

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

職員の良い雰囲気や仲間  
の「健生劇場・おきなかぶ」  
では、みなさんの演技が光りま  
した。特に、健生病院の清家事  
務長はおじいさん役で奮闘して  
いました。かぶを抜く最後の仲  
間の岡田先生が登場した時は、

1月30日に、6年ぶりの「新  
春のつどい」を開催しました。  
とにかく、楽しんでいただけると  
うに練習に練って考えた企画に  
しました。笑って健康になると  
みなさんから感想をいただき、  
楽しいひと時を過ごしました。  
参加者は77人でした。



笑って楽しいあたたかな新春のつどい

## 6年ぶり 新春のつどい

職員の仲のよい雰囲気や仲間  
の「健生劇場・おきなかぶ」  
では、みなさんの演技が光りま  
した。特に、健生病院の清家事  
務長はおじいさん役で奮闘して  
いました。かぶを抜く最後の仲  
間の岡田先生が登場した時は、

会場が盛り上がりました。  
参加者に劇の感想を聞くと、  
「あんなに大勢の職員が参加し  
ていて面白かった」「職員の息  
がピッタリで、どんな練習をし  
たのかと感心しました」など、  
嬉しい感想をいただきました。

○×クイズでは、テーブルご  
とのチーム戦になり、答えを聞  
くたびに会場が盛り上がりまし  
た。また、偶然合作短歌ゲーム  
では、短歌の出来の良さに、拍  
手が沸き上がりました。特に拍  
手が多かった短歌をご紹介します。  
お題は「春」です。

最後に「新春のつどい」に  
合わせてみんなが歌いまし  
た。ウクレレ奏者は、この日の  
ために3週間必死で練習したわ  
たくし、古澤です。会場のあた  
たかい歌声につつまれて、ハ

職員ができた短歌を詠みあげ  
ました。横山副看護部長が百人  
一首の節で詠みあげ、会場に笑  
いを誘いました。

さくら咲く あたたかくなる  
ウキウキと 恋の季節  
いつも楽しい、  
はるうらら さくらの香り  
陽気な日  
春らんまんの 元気な心

このコラムが皆さんの目に触  
れるころには、とくに新しい  
内閣になっているわけですが、  
誰が首班になっていること  
やら。

12月号の1面トップは友の会  
の皆さんと岡田との「おしゃべ  
り会」のことでした。そこで高  
市首相が維新と組んだ話をした  
と思っていたら、途端の解散・  
総選挙です。少し前にやったば  
かりなのに。そこで数百億円使  
うなら国民生活と医療機関に  
回してよと言いたくもなるの  
です。

### 第137話 またですか

Dr.  
ひとりの言



新年度予算の議論も始まっ  
ておらず、自民・維新政権の具  
体的な行動もまだ詳細にはわか  
らない中で信を問うと言われて  
も、イメージだけでは何とも判  
断つきかねる方も多いのでは。  
片や、公明党と組んだ立憲民  
主も安保法制反対の旗をあつさ  
り投げ捨て、かなりがっかり。  
○ファーストというの、  
空真似に映ります。中道って  
うけど引きずられて右に行っ  
てしまったということ。  
昔来た道にならないように頑  
張らないと。



トフルな新春のつどいとなりま  
した。  
これからも友の会を元気いっ  
ぱい楽しい場所にいたしますの  
で、みなさまのご参加お待ちし  
ております。 古澤祐子  
ちなみに「新春のつどい」に  
ふさわしいと思ひ、三十二年ぶ  
りに振袖を着ました。お世辞で  
も「かわいい」と言っていただ  
き、とても嬉しかったです。

## 鼓動

昨秋、運転免許証  
再更新に自主返納を  
行った。というのも、  
報道でもたびたび事  
件を起こしている高  
齢者による運転操作

ミスや判断間違い、とりわけ自  
身では緑内障の治療、できるだ  
け車に頼らないスローな生活を  
望んでいたからである▼「人の  
名前が出てこない」「物の置き忘  
れ」などが頻繁に増え、日常生  
活で加齢による老いを感じるこ  
の頃、妻の勧めもあり、近くの  
認知症クリニックを訪れた。そ  
こで、認知症テストを含め2回  
受診。診断結果は軽い認知症の  
診断。幸い日常生活や社会生活  
に支障をきたすまでには至らな  
かったが老化現象は心体ともに  
進行中▼2025年総務省統計  
局資料によると、総人口に占め  
る65歳以上の高齢者は29.4%で  
4人に1人以上、また認知症患  
者は約443万人で高齢者の5  
人に1人。こうした超高齢化社  
会に対応する国の政策は後手後  
手で、物価高、年金の目減り、  
医療・介護・福祉費増、社会保障・  
医療体制などが極めて不十分な  
ため、安心できる暮らしができ  
ない。2月総選挙で高市政権は  
軍事費の大幅増でトランプ追従。  
これで平和が維持できるのか？  
国民生活や経済も破綻しかねな  
い。高齢者向け政策が殆ど含ま  
れていなかった▼これまで家族、  
社会に多大な貢献をしてきた世  
代。元気で自立している期間を  
延ばし、病気になるっても安心し  
て暮らせるまち（地域社会）づ  
くりが望まれる。  
(H)

# 带状疱疹について

船橋二和病院初期研修医

吉田 光希



## 带状疱疹とは

「带状疱疹」は、子どもの頃にかかった「水ぼうそう」と同じウイルスが原因で起こる病気です。水ぼうそうが治ったあとでも、ウイルスは体内にひそんでいて、年齢を重ねたり、若い人であっても疲れやストレスで免疫力が落ちたときに再び活動を始め、带状疱疹として発症します。



## 症状は？

症状としては、体の片側にピリピリした痛みが出たあと、赤い発疹や水ぶくれが帯のように現れます。顔やお腹、背中など、出る場所はさまざまです。

## 特に注意が必要な「带状疱疹後神経痛」

これは、皮膚の症状が治ったあとも、強い痛みが何か月、時には何年も続いてしまうことがある後遺症で、高齢の方ほどかかりやすく、治りにくいといわれています。

## ワクチン接種で予防を

この带状疱疹はワクチンで予防することができます。50歳以上の方を対象としたワクチンがあり、発症を防いだり、発症しても軽く済んだり、神経痛の予防にもつながります。

現在、多くの自治体ではこのワクチン接種に対する費用助成を行っており、自己負担が軽くなるケースがあります。

ただし、助成の有無や金額、対象年齢は自治体によって異なります。ご自身やご家族が対象かどうかを調べるために、お住まいの自治体に確認することや、届いた予診票の内容をチェックしてみてください。

## 早めの対策が大切です

接種を希望される場合は、医師と相談のうえで進めていくと安心です。早めの対策がつかない後遺症を防ぐ一歩になります。带状疱疹について、ぜひこの機会に一度考えてみましょう。

千葉市は、予診票の郵送をしていません。まくはり診療所に予診票があります。いつでもご相談ください。

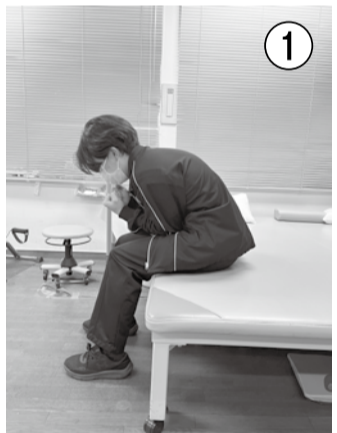
# 肩甲骨の体操



## 肩甲骨を動かして、姿勢が悪くなるのを予防しましょう!!

## ●肩甲骨寄せ

5回×2セット



①ひじを曲げて体を丸めます



②ひじを引いて胸を張り、肩甲骨をよせます

寒くて、背中を丸めていませんか？引き続き、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、無理せずゆっくり行ってください。  
※②の運動は後ろから見るとこんな感じですよ。



肩甲骨の運動（肩甲骨周囲の循環促進、肩甲骨の動きの改善）にもなるので意識してみましょう。  
●ひじを軽く曲げて、左右の肩甲骨を近づけるようにひじを後ろに動かします

# 作って楽しい♡ 食べておいしい♡ 出張料理教室



1月19日  
幕張西公民館



地域の方の要望で「お料理教室」を開催しました。お料理教室といっても、お手軽簡単、低コスト、素材の味を生かす薄味、といったコンセプトです。今回のメニューは、炊飯器でできる大学芋、炊飯器でできる鶏大根、イワシ缶でつくるイワシ汁でした。「みんなで作ると楽しい」に、美味しいですね。「炊飯器でご飯しか炊いたことなかった」と好評でした。

1月23日  
幕張公民館



幕張公民館では、「ゆでてしとりさつま芋のハリネズミ」を作りました。さつま芋をゆでることによって、スイートポテトにバターや生クリームといった高カロリー食品を使わなくてもしっとりします。ハリネズミの顔は、チョコクレイトとコーンフレークです。みなさんが作ったハリネズミは、あまりに可愛い出来栄に、どこから食べようか悩みました。

## 次回は、

3月23日 幕張西公民館 10時スタート

3月27日 幕張公民館 10時スタート

電話 友の会事務所  
043(276)4817  
担当ふるさわまで

# おやくに 立てれば市

## 品物募集中!!



1月27日、「おやくに立てれば市」に写真の靴を履いた方がいました。まだ寒い冬なのに、靴には大きな穴がガムテープで塞がれていました。「雨しみるでしょ?」と私が聞くと、「靴下も穴が空いてんだよ」と見せてくれました。

先日、花見川団地にお住まいの方から、まだ履いていない新品の靴をいただきました。その靴をお渡ししました。とても履き心地がよさそうで「こりゃ、あったかいや」と喜んでいただけました。

みなさんのおうちに、未使用の品物がありましたら、ご寄付ください。また、食品は困っている方へ「おやくに立てれば市」や、職員がその方へお届けに行ったりさせていただきます。

物価高騰の波が収まらない中、私たちの生活も大変ですが、みなさんのほんの少しのご協力で命がつながることもあります。よろしく願いいたします。

### いただけたら嬉しいもの

- ・カップ麺、乾麺
- ・レンジでチンごはん
- ・缶詰
- ・未使用の靴下や下着
- ・洗剤やビニールなどの生活用品
- ・石鹸、シャンプー類

など

### お問い合わせ

健生友の会事務所  
043-272-4817



音楽が聞こえると、自然に体がリズムを取ります。ずんちゃ、ずんちゃ、ずんちゃ…指でリズムを取ったり、つま先が動いたりします。リズムに合わせて、体を動かすって、とっても楽しいんです!

リズムステップ体操は、脳の活性化、筋力の維持、転倒予防に最適です。講師には、スポーツリズムトレーニング協会認定指導者の土田陽平先生に来ていただきました。先生の明るいおしゃべりと、人柄の良さで、

# 楽しい! リズムステップ体操



参加されたみなさんは、元気いっぱいでした。

リズムに合わせていることが苦手な方でも、先生の優しい指導で体が楽しく動きました。とても好評だったことと、参加者からまた先生を呼んで欲しいという強い希望があったので、3月10日、5月12日、7月30日、9月8日、11月10日の開催を予定しております。詳細は、友の会だよりに同封されますチラシにてご確認ください。

一緒に若返りしましょう!



## 短時間デイ

# まくはりの郷見学会



2月2日、幹事のみなさんと一緒に「まくはりの郷」の短時間デイの体験と見学に行ってきました。



「デイ」という所は、どんな方が行くとおもいますか? まくはりの郷の短時間デイは、元気もりもりの方が行ってもいい所なのです。せつかく介護保険を取ったのに、要支援1だから…な

んで方には特におすすめです。まくはりの郷の短時間デイに興味がある方は、お気軽にお問い合せください。また、いつでも見学ができますので、友の会にもご相談ください。



筋力アップのマシンは、どれも楽しく続けられます。



筋力は、なにもしないとどんどん減ってしまいます。取り返しがつかなくなる前に、短時間デイで、筋力アップをしていきましょう!まくザップで、健康寿命を延ばそう!

まくはりの郷  
043-272-2000



↑大きなかぶがめけました～

「新春のつどい」にご参加ありがとうございました。いかがだったでしょうか？

つどいの中で行った健生病院劇場「おおきなかぶ」は、こっそり夕方に練習をしました。おじいさんは事務長が奮闘し、かぶを抜く動作はみんな揃えましました。練習も笑って楽しい時間となりました。

「おおきなかぶ」は、力のある息子のいない時間帯のおはなしです。おそらく、息子は働きに出ていて、お嫁さんも仕事に

# 裏ばなし

お楽しみがいっぱい

## 新春のつどい

2026年1月30日(金)

↓職員のつくるアーチでお見送り



出ているのでしょうか。要するに、力のある人間がいらないのです。そんなとき、なかなか「かぶ」が抜けないという問題が発生し、そこにいるものだけでどうにか切り抜けようとしています。

みなさんは、いざという時に頼れる家族が、いま、いなかった時、誰にお願いしますか？

そんなときに、健生病院や、まきはりの郷、福祉会からたち、そして友の会にお声かけください。

友の会は、みなさんの困りごとをプロの職種につないで、解決の方向へお手伝いします。

また、一人で一日中おうちにいた…、なんてことのないように友の会では多種多様な催し物をおこなっております。

サークルは、無料で参加できるものも多く、13種類もあります。

みなさまと病院、友の会をつなぐ「友の会だより」にお誘いのチラシがありますので、ご覧ください。

今年も、地域と病院、しっかりとつながって進んでいきますので、よろしくお願いたします。

## ひだまりのような福祉会

— 福祉会理事長 永井 出 —

福祉会の理事長に就任して2年余、福祉会の歴史のほんの一コマしか知りませんが、まず、若い職員が多く、そしてとにかく明るい。交わすあいさつが清々しく感じるほど気持ちいいのです。緊張感のある医療現場と異なり、時間が穏やかに流れていることも違いを感じます。

何よりも、職員一人ひとりが地域で介護を必要とされる方やその家族をしっかりと支えていこうと、とても前向きにとりくんでいます。

その誠実な働きぶり、何事にも一生懸命で困難に立ち向かって乗り越えていく姿勢、そしてそれを励まし支える管理者集団の存在は、当たり前前と比べると、言えども前向きに感動さえ覚えるのです。

福祉会には外国から働きにきている仲間も増えていますが、一生懸命利用者さんに接し喜ばれており、福祉会になくてはならない存在です。国籍に関わらずみんながともに力を合わせて働いていることはとても嬉しい。

# しおじ

つれづれなるまに

春の楽しみ

春が近づくとわくわくします。それは山菜が大好きだからと山々が寒さから解放され芽吹く時のあの色は何とも言えず癒されます。

夫が元気な時はタラの芽、山



活動名	開催日時	時間	会場
アジアの歴史を学ぶ会	3/23(月)	10:00～	友の会2階
囲碁	3/2・16(月)	9:30～	友の会大会議室
うたごえ (こまどり)	3/3(火)	13:30～	友の会大会議室
絵手紙	3/9(月)	13:00～	友の会大会議室
おりがみ (習志野)	3/9(月)	10:00～	津田沼サンロード研修室
おりがみ (友の会)	3/5(木)	13:30～	友の会大会議室
切り絵 (きりえもん)	3/11(水)	13:00～	
趣味の手芸	3/16(月)	13:30～	友の会大会議室
高齢者体操 (ストレッチ)	3/13・27(金)	13:00～	友の会大会議室
そばうち	3/19(木)	9:30～	友の会大会議室
大正琴 (琴の音)	3/10(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)	3/6・20(金)	14:00～	幕張公民館

ふれあい名画館

友の会9条の会

**3月19日(日) 13時**

会場：友の会大会議室 入場無料

## 稲妻

1952年 大映

監督：成瀬巳喜男

出演：高峰秀子 三浦光子 香川京子 根上 淳

---

友の会デー (バザー)

4月1日(水) 13時～14時

友の会大会議室

うど、蔕の蔓などの山菜を求めて栃木や福島に出かけました。今はもう、それは叶いませんが。

ヨモギの香りが好きで毎年摘んで冷凍にして活用しています。

今年は春菊の種をまきました。いままでお浸しくらいでしたが生のままサラダにして食べるととてもおいしく食べられます。

古代豆の苗も育てています。うまく育てばいいのですが、どんな花が咲いて、どんな実がなるのか楽しみです。

自分で育てた野菜は立派ななくても愛おしさを感じます。春よ早く来い!

編集部 鹿又雅子