



友の会だより

〒262-0032 千葉市花見川区幕張町5-39-1-3
TEL043-276-4817 FAX043-276-4828
mail 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

幕張・検見川
ピースアクション

幕張・検見川

7月10日、JR新検見川駅で「幕張・検見川ピースアクション」を行いました。原水爆禁止世界大会に向けた、国民平和大行進の平和行動です。

16時30分から始まった、スタンディング行動は、32名の方が参加しました。平和への思いをリレートークし、カンパの願いをしました。平和へのカンパは1万8千600円にもなり、みなさんの熱い思いをしつかり受け取りました。

原水爆禁止世界大会に参加される職員さんが3名参加しました。それぞれヒロシマへ向けて出発する思いをしつかりスピーチされました。

「幸せなら手をたたこう」の替え歌に思いをのせて、ピースアクションを締めくくりました。

♪戦争嫌なら声あげよう
戦争嫌なら声あげよう
戦争嫌なら態度でしめそうよ
ほらみんなで声あげよう

♪核兵器いらないなら声あげよう
核兵器いらないなら声あげよう
核兵器廃絶と態度でしめそうよ
ほらみんなで声あげよう

♪平和がいいなら声あげよう
平和がいいなら声あげよう
平和がいいなら態度でしめそうよ
ほらみんなで声あげよう

♪ 9 条守つてと声あげよう
9 条守つてと声あげよう
9 条守つてと態度でしめそうよ
ほらみんなで声あげよう

安くて簡単だよ

6月26日、幕張公民館にて、簡単調理実習を行いました。



メニューは、炊飯器で簡単カオマンガイ、豆乳を使った坦々そうめん、フライド大根、キュウリの大葉ニンニク漬けを作りました。食べたことない料理だという方が多くいましたが、みなさんそろって「おいしい！簡単！」と喜んでいました。

とにかく笑う



健康チエツクです



毎月第3水曜日に行っている「友ちゃん体操」は、みなさん元氣いっぱいに参加しています。脳トレは、2つ以上の行動を同時に行うことで、脳が活性化されます。指の体操、リズムに合わせた体操、脳トレクイズ、口腔体操、歌を歌ったりと、色々なことをしています。お誕生日の方には、みんなでお祝いの紙吹雪が舞い散ります。楽しい会なのでぜひお越しください。

習志野健康友の会

6月23日、京成大久保マルエツ前で、青空健康チエツクを行いました。

外国の女性の方が2人受けられました。握力の低下や最近ハーパー息切れするなどの心配がありました。一緒に参加している、まくはり訪問看護ステーションの看護師さんが丁寧に対応してくるので、心強いです。

友の会あらかると

こんなに大勢の方



6月の「ふれあい名画館」は、会場いっぱい満員御礼25名の方がいらつしやいました。作品は「砂の器」。松本清張による同名作品を、野村芳太郎監督、橋本忍&山田洋次脚本で映画化した、社会派サスペンスです。

さん大満足の感想でした。
 さんふれあい名画館は、毎月
 第3木曜日 13時スタートです

大好評、公開講座



6月に行った公開講座は「終活相談、いざという日に備えて」「福祉用具を触ってみよう」の2講座行いました。どちらも大勢の方が参加されました。個別の相談にもしっかりと対応してくださり、みなさん満足されていました。

・協力ありがとうございました。
・終活講座：セクト株式会社
つばさ総合事務所
・福祉用具：福祉協同サーピス

第44話 いちはら支援

こちらに異動してきたのが、2012年、もう14年経ちました。千葉健生からいちはら協立診療所建設のために、現地に飛んだのが、1995年。17年も市原にいたわけです。

私の後を受けてくれた荒原先生。私に胃力メラを教えてくれた先生ですが、体調不良のため急遽お休みされることになってしまいました。

さあ、大変。診療に穴をあけるわけにいきません。千葉民医連の力を結集して、応援の体制が組みました。

そんなわけで私は4月5月の火・金の午前中の外来や、文書の作成、健診の処理などを担うことになりました。

こちらの総合外来や救急外来など同僚に任せてしまいましたが、いきなりの代診で利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしました。

また、岡田の不在中支えてくれた同僚のみんなには大変感謝しております。5月の末には、所長代行として船橋二和病院の小林先生（千葉健生病院でも以前働いていました）が着任予定です。荒原先生、早く元気になつてくださいね。

こちらの総合外来や救急外来など同僚に任せてしまいましたが、いきなりの代診で利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしました。

また、岡田の不在中支えてくれた同僚のみんなには大変感謝しております。5月の末には、所長代行として船橋二和病院の小林先生（千葉健生病院でも以前働いていました）が着任予定でした。荒原先生、早く元気になつてくださいね。

鼓動

鼓動

防水工事を開始した。建物はメンテナンスし続けなければならない。大きな地震等にも耐え、いろいろな箇所を補修しながら治療や入院生活の場となる病院という建物を存続させていくために補修計画を立てる毎日である（事務局長が）▼我が家もほぼ同時期の建物であり同じようなタイミングで給湯設備や配管の不具合を感じるようになり、どちらの補修のことを考えているのか混乱しそうになる。この20年という建物設備として節目の大事な時にどこぞの国の影響で物資の高騰や資材不足が進んでいる。物価高の天井も見えず、様子をみるべきなのか慌てて進めるべきなのかの判断にも悩む難しい局面を迎えている▼診療報酬改定によるわずかな報酬アップは、こうした設備への投資や順番にむかえる数千万円の医療機器の更新までまかなうにはまだまだ厳しい。家計で頭を悩ませ、職場でも頭を悩ませる毎日である▼とりあえず梅雨と早まつていく台風にも間に合った防水工事も資材の供給不良により計画を変更しながら最低限は終了した。あとはこの先の酷暑に備え、数十台あるエアコンを励ましながら夏を迎える。（A）



宮原先生の写真だより

最初の写真は、御宿町の大波月海岸に昇るオリオン座。力強い星座です。大波月海岸は、県外からも写真家が訪れる景勝地。ただ、撮影場所までは、道なき道を進む高難易度です。二和病院副院長の白井先生の生誕地です。

2023年11月18日撮影

2枚目は、いすみ市の荒木根ダムに沈むオリオン座です。千葉県西側は東京都と神奈川県との強力な光害があります。写真の右側の下方が明るくなっているのはそのためです。1枚目の昇るオリオン座と比べて、沈むオリオン座はなんとなくもの悲しい気がします。

2025年3月20日撮影



友の会に大学生来たる

「地域探検サークルココたん」というサークル活動を行っている大学生のみなさんが、友の会に来ました。7月の幕張公園でのお祭りや、8月10日の「友の会カレー」にも参加してくれます。

(詳細はチラシにて)

大学生のみなさんは、幕張・検見川地域の大きな地図を作り、みなさんのお勧めスポットマップを作成してくれています。みなさんの「まちのオススメ」をぜひ教えてください！



元気の源 そば 打ちサークル

第3 木曜日: 9時30分
みんなであそびそば打っています

面白五七五紹介
〇 蕎麦のそばは旨いといふとざる二枚
〇 おろしそばは青の友は出羽の酒
〇 年のしめ二八そばは食べ除夜の鐘

見学に
来てください！

フロントランジ

歩くときや立ち上がる時に必要な足の力とバランスを良くする運動です。転びにくい体づくりにもつながります。

☆ポイント☆
上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。
大きく踏み出しすぎてバランスをくずさないように！



②足をゆっくり大きく前に出す



①両足でまっすぐ立つ

④踏み出した足を元に戻す
5〜10回×2セット



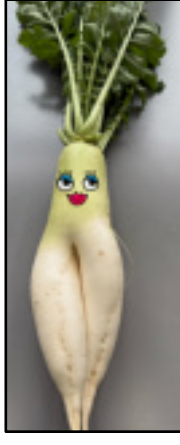
③太ももが床と水平になるくらいに、腰を深く下げる
※つま先よりも膝が前に出ない



かぼちゃ育てます



霞ヶ浦総合公園

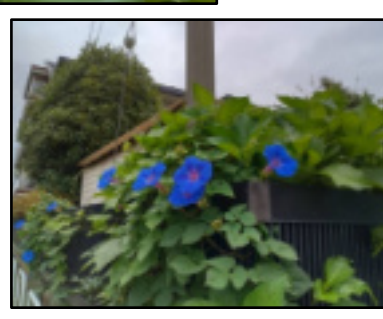


セクシー大根



暑中お見舞い 申し上げます

写真の投稿者様に、名前の記載をしないで欲しいという方が多いので、タイトル紹介にしました。



朝顔咲きました！



家族がメロメロ

しおじ

癒される職場、まくはりの郷

介護老人保健施設まくはりの郷
看護師 高橋麻衣子

民医連で働き始めて産休、育休を抜くと、かれこれ24年が過ぎました。就職時から健生病院病棟勤務で、異動も病院内、他を知らないまま月日が経ちました。

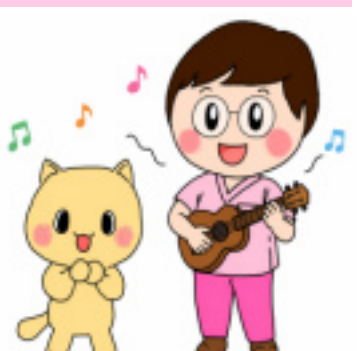
なかなか異動への勇気が出ないまま仕事を続けていた中で、子育てと仕事の両立に疲れ果て、異動の面接のタイミングで介護老人保健施設まくはりの郷への異動を希望しました。希望後、すぐに異動となり6年が経ちます。病院でしか働いたことがなかった私は、右も左もわからず戸惑うことも多く、病院と施設のの違いに悩むことも多くありました。治療優先の病院と違い、利用者様の生活を一番に考えたケアに介護士さんから教わることも多く、施設の大切さや、

毎日、日々の業務に追われ利用者様に寄り添い、利用者様中心の介護が難しく感じる中で、もどかしさを感じながら皆必死に働いています。いろんな利用者様がいます中、大変さを感じる一方で、こんなこと思っているのではないのでしょうか：認知症の方が赤ちゃんの世話をしているつもりで自身の食事を一生懸命に食べさせていたりする姿だったり、たまに車椅子で居合わせた、他の利用者様の面会に交じっているような感じになってしまったり。

そんな利用者様のいろんな姿に日々の忙しさの中に癒しを感じ、ほっこりしながら毎日働いています。

病院地域連携の重要さに気づかされました。

つれづれなる ままに...



「コン練」とは、周囲に知られないようにコッソリと行う「自主練習」のことです。他人に見せずにコッソリスキルを磨き、上達した姿を周囲に見せて驚かせたいという心理が込められています。まさに、「ウクレレ

コン練という言葉を使い始めたのは、ウクレレを始めたことがきっかけです。

「コン練」とは、周囲に知られないようにコッソリと行う「自主練習」のことです。他人に見せずにコッソリスキルを磨き、上達した姿を周囲に見せて驚かせたいという心理が込められています。まさに、「ウクレレ

この場をお借りしてご希望のコンサートが開けるように磨きかけます。そうです、これはコンサート宣言です。みなさんに楽しんでいただけるよう、コン練にコン練を重ねます！

事務局 古澤 祐子