

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



友の会会長

津久井 洋

新年おめでとうございます。  
友の会は、雨にも・風にも・  
夏の猛暑にも負けず活動しま  
した。昨年は、戦後・被爆80年。  
長年被爆者健診を続けられた船  
橋二和病院の高橋稔元院長先生  
を迎えて核兵器廃絶と9条を生  
かす平和の尊さのお話をしてい

千葉健生病院

院長 岡田 朝志

友の会会員の皆さん、新しい  
年を迎えて皆さんのようにお  
過ごしでしょうか。穏やかな良  
い新年であろうと思います。さ  
で、昨年はついに公明党が与党  
から離脱し、自民党は新しい  
パートナーとして維新を選びま  
した。衆院定数の削減を取引材  
料にして連立した維新は、なん  
と閣外にとどまりました。逃げ

千葉健生病院

事務長 清家 宏二

「このままでは、ある日突然病  
院がなくなり」『地域医療は  
崩壊寸前』これは私たちだけで  
はなく日本病院会など6病院団  
体が鳴らした警笛です。日本医  
師会も同じような主旨の警笛を  
出しております。低く抑えられ

千葉健生病院

看護部長 浅田 朋美

新年あけましておめでとうご  
ざいます。

旧年中は、地域の皆さまより  
たくさんのご支援とあたたかい  
お心遣いをいただき、心より感  
謝申し上げます。皆さまとのつ

ただきました。また、友ちゃん  
体操、健康講座、高齢者訪問、  
JR幕張駅と共催の健康フェス  
ティバル、寄席・講演会、友の会  
旅行など、ひとりぼっちにしな  
い活動を行いました。今年も新  
会員を募り楽しい活動にしたい  
と思います。友の会は、健康づく  
りと共に安心して暮らせる社  
会、医療・介護の充実を求めて

道でしょうか。首相答弁が早速  
中国との間で外交問題となりま  
したが、「外国人問題」を今度  
はスケープゴートにして、参政  
党とでも手を組む心算なので  
でしょうか。首相の超タカ派で反  
動右翼的な言動は、戦争に突き  
進んでいった昭和初期を思い起  
こさせます。

平和だからこそ、暮らしや命  
を大切にできる毎日がありま  
す。アメリカに言われるままに  
た診療報酬に昨今の急激な物価  
上昇が追い打ちをかけ、約7割  
の病院が赤字という異常事態。  
医療機関の倒産・廃業もかつて  
ないペースです。昨年、外来の  
待合室で「地域医療を守ろう」  
と署名を訴えらると、多くの方に  
賛同いただきました。赤字だと  
適切な設備投資もできなくな

ながりが、私たち看護部一同の  
大きな励みとなっております。  
本年も、患者さま一人ひとりの  
思いに寄り添い、安心して過  
ごしていただけるよう、やさし  
さと笑顔を大切にされた看護を心  
がけてまいります。地域の皆さ  
まと手を取り合いながら、より

良い医療の提供に努めてまいり  
ます。寒さ厳しき折、どうぞ  
お身体を大切にお過ごしくださ  
い。皆さまにとって、明るく健  
やかな一年となりますよう、心  
よりお祈り申し上げます。  
本年もどうぞよろしくお願  
いいたします。

います。

高市政権は、4兆円の医療費  
削減、11万病床削減、保険料・  
窓口負担増、OTC類似薬の保  
険外など改悪を進め、病院・  
介護事業所の赤字・廃院は深刻  
です。43兆円の軍事費は社会保  
障に使うよう皆で力を合わせま  
しょう。本年もよろしくお願  
い申し上げます。

軍事費を大幅増額するとき、削  
られるのは社会保障費でしょ  
う。自民党・維新のもう一つの  
柱はそこなのです。医療福祉に  
もつと予算を回して、受診者・  
利用者の負担を減らし、病院に  
かかりやすくする。職員のペー  
スアップがきちんとできる診療  
報酬にする。病院の経営を安定  
させて地域から病院が無くなら  
ないようにする。そういった運  
動を一層強めていきましょう。

り、地域の医療が守れません。  
医療機関・介護施設が健全な経  
営を維持するためには、税金の  
使い方の優先順位を上げる思い  
切った財政措置が必要と考えま  
す。会員の皆様、地域の方々と  
連携し地域医療を守る取り組み  
を強める年にしたいです。  
おまけ・WBCが楽しみです！

良い医療の提供に努めてまいり  
ます。寒さ厳しき折、どうぞ  
お身体を大切にお過ごしくださ  
い。皆さまにとって、明るく健  
やかな一年となりますよう、心  
よりお祈り申し上げます。  
本年もどうぞよろしくお願  
いいたします。



## 地域イキイキ!

### まくはり健康フェスティバル

11月15日、JR幕張駅にて『まくはり健康フェスティバル』を開催しました。「地域と一緒に健康になろう!」と、職員で各コーナーのアイデアを出し、健康づくりに取り組みました。

医師、看護師、栄養士、薬剤師の相談コーナーでは、聞きたいことを熱心に相談されていました。介護コーナーでは、駅利用の方に職員が積極的に声をかけている姿が印象的でした。骨密度測定はとても人気があり、大勢の方が測定をしていました。リハ科と友の会保健部の体測定コーナーでは、親子でチャレンジする姿がほほえましく、暖かな雰囲気がありました。

また、子育て世代にも来ていただけるように「子どもお楽しみコーナー」を充実させました。JR職員、学生ボランティア、友の会ボランティア、病院職員と一緒に、子どもゲームに奮闘する姿は、あちこちから笑い声が溢れ、楽しい雰囲気が駅中に広がりました。参加された方からは、「物価高騰の中、無料でいろんな体験ができて嬉しい、家族で来てよかった」と嬉しい感想が寄せられました。駅中に広がる楽しい音楽に合わせて体を動かすリズムトレーナーに無料で参加していただきました。健康づくり、街づくり活動に賛同していただき、ぜひ次も参加したいと嬉しいお返事をいただきました。

駅を利用する方、チラシを見てこられた方など400人程が参加されました。そこには、JRさんの宣伝力が大きな力となりました。幕張駅はもちろん稲毛駅や津田沼駅でもポスターを見た!という職員から報告があり、XやインスタグラムなどのSNSの宣伝もしていただきました。駅でのイベントは参加しやすい、無料で申し訳ないくらい充実しているという嬉しい感想もいただきました。誰もが笑顔になる、元気いっぱい健康フェスティバルになりました。



切り絵サークル



おりがみサークル

紙面がカラーなのでサークル作品介绍



## 友の会日帰りバス旅行 さかなツアー

12月1日、参加者77名の日帰りバス旅行は、葛西臨海水族園と豊洲千客万来へ行きました。リハ職員と看護師さんが一緒に行き、歩行が心配な方も安心して参加されました。





みんなで仲良くわきあいあい!

# 友の会サークル

初企画! 10月20日  
幕張公民館でサークル発表会

友の会サークルにご参加の方、そうでない方も体験や発表を通してサークル活動の楽しさを知っていただけたら幸いです。40名の方が参加しました。

体験の部では、各サークルで展示や体験を通してサークルの楽しさを伝えました。体験をして来月から参加したい! という方も! また、発表の部では「舞台上に上がると緊張するわ」というも楽しそうな方が多く、それぞれの魅力あふれる発表となりました。

友の会サークルは、全部で13種類あります。みなさん和気あいあいと楽しんでいます。いつでも見学ができますので、お気軽にお声掛け下さい。


**囲碁**  
第1・3・5月曜日  
9:30~  
友の会大会議室  
無料




**アジアの歴史を学ぶ会**  
第4月曜日  
10:00~  
友の会2階  
無料





**おりがみ 習志野**  
第2月曜日  
10:00~  
津田沼サンロード  
材料費300円



**おりがみ 友の会**  
第1木曜日  
13:30~  
友の会大会議室  
無料




**絵手紙**  
第2月曜日  
13:00~  
友の会大会議室  
無料



**うたごえ こまどり**  
第1火曜日  
13:30~  
友の会大会議室  
無料





**大正琴 琴の音**  
第2火曜日  
10:00~  
友の会大会議室  
無料




**高齢者体操 ストレッチ**  
第2・4金曜日  
13:00~  
友の会大会議室  
無料



**趣味の手芸**  
第3月曜日  
13:30~  
友の会大会議室  
無料



**切り絵 きりえもん**  
第2水曜日  
13:00~  
友の会大会議室  
材料費200円




**そばうち**  
第3木曜日  
9:30~  
友の会大会議室  
材料費700円



**中国語教室**  
毎週水曜日(第5除く)  
10:00~  
友の会大会議室  
月2500円



**朗読 いっぽの会**  
第1・3金曜日  
14:00~  
幕張公民館  
月1500円



# 「いつでも元気」 お楽しみ寄席

10月21日、お楽しみ寄席を開催しました。落語&マジックショーで笑って笑って笑いまく



「いや〜今年は特に面白かった」「笑いすぎちゃったわ」とたくさんの方の笑顔の感想をいただきました。



## 足の健康体操

23名参加

福寿台町会と共催  
三山市民センター

### 転倒予防と骨密度向上を

「ももがつっぱる感じで体操が効いているのかな、楽しかったよ」など声が寄せられました。

10月23日、二和病院トレーナーの小野先生の講話と足の握力測定。(足指力計)

足の指の力が弱いと指先のふんばりが効かず、立つ時の重心が後ろにかかり、後ろに倒れ易くなり大腿骨付け根骨折の原因

にと、椅子にすわって、椅子につかまっつての簡単な体操から。床のタオルを足指でたぐるよせるタオルギャザーや片足立ち、つま先立ち、太ももを強くする運動にも取り組みました。同時に足指力の測定も。結果に一喜一憂。

人の体はいくつになってもしっかり使えば強くなり、使わなければ衰えると言われて、皆さん気長に足指体操を続けようと思つたようです。

体操の始めに田村町会長から「屋内での転倒が多いようすが、きょうはしっかり勉強して足指を鍛えましょう」と。司会は民生委員の根本節さん 三山地区 田村一男 根本勝利

## みんなの宝・まくはりの郷

— 大島 朋光 —

今年の夏の3ヶ月、まくはりの郷の施設長を務めました。いちばん印象に残ったのは働いている皆さんが若いことです。入所している人が元気に過ごされるように各職種が協力して奮闘していました。

病院での入院治療が終わってリハビリが必要な人を受け入れ、お家に帰れるようにリハビリをすることがまくはりの郷の役割です。千葉市や習志野市をはじめ、県内の多くの病院から頼りにされています。また自宅で介護を受けている人が利用する短期入所や通所リハビリもやっています。

最大の仕事は60名の入所者の介護とリハビリで、主役は看護師と介護職とリハビリ専門職員。入所者の体調をチェックし、生活全般について面倒を見て、リハビリテーションをします。栄養科も大切な部門で、個々の人の嚙下力などに応じて献立を作ります。事務職・支援相談

医師の役割は後方支援です。入所した人の病歴とリハビリ計画を確認し、入所者の体調が悪いつきは診察して必要な病院へ紹介します。近くに千葉健生病院があり、すぐに対応してくれるので助かりました。

全体を牽引しているのが事務長。若くて明るいハリキリガールで、低い介護報酬のもとで経営が厳しいなか、安定的に経営を続けるために奮闘しています。職員の融和に心を砕き、皆に好かれて団結の要になっていました。

入所者は毎日一緒に歯をみがき、体操をし、食堂で食事をし、お茶を飲んで過ごします。納涼祭など季節の行事も楽しみます。皆がなじみになって学校の寄宿舎のよう。老健の生きた姿に触れてその大切さがわかり、心に残る夏の体験になりました。

## しおじ

### つれづれなるままだに

まじか...



日曜日は、ポイント5倍デーのスーパードに必ず行きます。

(十一月号のしおじ、飯野沢子さんありがとうございました。)

500ポイント貯めると500円券がもらえますが、なんと3枚集めると、2000円として使えるんです。そんな食品の買い出しに旦那は必ずついてきます。

レジが打ち終わり、品物をエ

## 友の会サークル活動

アジアの歴史を学ぶ会	1/26(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	1/19(月)	9:30~	友の会大会議室
うたごえ (こまどり)	お休み		
絵手紙	1/19(月)	13:00~	友の会大会議室
おりがみ (習志野)	1/19(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)	1/14(水)	13:00~	友の会大会議室
趣味の手芸	1/19(月)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操 (ストレッチ)	1/23(金)	13:00~	友の会大会議室
そばうち	1/15(木)	9:30~	友の会大会議室
大正琴 (琴の音)	1/13(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)	1/16(金)	14:00~	幕張公民館

コバックに詰めていると、座りこんでいるおばあちゃんがいたので「大丈夫ですか？」と声を掛けると「荷物が重くて」と小さな声。買い物かごには、1ℓの豆乳が2つとプチトマトが2パック。手押しカートの保冷パックに「ここに、入れますね」と品物を詰めました。おばあちゃん、仏でも拝む

ように手を合わせて感謝を伝えてくれました。ちらりと旦那を見て「息子さん？」と。勝ち誇った旦那の顔。

次の日の仕事の帰りに、千葉中央駅のマツモトキヨシに寄りました。

編集部 古澤 祐子

**ふれあい名画館**  
友の会9条の会  
1月15日(木) 13時  
会場：友の会大会議室 入場無料  
追悼 仲代達矢  
**女が階段を上る時**  
出演：高峰秀子 森雅之 仲代達矢  
1960年(昭35) 東宝 111分

**友の会デー (バザー)**  
2026年  
2月4日(水) 13時~14時  
友の会大会議室