



友の会だより

〒262-0032 千葉市花見川区幕張町5-391-3
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。



健生友の会
Instagram



発行：千葉健生病院健康友の会

2026 友の会定期総会

友の会会長 津久井 洋

この1年、私たちは「つながり」を広げるために多岐にわたる活動を展開してきました。JR幕張駅と共催した「幕張健康フェスティバル」では、大盛況を収め、地域に新しい風を吹き込みました。能登地震や東日本大震災の被災地支援にも継続して取り組み、輪島健康友の会からは温かいお礼の声が届いています。

保健部 覚張 香代子

保健部は、月1回の会議に保健師も参加しており、健康に関するさまざまな話を共有しています。

友の会デー、JR幕張駅での健康フェスティバルでは、ロコモチェックを行い、生活習慣改善ダイエツト教室（第25回）では、保健師、管理栄養士、理学療法士といった専門職に支えられながら教室を運営しています。参加者からも健康への関心が高く、「体重は高止まりだがウエストが減った」という成果や、振り返り時には「野菜高騰時の確保方法」や「家族の骨粗鬆症」についての質問が出ました。

習志野支部 平尾 政代



一方で、私たちの健康を脅かす「OTC類似薬の保険外し」関連法案が強行採決されるなど、社会保障を揺るがす危機的な情勢が迫っています。憲法公布80年を迎える今年、健康と命を守るため取り組みをさらに進め、安心して暮らせる地域と平和な未来を共に切り拓いていきます。

看護部長 浅田 朋美

友の会の皆様の温かいご支援、心より感謝申し上げます。当院は治療の場であると同時に、地域の皆様が健康や介護の不安を気軽に相談できる場所でありたいと考えています。環境が変化しても、私たちの中心にあるのは「患者さん、ご家族、そして地域の皆様に寄り添う想い」です。これからも皆様と一緒に安心して暮らせる地域づくりをしていきます。



作新台・長作・長作台 安田 津子

幹事会では他ブロックの幅広い活動報告を聞き、改めて活動の広がりを実感しました。そんな中、当ブロックでも活動が進み、1回目の班会を開催することができました。自己紹介の中で、病院とつながりや思い出の共有、現在も家族で通院や健診を続けている方

習志野では「人生の終盤にどう備えるかを考える講座（人生会議）」を開催しました。お金に関わる生々しい内容に最初は不安もありましたが、参加者からは「やってよかった」と大変好評でした。講座を通じて、遺言書は正しい知識を持つてしっかり作成しなければ、法律的な効力を発揮できないため（役に立たないこと）、非常に重要であることや、エンディングノートは、いざという時に家族や周囲の人が困らないよう、自分の意思や想いを目頃からしっかりと書き残しておくことが大切であることを学びました。



が多いことが分かりました。また「50年前の子育て真っ最中で不安だった頃、先生に元気づけられた」「看護師さんに『焦らなくて大丈夫』と励まされた」といった、当時の温かい思い出話にも花が咲きました。

高齢化が進む中で、仲間と一緒に少しずつ楽しく過ごせる場を増やし、会員の皆様と共に地域に根ざした活動を広げていきたいと考えています。



まきはりの郷 事務長 飯野 沢子

まきはりの郷は、公開講座や介護保険の学習会への参加、幹事の皆様のデイケア体験、日帰り旅行の参加など、職員も一緒に様々な形で交流させていただき、たくさん元気をいただきました。

まきはりの郷の利用サービスで多くの変化があり、利用者様や地域の方々にご負担やご迷惑をおかけしてしまう場面もありました。しかし現在では利用者様が再び増えており、一度離れた方がまた戻ってきてくださるという、これまでの努力が報われる大変嬉しい出来事もありました。

Dr. 岡田の
ひとり言



第143話 5月3日

今年のGWは諸般の事情により小旅行は取りやめて四街道に留まりました。でも、四六時中家の中でじっとしていることもできず、久しぶりに中央の護憲集会に行ってみました。

「つながろう憲法いかして平和な世界を！2026憲法大集会」です。東京有明の防災公園で開かれました。癌研有明病院の隣。いや、すごかった。まず、最寄りのりんかい線国際展示場駅のホームがごった返して、線路にはみ出してしまふんじやないかというほどの人。

友の会9条 中村 孝志

ふれあい映画館は、25年7月で通算120回目の開催を迎えました。コロナ禍による休館期間を挟みつつも上映活動を続け、10年を超える活動となっています。

「戦争と平和」をテーマにした作品をはじめ、楽しい娯楽作品など多様な映画を上映し、友の会の映画ファンが集う大切な場となっています。憲法9条を守る活動の一環として今後も上映を継続していくとともに、昨年度からの「戦後80年誌」発行に向け、力を注いでいきます。

千葉民医連 宮島 郁央

医療を目指す学生（高校生や医学生など）との交流・学習に取り組んでいます。千葉民医連として、単なる医師・医療従事者の確保にとどまらず、「すべての人が尊重される社会」の実現を掲げています。

人。駅のトイレは長蛇の列で無理。人の列を頼りに会場には案内無しに到達。

広い会場にはいろんなのぼり旗と様々なグループ。関係者を探してぐるぐる歩き回りましたが、全日本民医連の会長に会えたのと、市原の民商の人たちに会えただけ。5政党からの訴えなどを聞いて早めに帰宅。主催者発表で5万人の参加だったそうです。憲法守りたい多くの気持ちと連帯できた気分です。良かった。

ちなみに、この日は私の両親の結婚記念日なのでした。



す。そのような社会をつくるためには、地域の実態や人々の声を学生たちに直接伝えていくことが重要であり、友の会の皆様と学生たちをつなぐ役割を果たしたいと考えています。

友の会活動には楽しいことがたくさんあります。学生たちも「楽しい場所」だからこそ、また来たいと思ひ、長くつながり続けてくれます。これからもその楽しい雰囲気の中に学生をどんどん巻き込みながら、活動を続けてまいります。

鼓動

2026年2月28日、当初は外交による交渉を続けていたにも関わらず、突如国際法を無視してアメリカとイスラエルが共同軍事攻撃し、イランに戦争を仕掛けた。思わぬイラン「主に革命防衛隊・誇り高い一般民衆」の粘り強い抵抗にあい、停戦交渉は行われていくもののいまだに交渉は平行線、先の見えない状況が続いている。正に戦争は始まるのは簡単・終わりは難しい▼戦争開始早々、アメリカのトランプ大統領が日本を含む同盟国にホルムズ海峡への艦船派遣を依頼した。しかし各国は国際法の観点からだし渋り、トランプ大統領は不満をあらわにした。そんな中、日米首脳会談が行われ、高市首相は、自衛隊の艦船を出す約束はしなかったと同時に、国内法の制約の中、できることとできないことを検討するとのことだった▼これは正に、我が国の「平和憲法9条」による制約があることの証明です。この様な状況の中先般の自民党大会で高市首相は、憲法改正を目指す日程に言及した。「改正の発議にめどが立った、といえる状態である年の党大会を迎えたい」と表明した。改憲の加速化表明、今国会中に国家情報局の設置等の設立が見込まれ、防衛三文書の見直し（専守防衛から反撃能力の保有・武器輸出5類型の見直し、武器の大量購入、防衛費予算の質・量面での増額）等あらゆる面で充実を図っており、正に戦争がいつでも可能な状態を目指している▼この様に高市政権は益々右傾化・保守化が進んでおり、これを阻止するためには平和の原点、現憲法（戦争の歯止めとなる、人類初の平和憲法）を、皆さんとともに守っていきましょう。（S）



小湊鐵道飯給駅で水を張った田んぼに写る桜と天の川です。なかなか撮ることの出来ないシャッターチャンス逃さず撮影出来ました。もしかすると私の撮った一番良い写真ではないかと自負しています。24年4月11日、午前2時頃撮影

宮原先生の写真だより

小湊鯛の浦遊歩道から撮った天の川アーチです。千葉県は南・東は空が暗くて撮影に向きますが、逆に西と北は街灯りによる光害で星空の撮影に向きません。鯛の浦遊歩道はちょうど北側に小山があった、北側の光を遮ってくれてちょうど良い案配になりました。26年3月21日、午前3時48分撮影



友の会あらかると



AIによる歩行診断

6月11日、長作公民館にて「AIによる歩行診断」と「脳トレ体操」を開催しました。16名の方が参加しました。人に見られて歩くのが緊張すると、みなさん口にしていましたが、結果はみなさんとてもよく、歩き方に自信がついた方も、いうつしやいました。大勢で一緒に笑ったり、おしゃべりが弾んだり楽しい時間となりました。継続して集まることになりました。



ともちゃん亭

5月22日、幕張公民館で「ともちゃん亭」を開催しました。急に暑くなった日で、みなさんが来られるか心配していましたが、18名の方がいらつしやいました。白子の新玉ねぎを使ったメニューは好評で、みなさん喜んでいました。また、辛い物が苦手な方が多いことを前回聞いていたので、辛くない塩味の麻婆豆腐を作りました。さつそく家でも作りたいと好評でした。

起立・立位改善のための体操



手を前方に伸ばす体操
(重心移動) 10回程度
目的 立ち上がるために必要な動きの体操です
方法 壁などに向かって手を前方に伸ばし、おじぎ動作をします
注意点 椅子からの転落に注意しましょう



前蹴り体操 左右各10回
目的 立ち上がり姿勢に必要な筋肉の体操です
方法 足を前に蹴りながら、膝が真っ直ぐになるように伸ばします
注意点 つま先が常に真上を向くようにします



上 稲毛区 古瀬直子
6月6日、JR稲毛駅で行われた「平和のアピール」行動に参加しました
60人が参加し、ウクレレ演奏や歌も歌われ、楽しく賑やかな時間でした



右 幕張町 大西皓夫
上 幕張町 藤代せつ
左 幕張町 鎌倉美也子
みなさんフマホからの投稿です
お花は、心が癒されます ほっ



ふおび

笑顔で通える、もう一つの我が家

デイサービスセンターからたち
施設長 石井紀明

大好きな我が家で、いつまでも自分らしく暮らし続けたい。誰もがそう願うものです。しかし、認知症が進むと「これまでのデイサービスに通えなくなっってしまった」という壁にぶつかることがあります。

そんなご家族やご本人を支える場所が「認知症対応型通所介護」です。デイサービスセンターからたちでは愛称として「こころ」と呼んでいます。こころは、認知症のある方でも専門スタッフに見守られながら、安心して通い続けられる大切な居場所です。

ここでは皆様と楽しく昼食づくりをしたり、日々の動作を生かした生活リハビリや体操、季節を感じる外出を行ったりと、その方のペースに合わせながら穏やかで活気ある時間を過ごします。少人数で家庭的な雰囲気だからこそ、一人ひとりの歩みに寄り添うことができます。

4月にお引越しをして定員数も拡大しました。他での通所が難しくなった方も諦めないでください。もう一つの我が家のようなか場所、馴染みの仲間と一緒に、笑顔で在宅生活を続けていく支援をいたします。



つれづれなるまに...



弟へ絵手紙

絵を描くことが、まるで向いていないと思っていました。友の会の絵手紙サークルに参加して3年になります。絵手紙は、絵心がなくてもいい、はみ出したらじょうずに見える、まし

弟へは、切手を貼って送らず、スマホで写真を撮って、送ります。娘や孫にも送ります。いいじゃん！と褒められるので、さらに嬉しくなります。いい脳トレです。事務局 三浦 幸子