってくれるスピード感!これぞ、民医連レジエンド先生の神業です。



\*\*\*まきはりの郷職員一同、重ねてお礼申し上げます。大島先生 ありがとうございますました!

## しおじ

## つれづれなるまに

## 9月26日が最終回

退職した会社の社内報がOB会から送られてくる。クイズのページがあり、各地の事業所に関連した出題で9月号に「土佐事業所の最寄り駅、JR高知駅



### ふれあい名画館

友の会9条の会  
11月20日(木) 13時  
会場: 友の会大会議室 入場無料

### 明日に向かって撃て!

実在の銀行強盗の逃避行を描く  
アメリカ西部劇。

1969年 110分 20世紀フォックス

### 友の会デー (バザー)

12月3日(水) 13時~14時  
友の会大会議室

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

の接近メロデーは?。NHK連続テレビ小説「あんぱん」に因んだ難問。答えは「アンパンマンのマーチ」。やなせたかしの故郷が高知県香美市。「アンパンマン列車」も運行25周年の今年とあった。

月々金に録画し、土曜日毎にまとめて見た「あんぱん」。脚本の中園ミホさんは「やなせさんの接近メロデーは?。NHK連続テレビ小説「あんぱん」に因んだ難問。答えは「アンパンマンのマーチ」。やなせたかしの故郷が高知県香美市。「アンパンマン列車」も運行25周年の今年とあった。

んを描くことは戦争に向き合うことだと考えた。万歳連呼の出征と家族の哀しみ、飢えた日本兵の食料略奪。過酷な戦争の被害と加害を描き、敗戦で正義は逆転した。やなせは考える、逆転しない正義とは?戦後80年の今年、「あんぱん」に拍手を送りたい。

編集部 鈴木春夫