

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  
TEL043-276-4817・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

診療所前で足を止める方たち



12月23日「能登支援バザー」を開催しました。売り上げ総額17万5千円になり、大勢の方の愛を感じるバザーになりました。引き続き、輪島診療所、輪島診療所友の会の方たちと「つながり」を大切にいたします。みなさんのご協力ありがとうございます。

## ありがとうございます♡ 能登支援バザー

オススメは、ほたて貝ヒモです



昨年11月にお会いした輪島診療所の職員の方たちが言っていた「能登地震のことも、輪島のことみんな忘れてしまっているのではないかと感じることもある」というお話が心に残ります。忘れていなくても、なかなかアクションを起こさないと支援につながらないのだと痛感しました。千葉健生病院健康友の

会と輪島診療所友の会のつながりは、元気になる！と言っていただけたことはとても嬉しく、私たちも元気が出ます。3月11日には、東日本大震災の支援バザーをまわりはり診療所玄関前で行います。毎年恒例の気仙沼海産物です。よろしくお願いたします。(古澤祐子)

### 能登通信

長文失礼します。あと5日で今年も終わり。地元紙報道交え近況報告です。

被害の大きさ

県保険医協会が記者会見し、既報の免除停止後の実態調査を報告。災害関連死認定が更に増加475人に、まだ未審査248人で仮に5割認定されても600人超えて死者総数も800人超えは確実か。

認定審査会も頻回開催のようですが(23日26日)。関連死の内訳(石川県)が公表され予測された通り60代以上が98%。

### 第136話 仲間入り

Dr. 岡田の  
ひとり言



ついに私も時々医師でなくなる時が訪れました。もう66歳ですから仕方ないのかなとも思うのですが、月に1回ほど副院長に聴診器を当ててもらおうことになりました。

健診で、血圧が上がってきているのは知っていたのですが、どうしようかなと様子だけ見ていたら、一向に下がる気配がありません。医局でのお煎餅を我慢したり、味噌汁も減塩にしたりのいろいろ一応は気を付けていたのですよ。

ある日の朝、病院1階で血圧を測っていたらある看護師さんが、珍しかったんでしようね、覗き込んでました。しまったと思っただけですが、その個人情報が副院長に通報され、副院長先生を院長室に飛んでこさせる事態になった次第。おとなしく指示に従って患者として診察室に入りました。

初めて飲む血圧の薬は、私がよく処方するのと同じものが分りました。でも、毎日欠かさず飲んで、おかげでだいぶ血圧も下がってきましたので、まだしばらくは元気で働けそうです。

能登の復旧半ば復興を目指している姿が国内外に知ってもらうことは良いです。

### 被災地の写真と資料

被災から3年目に入りますが、被災地直後からの写真や資料が石川県公式ホームページで公開されています。行政はじめ各種ボランティア団体等からの提供されたものが見られます。1月末追加入れると2万2千点になるとのこと。ただ資料によっては閲覧のみもあるのでご注意ください。昨年の支援された時期の他団体の写真も多数あります。また防災教育等でも使えるかと思えます。

石川県 水上幸夫

### 鼓動

「物価高騰」という言葉を聞かないことがなくなると、聞きなれすぎて感覚が判らなくなっています。お正月の買い物は買い控えが進んで、おせちをつくらない買わない家庭が多かったそうです。年賀状を出すのをやめた理由も、費用がかかるからと答えた方がほとんどです。日本の文化が物価高によって失われようとしています。

▼友の会に寄せられる悩み事で、気になることがあります。それは、おひとり暮らしで暮らしている方の生活サポートです。お困りごとなんでもサポートします、というサポート事業を進められた方がいて、入会金50万、身元保証支援23万、葬送支援67万の他に毎月の会費が2万ほどかかるそうです。他にも、生活支援、法律支援、金銭管理、葬儀納骨支援などあらゆる支援があり、項目ごとにお金がかかります。▼お金を持つてなければ使えない支援サービスは、私から見れば一般事業です。支援やサポートという名で呼ぶことが合っているのか疑問です。▼そうはいっても、じゃあどうすればいいんだよ。と思う方もいると思います。自分の住んでいる自治体や国がサポートしてくれる制度がないわけじゃないんです。これから、おひとりの方が多くなり不安が募る方が増えると思われれます。地域に寄り添う友の会活動の中にできることがあると思います。みなさんと一緒に学ぼうと思います。(F)

# AIによる 口腔機能診断&友ちゃん体操

12月17日、友の会大会議室で「AIによる口腔機能診断&友ちゃん体操」を行いました。



福祉協同サービスさんの山本さんが結果についてお話ししてくれました。「この診断は千葉では初めてで、みなさんの結果はとて面白い！他の県や施設では平均40点くらいでしたが、今回の結果は平均80点以上ですよ！さすが、健生友の会のみなさん。友ちゃん体操の効果抜群ですね。」と褒められちゃいました。

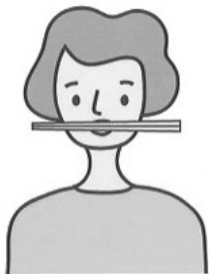


結果待ちの間は、おなじみの「友ちゃん体操」を。健生病院理学療法士の佐藤さんが、「おうちでたいそう」を実践して教えてくださいました。みなさん体操への関心が高く、個別質問も多く上がりました。

10秒 キープ



10秒 休憩



↔  
×5回

それぞれ結果から、3つのおすすめトレーニングをもらいました。みなさんの関心が高かった「マイナス5歳顔トレーニング」を紹介します。  
① 口角を上げてキープする練習  
② 頬の肉を待ちあげよう  
③ 割り箸をくわえたまま10秒休憩 (5回繰り返します)



寒さも本番です。背中を丸めていませんか？姿勢を正すためのトレーニングをしましょう。痛みが出ないように、無理せずゆっくり行ってください。

## ●舟こぎ体操 (左右各5回)

1. 片足を前に出し、舟をこぐように両腕を斜め下に出します
2. 上体を起こしながら、両ひじを引きます
3. 反対側の足も同様に行います



## ●体ひねり体操 (左右交互に各5回)

1. 頭の後ろで手を組み、ひじを開きます
2. 上半身を左右交互にひねります



みなさんとってもいい笑顔  
元気もりもりな友ちゃん体操に  
ぜひご参加ください



かわいいお客さん

健生病院の院内保育所に通所している2人が、クリスマスにサンタの衣装を着て遊びに来てくれました。なんだか注目されてはすかしそう、また、ニコッと笑ってかわいい！

いつもお散歩で友の会に遊びに来てください！



# 12月23日 お楽しみ講談会

「ハリセン、パパン！講談会」は、毎年恒例の催し物となりました。浅草に行かなくてもこんなに楽しい講談が聞けるなんて！笑って元気いっぱい！



声に出してみよう!!  
あなたも今日から  
講談師



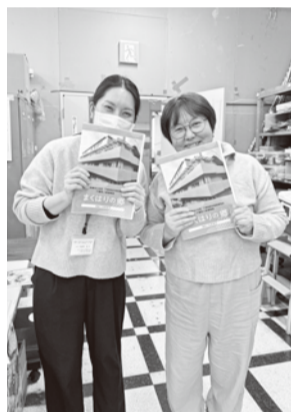
真田雪村大坂出陣  
ピシリー一鞭加えるや ハイヨッ  
パッパッパッパッパッパッパッパ  
馬声を助くる力声  
手綱さばきもあざやかに  
乗り出だしたる有様は  
げにや、鞍上に人なく 鞍下に馬なく  
尾筒は混んととして砂煙  
土煙をたて疾風のごとくに駆いだしたり  
駆いだしたり、駆いだしたり、駆いだしたり〜



12/22公開講座  
介護の心配ありませんか？  
介護サービスを知って、介護の心配を解決しましょう。と、元健生病院職員の千葉市議会議員のじま友介さんと、まくはりの郷の飯野事務長と高濱さんに来ていただきました。

## Q&Aコーナー

Q 習志野市、船橋市に住んでいます。まくはりの郷は利用できますか？  
A 市外、県外どちらでも、ご利用できます。短時間デイやショートステイは送迎範囲がありますので、お電話で相談ください。  
Q 介護申請は大変そう、自宅で静かに生活すれば良いと思っっている。申請しなくても良いですか？  
A 自宅の生活を支えるためのサービスがあります。住み慣れた自宅で生活を続けられるように、介護申請をして、まずは繋がりを作りましょう。



Q お医者さんに介護申請をして、運動をした方が良いと言われた。  
A そんな時こそ、まくはりの郷短時間デイケアです！まくはりの郷で運動をして、今の身体機能を維持、介護予防をしましょう。  
「運動不足だなく、介護受けたいなく、介護大変だなく」など介護のお悩みは、「まくはりの郷」まで、お気軽にご相談ください。043-272-2000 飯野、高濱まで



とても仲良くなりました

12月26日、幕張公民館調理室を使って、医師を目指す高校生3人とそば打ち体験交流会を行いました。  
そば打ちは初めてとても楽しみだと、ワクワク話をしてくれた3人は、医師になるために毎日必死で勉強をしているそうです。年末年始も塾と勉強に時間を費やすそんな2人は高校2年生。来年の受験への気合と、将来の希望が満ち溢れた顔は、とてもキラキラしていました。  
そば打ち体験では、友の会そば打ちサークルが、マンツーマンで丁寧に教えてくれました。

学生さん  
いらっしやいませ!!

友の会恒例の「偶然短歌ゲーム」を行いました。お題は「そば打ち」です。  
がんばった  
とても美味しく蕎麦食べる  
そば粉の香り 大晦日の夜  
出汁に合う  
蕎麦そばに勝つ まんぷくだ  
お腹いっぱい腕がパンパン



さわり心地が  
きもちいい!



がんばるぞ!!

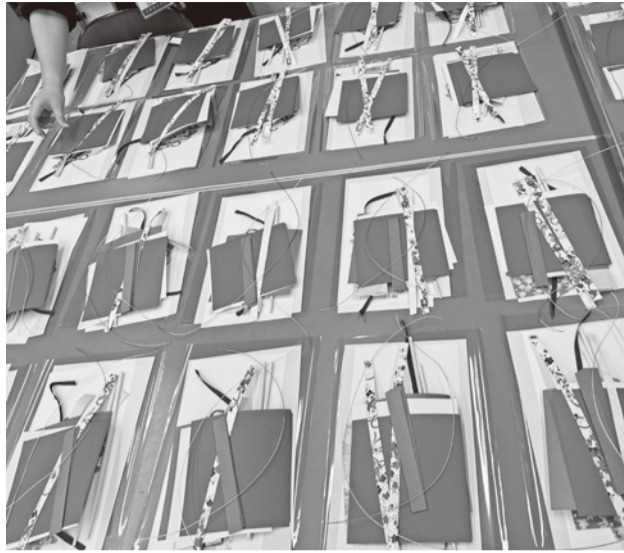


切るのほ  
むずかしいよ

打った蕎麦はみんなで試食するので真剣な表情です。だんだん蕎麦が形になると「食べるのが楽しみ、美味しくできていくかな？」など、笑顔も溢れ会話も弾みました。昼食は、みんなで舌鼓を打ちました。

後日寄せられた感想  
○地域に根ざした医療を実現するためには、自分が地域社会の一員として、患者の生活に溶け込むことが不可欠だと思います。また、地域住民との関係を構築し、医療にあたることは、患者が些細な悩みを相談し、早期解決につながることでできると考えます。医療者を目指す今、改めて地域の方々との交流を通して、地域医療の在り方について考える機会をもつことで、患者のところに寄り添えるよりよい医療者になれると思います。  
大学の志望理由書も、ずっと地域医療やりたいって書いてきたので、やっと友の会企画に参加できて良かったです。  
○地域の方たちと年齢関係なくお話できて、有意義な時間でしたが、蕎麦打ちは初めてで緊張でしたが、皆さんが優しくお話をかけて下さり嬉しかったです！  
○そば打ちは、とても貴重な体験でした。短歌作りは、全員で盛り上がったのが凄く良かったなって思いました！今回もとても楽しかったです！  
友の会は学生さんのサポートです。私たちも、学生さんと交流できて、キラキラのパワーをいただきました。参加してくれてありがとう！ (古澤祐子)

# 手づくり教室 12月19日 『お正月飾り』



毎恒例年末に開催している「手づくり教室」は、お正月飾りを製作しました。

一人ずつ袋に入った制作キットを配ります。その中には、折り紙やリボン、水引などをカットして入れてあります。その中からパーツを取り出して作っていきます。

ツバキの花や葉っぱなどお話しながら進めていきます。ハサミやボンドも使って、あれこれ考えて進める工程は、最強の脳トレになる！とみなさん頑張っ

て作ります。

また、グループに分かれてつくる作業は、苦手なところを協力し合い、自然と会話や笑顔も増えます。集中力とコミュニケーション、おひとりでも参加されてもすぐ仲良くなり、笑い声が会場をつつみます。自分で作ったおかげは、世界で一つの宝物です。

町内会や自治会などご要望がありましたら、季節の工作教室の出張をいたしますのでお気軽にお声掛けください。

## 田舎暮らしの現状 ③

— 今村 隆嗣 —

物価高騰、令和の米騒動は今も続いている。

しかし、高市政権の具体的対策は何一つ見えてこない。

物価高騰のささやかな対策として、プランターの野菜栽培が流行っているらしい。

都市部におけるマンションのバルコニーで、多種多様な野菜やハーブをプランター栽培で収穫を楽しむ人が増えている、とか。

しかし、マンションのバルコニーでは十分な量の野菜の収穫には限度がある。

千葉県北西部の都市部にお住まいの方々は、そう簡単に畑を手に入れづらいと思います。

最近、私は常々思うのです。人口密集地から、地方への移住にもっともつと力を入れて、農業人口を増やす政策を推し進めれば、

食料自給率のアップ、食料物価の安定、耕作放棄地の減少、有害鳥獣の減少、

といったことづくめ。

定年退職まじかなあなた！

定年後は、田舎で菜園を楽しみませんか？

もっと若いひとは、稲作にも挑戦可能です。

## しおじ

### つれづれなるまに

### ウォークで 一石二鳥



定年退職後に始めたウォーク。とくに運動器具は要らず、時間と靴さえあればどこでも気軽にできる庶民スポーツである。中高年に人気が高い。歩きながら健康増進ができて、各地の新発

私の住む南房総市は、耕作放棄地は、年々悲しいほど増えています、それも原因で有害鳥獣も増えているほどです。

農業人口も高齢化と後継ぎ手不足で減っています。

最近、私は常々思うのです。人口密集地から、地方への移住にもっともつと力を入れて、農業人口を増やす政策を推し進めれば、

食料自給率のアップ、食料物価の安定、耕作放棄地の減少、有害鳥獣の減少、

といったことづくめ。

定年退職まじかなあなた！

定年後は、田舎で菜園を楽しみませんか？

もっと若いひとは、稲作にも挑戦可能です。

## 友の会サークル活動

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

**ふれあい名画館**  
友の会9条の会  
2月19日(木) 13時  
会場：友の会大会議室 入場無料

**赤線地帯**  
1956年(昭31) 大映 85分 監督：溝口健二

京マチ子 若尾文子 木暮実千代  
三益愛子 菅原謙二 十朱久雄  
沢村貞子 加東大介 多々良純

**友の会デー (バザー)**  
3月4日(水) 13時~14時  
友の会大会議室

見・再発見に出会えて一石二鳥以上。何よりも楽しめるのがうれしい。

当初は多くの地を巡るのを目指していたが、最近ではカメラ片手に、四季折々の風情や歴史・文化に触れながらのんびりと歩くスタイルが自分に合ってきた。また、郷土料理を食べたり、お土産を買ったりして、想い出

作りに心がけている。「継続は力なり」といわれるが少しでも長く生きて楽しみたいと思う。

先日、上高地に妻と旅行し梓川沿いを歩いた際、観光客やウォーカーが熊除けの鈴を鳴らしていたが、今後も熊さんには出会いたくないものである。

編集部 羽鳥和夫