



No.241 2017.11.15

発行所 ちば北部健康友の会

〒263-0016

千葉市稲毛区天台1-19-11

電話・FAX

043-206-0560



# みんなの医療



渡辺 美千子

## 活力ある大きな友の会を 友の会「拡大強化月間」



10月2日(月)「月間」最初の待合室行動。  
会長の木島さん(右)と幹事の小林さん。

### スタート集会

9月20日、健康会館で「月間」スタート集会が開かれ、友の会幹事と診療所職員20数名が参加しました。「月間」の方針を確認し、大きな成果をあげる気構えを固めました。

最初に木島会長と秋谷所長があいさつ。石塚副会長が「月間」方針の主要点を説明したあと討論に入りましたが、職員さんから「最近北診に異動で来た職員に入会をすすめる」「10月からインフルエンザ予防接種が始まるから、会員には割引の特典がある」と知らせてすすめるよう」な

### 健康体操会参加者も

め、仲間を広げてゆく強くなりたい。大きな友の会をつくらう。を実現するため、まさに今、全力を集中すべきです。今年の「月間」こそ、その最大のチャンスです。

千葉市と連携して友の会独自に運営している健康体操会は、5か所。こんなに良い体操を覚えてもらって感謝しています。とおさそいに応じてすでに6名の方が入会されています。

### 待合室行動

診療所待合室で外来患者さんに入会をすすめる活動。初日の10月2日(月)には、会長・副会長ら4名が参加。個別におさそいしたり相談にのったり。入会4名、会費納入2名の成果。その後、連日取り組んでいます。

### くるしお

消費税を10%にするなどともない。社会保障の財源を確保するとの理由で始まった消費税。30年近く経過するが何かよいことがあったか? 健康保険料は上がり、医療費の窓口負担金は増やされ、年金は削られおまけに支給開始年齢は引き上げられた。国民は騙されっぱなしだ。

ちば北部健康友の会は9月9日の幹事会で、今年の拡大強化月間の方針を決めました。その要旨を紹介します。

### 「月間」の意義

安倍政権が暴走を続けるもとで、国民の政治に求める要求のトップは常に社会保障の充実です。いのちと健康を守るため良心的な医療をになつていく民間連と友の会の役割は、ますます重要なものとなっております。

## 拡大強化月間の方針(要旨)

定期総会で決定されたスローガン

### 「月間」の課題と目標

ちば北部健康友の会は北部診療所建てかえに協力し、その間友の会の体質改善。地域に根ざす健康づくりの運動などに取り組み、一定の成果をあげてきました。しかし会員・役員の高齢化にともなう諸問題を解決する点では、少なからず立ち遅れています。

- 1、今年の「月間」は10月1日から11月30日までとします。
- 2、会員拡大の目標は300人とします。
- 3、機関紙「みんなの医療」の

### 「月間」活動の進め方

- 1、「月間」推進委員会の設置。
- 2、スタート集会の開催。
- 3、待合室での入会よびかけ。
- 4、地域での入会よびかけ。
- 5、必要資材の用意。

消費税は所得税・法人税減税による税収の穴埋めにしかたない▼庶民や中小業者が消費税を搾り取られてる一方、企業の利益過剰金(内部留保)は14年度消費税8%と97年度(5%)を比べると184%増加し400兆円を超えた。正職員を減らして人件費を切り下げ、過労死を生み出す80~100時間超の残業を強い高額所得者ほど税率が下がる逆進性だ▼消費税に頼らず応能負担という税制の原則に立ち返り社会保障財源を生み出すべきだ。

# うちで一人でもできる健康づくり 取り組みれば参加賞、さらに達成賞

近頃はやりの健康体操ですが、みんなと一緒にやれば楽しいし目に見えて効果が現れる、と皆さんおっしゃいます。でも、うちで練習するとなるとおつくうだし、なかなか長続きしません。そこに耳よりの話です。この程千葉保健共同企画が、ヘルスアップチャレンジ（健康づくりへの挑戦）という企画を打ち出した新企画は次のとおりです。

## てんだい薬局の新企画

◆申し込みの仕方——エントリースシート（申込書）を毎月末までに、てんだい薬局の窓口提出してください。

- ・メニュー（種目）の提出——自分の取り組む種目を、申込書裏面に記入してください。
- ・種目の内容——ラジオ体操、ウォーキング、ジョギング、健康体操、その他。
- ・チャレンジ期間——最低1か月。

◆報告の仕方——自分の取り組んだ日付を、カレンダーに○印で記入してください。

- ・翌月10日までに、てんだい薬局の窓口提出してください。
- ・毎日、毎週1回以上、毎月2回以上とランク付けされます。

◆賞品——報告書を提出した方には、もれなく参加賞を、さらに抽選で100名の方に、達成賞を差し上げます。

### 健康体操中級4種目

腹筋



スクワット



背筋



腕立て



### 俳句

悪ガキも介護福祉士吾亦紅 艸々子  
紅濃くておしゃべり好きな案山子らし 定子  
色鳥にまじる野鳩の声太し まちこ  
靖国の斎庭(ゆにわ)に大き蟻の穴 大和  
水を向け話すきつかけ鬮雲 信久江  
運動会アンカーとして五十代 榎  
狙ひ撃つ輪ゴム鉄砲ぞくろかな かをる

### 健康体操と私

最近年をとったせいかわかなくて、張り合いがなくなると、主人と二人で葬式のことなど死んだあとのことばかり心配してたんです。でも、ここで体操をするようになって変わりました。

先日娘が来たので一緒に外出したとき、「お母さん、足が早くなったね。ついていけない」といわれました。体の動きがよくなり、外を歩いても後ろからの気配を感じるようになったんです。（園生のYさん）

作草部のKさんは、木島さん宛の手紙を添えて、友の会に入会されました。

「先生、いつも良い体操を教えてください。ありがとうございます。これからもよろしくお願ひ致します。」

### ほほえみ会（作草部班）

6月に発足し、10月16日に3回目をおこないました。あいにく大雨で集まる心配でしたが6人集まり、手作りパンやパイナップルきんとん、かぶ漬け、お菓子など並びにぎやかな会になりました。まずはパンやきんとんの作り方の講習会。食べながら話がはずみます。

それから脳トレで、ちばはつきりことばエクササイズや10の合成、早口ことば、つもりちがひ十か条、替え歌などうたいました。次にいすにこしかけていできるストレッチをおこないました。ボケます小唄とボケない小唄も松の木小唄の曲でうたい歌詞に納得です。

ボケない小唄

私はまだ元気だから、水泳教室に行ったり、テニスをやったりにしているんで、初めこの体操はことわったんです。

でもやってみて分かったんですが、全然効果が違うんですよ。体がぐつとのびて、気持ち若返りました。（園生のHさん）

1 風邪もひかずに 転ばずに 笑い忘れず よくしゃべり 頭と足腰 使う人

2 スポーツカラオケ囲碁将棋 趣味のある人 味もある 異性に関心 持ちながら 色気ある人 ボケません

3 年をとっても 白髪でも 頭はげても まだ若い 演歌唄って アンコール 生きがいある人ボケません

歌詞を載せましたので、みなさん、ぜひ唄ってみてください。楽しい時間はアツという間に2時間が過ぎ、次の12月16日元気で会いましょうと別れました。（伊藤美生子）

# 三浦三崎でどんと食つマグロ おなか満足のバス旅行

あいにくの雨でしたが、満員 会で秋谷所長、木島会長のあい  
のバスは予定通りに出発。西へ さつに続き、参加者全員の自己  
向かう車中では、大川さんの司 紹介がありました。



雨にけぶる東京湾を背景に、海ほたる4階で記念写真

撮影・松島昌信

ご当地クイズに苦闘  
すぐにご当地クイズが始まり  
ましたが、清水さんの軽快な司  
会とは裏腹に、三浦半島に因ん  
だ難問ぞろい。みんな真剣に答  
案用紙をにらみ、静まり返る程  
でした。1等は20問中17問正解  
の七戸智行さんでした。

「城ヶ島の雨」  
アクアラインを渡り、川崎、  
横浜を経て三浦半島を南下。11  
時過ぎ城ヶ島に到着。丘の上の  
公園にまで足をのびした人もい  
ましたが、多くの人は近くの北

原白秋記念館へ。「城ヶ島の雨」  
の歌を聞きながら海を眺め、100  
年以上昔の大正2年につくられ  
た名曲を偲ぶひとときでした。  
舌もとろけるマグロ料理  
三浦三崎にもどり、老舗旅館



マグロの兜 (かぶと) 煮

## 千葉大で学食を食べる

### 第11回 歩こう会 10/3

どんよりとした空の下ゆつく  
り歩を進める。10月3日4名で  
北部診療所を出発。きょうは、  
長谷川詠香さんの案内で千葉大  
学で学食を食べる。

まずは来迎寺に向かう。途中  
千葉経済大学を通った。ここは、  
ドラマ「コード・ブルー」の撮  
影が行われたと長谷川さん。正  
門を出てまもなく霧雨にあった  
が傘を差す程ではなかった。

微笑む石仏  
10分程で寺に到着。小じんま

りとしている。墓所には大きな  
桜の木が何本もあり、花の頃は  
見事だそうだ。りっぱな梵鐘が  
あった。除夜には煩惱を払うべ  
く鐘の音を響かせるのだろうか。  
類杖を付いて微笑んでいる石仏  
が目にとまった。「いいお顔をし  
ているね」としばし見入った。  
次に大日寺へ。ここは千葉市  
指定文化財になっていて、千葉  
氏累代のお墓がある。きれいに  
手入れされた境内はひっそりと  
していたが、お墓には新しい花

の立花本館で昼食。明治時代に  
建てられたという木造の急な階  
段を上って、3階の大広間でマ  
グロ料理(カマトロの陶板焼き・  
ネギトロセット)を賞味。「こん  
なおいしいマグロ食べたことな  
い」と、舌も腹も大満足。  
農園裏山でみかん狩り  
昼食後は産直市場で思い思い  
の買物をしたあと、三浦半島を  
北上し、ヤマサ園でみかん狩り  
を楽しみました。雨の降るなか  
急斜面の裏山に登り、早生のみ  
かんをもいで口へ。10個も食べ  
たという豪の者もいました。  
足をすべらせる人が出やしな  
いかと心配されましたが、看護  
師さんの出番はありませんでし  
た。  
みかん1キログのお土産もい

ただきました。  
ビンゴに大きわき  
帰る途中の楽しみはビンゴ。  
にぎやかな音楽に急ぎ立てられ  
てワーワー、キヤーキヤーさわ  
いでも、こればかりは本人の才  
能・努力でどうにもならぬ世界。  
早々とビンゴになった人、4つ  
も5つもリーチが出ながらビン  
ゴに恵まれない人。最後まで粘っ  
たのは、古賀さんでした。  
ダンチヨネ節で締めくくり  
海ほたるに至り、4階に上っ  
て、松島さんと古賀さんにより  
全員の記念写真。東京湾を遠望  
できる窓の外は、雨に煙ってい  
ました。  
千葉県内に戻ったところで、  
本日のご当地ソングの合唱です。  
(4面に続く)

(三船厚子)

# みんなで一つの輪になって

## 楽しいデイケア祭り



やぐらの周りで盆踊り 8月17・18日

今年も北部診療所デイケアでは8月恒例の夏祭りが行われました。2日間のみの開催なのですが、利用日でないのに参加したいからと、曜日変更して参加されるほど楽しみにしてください。いる方が多くいらっしゃいます。

新しい試みも始めています。お祭りといえば盆踊り。盆踊りといえばやぐら。部屋の中央にやぐらを立てて、その周りをみんなです踊ります。みなさん練習をしなくても体が自然と動いて、どんどん輪に入って楽しく踊ってくださいました。

お祭りとはいえ屋台も外せませんよね。利用者の方と職員が一緒になって、かき氷や射的などのお店を担当します。慣れた方は呼び込みも誘導もとってもかき氷や射的などもお祭りといえ屋台も外せませんよね。利用者の方と職員が一緒になって、かき氷や射的などのお店を担当します。慣れた方は呼び込みも誘導もとってもかき氷や射的なども

お上手で、しっかり屋台を盛り上げていただきました。射的は目的の景品を取ろうと、みなさん真剣な表情で参加していました。今年は大きなぬいぐるみなど、大物景品をお孫さんにあげようと頑張っている方が多かったです。目的の景品をゲットできて嬉しそうでした。

毎年わたあめを担当してくださいるのは、機材を貸し出してくださる稲葉電機の方たちです。いつも元気に笑顔で接していただき、デイケアの祭りに花を添えてくださっています。

沢山の方の協力で、今年のお祭りも無事に終了しました。来年のお祭りにも更にパワーアップして、皆さんに楽しんでいただけるように頑張っていきたいと思えます。

9月20日(水)みんなが心待ちにしている健康カフェに9名が集まり、にぎやかなひとときを過ごしました。

食べてしまうのです。一人一人の近況報告を聞きながら、おしゃべりしているうちに小腹の中でこなれてくるのでしょうか。お料理研究好きのJさんから「塩分控えめにするの」に酢を多めに使うの」など、ヒントももらいます。

このところ、病気や入院の話が多く、目の前で足がパンパンになっているJさんの足を自分の娘のようにマッサージするTさん。お互いの健康を思いやりながら。

### 轟 健康カフェ 9/20

- 9・26 友の会四役と診療所管理会の定期協議(第16回)
- 9・29 機関紙部会(11月号企画)
- 10・2 「月間」待合室行動開始
- 10・3 千草台班 健康体操会(第13回)
- 10・3 四役会議
- 10・3 歩こう会
- 10・10 天台ブロック 健康体操会(第13回)
- 10・12 園生班 健康体操の会(第22回)
- 10・14 幹事会
- 10・15 バス旅行(三浦半島)

- 6・19 作草部班 おしゃべり会
- 8・21 作草部班 ほほえみ会
- 8・21 千草台班 健康体操会(第10回)
- 8・23 9月号入稿
- 9・4 千草台班 健康体操会(第11回)
- 9・5 四役会議
- 9・9 幹事会
- 9・10 機関紙発送作業
- 9・12 天台ブロック 健康体操会(第12回)
- 9・14 園生班 健康体操の会(第21回)
- 9・18 千草台班 健康体操会(第12回)
- 9・19 椿森班 健康体操会(第9回)
- 9・20 轟班 健康カフェ
- 9・20 友の会拡大強化月間スタート集会

- #### 友の会活動日誌

### 診療体制

2017年11月～ 都合により担当医師が変わることがあります

	月	火	水	木	金	土
午前	秋谷	秋谷	秋谷 花井(予約)	秋谷	秋谷 糖尿病(予約)	1・3・5 秋谷 2・4 交代 花井(予約) 胃カメラ
午後	西村	休診		乳児健診 秋谷	休診	休診
往診	交代	秋谷	高木	山本	秋谷	
夜間	秋谷	山本	秋谷	井上	交代	

(月)午後の受付時間は第1～第3、第5週は13:30～16:00。第4週は15:30までとなります。

「三浦三崎といえばこの唄しかないでしょう」と、ダンチヨネ節を合唱しました。誰でも知っている、おなじみの民謡です。即席で替え唄も披露されました。

(3面から)