



くまもと健康友の会だより

2017年新年号

<http://www.geocities.jp/xqdcg803/>

発行 2017年1月1日 くまもと健康友の会 会長 上野美恵子

〒862-0954 熊本市中央区神水1-21-16 e-mail:kumatomo2003@yahoo.co.jp TEL096-383-8707 FAX096-383-1633



花に寝ん夢になど来て遇ひたまへ
夏目漱石

写真:アマナ(ユリ科) 写真提供/稲益親義氏

新年の挨拶



くまもと健康友の会

会長 上野 美恵子

あけましておめでとうございます。

昨年の熊本地震では、震度7レベルの揺れに2度も見舞われ、未曾有の大災害となりました。犠牲になられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災されたすべてのみなさまにお見舞いを申し上げます。

震災から8カ月、避難所はなくなりましたが、未だ多くの方が仮設住宅のみなし仮設住宅等、自宅外での生活です。住まいや生活・生業、公共施設等の復旧や、地盤被害への対応など、本格的な復旧はこれからです。

くまもと健康友の会では、協力医療機関である「くわみず病院」のみなさんと一緒に地域に入り、聞き取り、物資の提供や医療的な支援など、さまざまな活動に取り組んできました。特に、震源地のある益城町の被害は大きく、秋の月間でも、再度、訪問活動をしました。「友の会の訪問には感謝しています」との声に、私たちも元氣になりました。

いろいろなことがありました。想像もなかった大災害の中で、私たちは、地域や人のつながりの大切さを再認識しました。1日も早く、心の傷が癒え、すべての方が元の生活に戻っていられるよう願うとともに、すみやかな復興と安心して暮らしていける地域づくりのために、友の会として引き続き取り組んでいきたいと思えます。

今年「酉(とり)年」、商売繁盛、物事が極まる年と言われます。友の会のみなさまにとつて充実した1年となりますよう「健康と」ご多幸を祈念いたします。

くまもと健康友の会の活動報告

友の会強化月間に取り組みました

10月から2ヶ月間、友の会は強化月間に取り組みました。この2ヶ月間で会員を121名(101%)、「いつでも元気」誌を50部(125%)増やし、班会を24回(96%)開催しました。会員と元気誌については目標達成できました。今年には熊本地震に見舞われたことから、11月からの会員宅訪問は益城町に限定して実施しまし



益城訪問(テクノ仮設団地)

た。11月から一時中断していた野菜の移動販売が再開できました。毎週火曜日のお昼に友の会事務所で販売しています。さらに、新たに「健康マージャン」サークルも出来ました。



野菜の移動販売

第35回くまもと健康友の会総会開催

9月17日に友の会総会が開催され、75名が集まりました。今年には熊本地震により総会開催が3ヶ月遅れました。2015年度の総括を行い、2016年度の方針と新役員23名を選出しました。総会の中では9月に開催された全日本民医連共同組織活動交流集会で高崎事務局次長が発言した「友の会

の思いはひとつつながっているよ〜」が披露されました。新役員は尾ノ上の重元和子さん、退任役員は江津の立石律子さん・帯山の古澤幸子さんの2名でした。立石さんと古澤さんには長期にわたり運営委員を務めていただきました。ありがとうございました。

退任運営委員挨拶



立石律子さん作成絵手紙

友の会に入会したのは平成十年頃でした。当時は帯山団地に住んでいたため、集会所でよく班会が行われていました。看護師さんが来られ、最初に検尿血圧測定、健康体操、健康に関する食事の話などで多くの参加がありました。平成十二年八月の原水禁広島大会に参加して平和記念式典にも出席しました。また、東京での全日本民医連共同組織活動交流集会では、「高齢者の居場所作り助け合い活動」に参加し各県代表の活発な報告、意見等を聞き参考になりました。千葉さんの後を引き受けて運営委員になり、一昨年は友の会旅行で由布院に行き、孫と共に参加出来ました。これからも出来るだけ友の会行事に参加して班会も多くやりたいと思っていますのでよろしくお願ひします。友の会の皆様のご健康を祈願いたします。どうもありがとうございました。感謝です。



古澤 幸子さん(帯山)

新任運営委員挨拶

はじめまして、重元和子64歳です。このたび健康友の会の運営委員をさせていただくことになりました。熊本地震の本震では、玄関は開かず窓もゆがみよろめきながらやっとの思いで外に出ました。どんなに気持ちは若くても基礎体力がなければ、いざというときに何の役にも立たないことを思い知らされました。2015年に退職するまで運動と言えば組合運動だけをしてきましたが、これからお金もかからず生活の中でできる体力づくりで健康になることと、地域を元気にする運動に頑張っていこうと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。



重元 和子さん(尾ノ上)

立石律子さん、古澤幸子さん、長い間お世話になりました。運営委員一同

益城班 熊本地震を乗り越えて

益城班では10月22日に震災後初めてとなる班会を開きました。仕出し弁当で会食、落ち着いた所で民医連の震災支援のビデオを観ました。ビデオから会員の多くが震災当時を思い起こし気分が重くなりましたが、会員が作詞した「益城旅情」を火の国旅情のメロディで歌うなど、歌声を十分ほど歌うと活気が戻りました。この日の本題は震災後の状況を語り合うことでした。全員が被災していますが被害の程度はそれぞれで違っていました。比較的被害の軽かった方々から被災当時の様子が語られ、自宅が全壊し避難所暮らしを経験、仮設住宅暮らしとなった会員の方々は最後の方で語り出しました。食糧や物資の配給の混乱、避難所暮らしでの人間関係が難しかったなどの思いが出されました。一方で支援ボランティアに来て頂き助かった、役場の職



益城町班会



瓦解した家(益城町)

員や支援に来た他の自治体職員が一生懸命働いてくれたなど感謝の声がありました。民医連が南阿蘇や益城総合体育館で災害時医療や被災者ケアを行っていたことを知り、感動しました。道路や電気などの復旧作業が早く助かった、熊本市と合併しなくて行政の手が届いたなどの声もありました。この日の班会では震災で受けた思の一部ですが語り合えたと思います。また被災者の支援や仮設住宅への聞き取り調査から町への要請など積極的に動いている会員も多くいます。震災前の生活に戻そうとしても思うようにいかない場面もありますが、復興に向けて力を合わせていきます。

(益城班 田中慶昌)

東町4丁目班 班会の定例化を目指しています

昨年の活動月間から、班会がスタートしました。東町4丁目の桜団地付近の友の会会員や患者さんを中心にした班です。担当の職場は医療サービス課で、偶数月の第4金曜日を定例化しようと取り組んでいます。班会の1週間前に桜団地を中心に案内チラシを配布し、班会当日には、職場から一人は参加するようにしています。10月28日に「冬の過ごし方(インフルエンザ)」を医療懇談会のテーマにした班会を開きました。講師はくわみず病院の前川美信看護師で6人の方に参加していただきました。質疑や感想でもたくさん出していただき、骨粗鬆症、認知症、睡眠などにも興味をもたれていることなど伺いました。血圧や体脂肪の測定のほか、最後に足元気体操をおこなって終了しました。

(事務局 高崎清治)



12月3日にグラウンドゴルフ大会開催。30人参加で賑わう。

恒例の友の会グラウンド大会を12月3日開催しました。朝、夕はめっきり冷え込む今日この頃ですが、みなさんお元気で、約30人の方に8時半に集合していただきました。今回が初めての方から、毎週練習されているベテランの方まで、和気あいあいのなかにも、プレイにはみなさんが集中。会場の神水公園では、悲鳴や歓声、笑顔があふれました。

毎回友の会ルールに基づく大会になっていますが、今回の優勝者は水前寺公園班の小山治子さんで36点。プービー賞は、京塚班の重岡美智子さんで64点でした。ホールインワンは、山下(神水1丁目)、今村(神水本町)、小山(水前寺公園)、湊(水前寺公園)、松永(神水本町)さんの5人でした。成績発表と表彰式では、上野美恵子会長が、1位から5位までと、プービーの方、またホールインの方々に賞状と副賞を授与しました。みんなで後片付けをして、参加賞は全員に。



(事務局 高崎清治)

秋のバス旅行 楽しかった阿蘇での「リンゴ狩り」

秋晴れの日、湯布院旅行で健康友の会員になったMさんとリンゴ狩りに参加しました。地震の影響で遠回りでしたが、それも全く気にならない程、歌を歌ったり、クイズをしたりして楽しい車中でした。かんぱの宿に着き、昼食まではグラウンドゴルフとリンゴ狩りとに分かれて行動。

私たちはりんご園に案内され、ハサミとカゴを手に「秋映え」という品種を中心に皆、おみやげの分までちぎり「嬉しく重い」荷物となってしまいました。昼食も豪華で美味しい御馳走が並び、その後の温泉とで「大満足」の日でした。

さらにロビーでは桑田一男(ひとぎでんいちお・東区・78歳)さんの「熊本のめがね橋」の素晴らしい油絵を何枚も鑑賞。後日この方の「柱状節理」の油絵が熊日の「描く力」大賞を受賞。立野ダム予定地の見事な地形は地震で崩れたのに、予定通りダムは作られる矛盾を訴えている作品のように感じたことでした。



(出水 島田ミツ子)

新サークル紹介

健康マージャン

今、人気の「健康マージャン」のサークルができました。賭けない(現金)、吸わない(タバコ)、飲まない(お酒)、時間を守り、頭をつかって、指をつかって、日中に行ってゲームを楽しむ。笑ったり、泣いたり、大騒ぎも健康を維持し、「ボケ防止」になると評判です。

毎週水曜日(第3水曜日・祝日を除く)の午後13時から16時まで参加費は無料。友の会事務所で1度に3組、12名が楽しめます。



(運営委員 小山文男)

介護保険制度の改悪のねらい

これまで、介護保険制度は幾度となく改定=改悪が行われてきました。もっとも近い2015年4月の改定において、一定以上の所得者の利用料が1割⇒2割負担、特養の入居が要介護3以上に限定化されるなど、高齢者の生活には厳しい内容でした。

現在、政府・厚生労働省において、さらなる改悪がねらわれています。それは3割負担の導入(一定所得以上)、総合事業全面実施にともなう安上がりなサービスへの強制移行など、利用者の経済的負担が増え、もっとも介護が必要な方へサービスが届かなくなることが大いに予想されます。

「介護の自己責任化・営利市場化」が政府のねらいで、人権としての社会保障と真逆の動きが今回の改悪で理解できると思います。友の会のみなさん、一緒に声を上げていきましょう。



サービス付き
高齢者向け住宅
八王子の杜
所長
藤田 信一

※藤田所長は、1月28日のくまもと健康友の会新春のつどいで介護保険について講演予定です。詳細はこちらで。

芳和会では「地域包括ケア・まちづくり担い手養成講座を実施中」

今年度芳和会では地域包括ケア・まちづくり担い手養成連続講座を開催してきました。11月の第3回講座では「車いす体験」『元気はつらつサロン参加』『防犯パトロール参加』の3つの体験学習をおこないました。車いす体験では、車いすの種類や選び方、使い方について詳しく知ることができ、「自分が乗る方も体験してみて車いすの怖さも知り勉強になりました」などの感想がきかれました。第4回講座は認知症サポーター養成講座として開催を予定しています。(別項参照)

認知症サポーターの養成は厚生労働省がおこなう「認知症を

知り地域をつくる」キャンペーンの一環として全国各地で養成講座が開催されています。特別なことをするのではなく、認知症について正しく理解し認知症の方やその家族を温かく見守る応援者になることが認知症サポーター養成講座の目的です。関心のある方ならどなたでもご参加いただけます。受講することで認知症サポーターの証としてオレンジリングが授与されます。

(芳和会本部 米村美幸)



地域包括ケア・担い手養成連続講座 第4回

認知症サポート養成講座

日時：2017年2月4日(土) 14:00～16:00

講師：荒木 優子氏(介護福祉士)

興梠 泰弘氏(介護福祉士)

(全国認知症サポートキャラバン・メイト)

場所：たくまの里・地域交流スペース

受講料：無料



医療講座 「冬の過ごし方」

冬は健康管理が難しい季節です。そこで今回は、冬に多い病気や事故について紹介します。

●感染症予防

冬に多い病気の代表として挙げられるのが[インフルエンザ][ノロウイルス]です。インフルエンザ、ノロウイルスの予防は「手洗いうがい」は基本ですが、インフルエンザの流行時期は、「マスクを着用する」「不必要な外出、人ごみを避ける」などにも気をつける必要があります。食事でも免疫力を高めるビタミンA・Cを多く含むレバー、人参、柑橘類、かぼちゃ、ほうれん草などを摂るように心がける。また、休息、睡眠をしっかりとり、体調を整えましょう。ノロウイルス(感染性胃腸炎)は人や食品を介して感染します。調理前、食事前、トイレの後の手洗いが重要です。感染が疑われるような症状のある人は、調理を控えるなどの配慮が必要です。食品では特にカキやアサリなどの貝類は、加熱して食べるようにしましょう。



くわみず病院
地域医療部
看護師

西堀 優子

●入浴の仕方

そして冬場に多くなる事故として[入浴事故]があり、冬場に増加します。原因としては、温度差による血圧の急激な変化が問題です。急激な血圧変動は高齢者に顕著にみられ、高血圧・糖尿病などを合併していると、脳出血の危険性が出てきます。家庭での簡単な工夫で事故を予防しましょう。

- 予防(1) 入浴の前に脱衣所・風呂場を事前に暖めて、温度差を低く抑える。
 - 予防(2) 入浴時の心筋梗塞・脳梗塞予防として、入浴前に十分な水分補給を行う。
 - 予防(3) 湯温はぬるめ(39~41℃)にして長湯は控える。
 - 予防(4) 食事直後や、気温の低い早朝・深夜の入浴は避ける。
- などの予防方法があります。

生活上の注意として[飲みすぎ][餅による窒息][低温やけど]などにも十分注意しながら、この冬を健康に過ごしましょう。

効果的な手洗いの方法

① 手のひら



② 手のこう



③ 指一本ずつ



④ 指と指の間



⑤ つめの間



⑥ 手首



⑦ あらい流す



⑧ ふき取る



昨年もお世話になりました。

写真で振り返る2016年

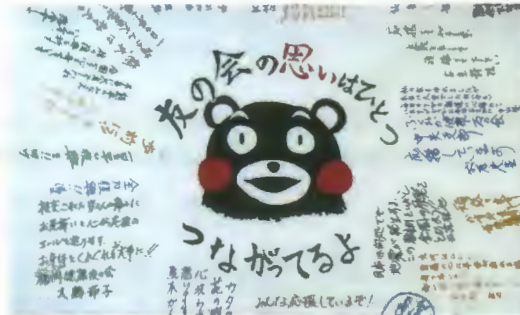
今年もよろしくお願ひします。



1月 京塚サロン



2月 新春のつどい



5月 震災支援の寄せ書き(福岡健康友の会より)



6月 事務局長復帰



3月 益城初市(健康チェック)



6月 全国支援の仲間達と



6月 地震後の被災者会員訪問



8月 子ども塾



7月 参院選野党統一候補を支援する街頭宣伝



9月 全国交流集会で高崎事務局次長が発言



9月 友の会月間会長のあいさつ



9月 友の会総会記念講演 寺内弁護士



7月 地域包括ケアスタッフ養成講座



8月 神水復興夏まつり(砂取小学校で)



10月 熊本県健康友の会交流集会



10月 化粧箱作りサークル



10月 年金者一袋での健康チェック



10月 熊本市民連予算要求



くまもと健康友の会 お知らせコーナー

新春のつどい

- と き / 1月28日(土) 11:00~15:00
- 場 所 / 神園山荘 10:00神水公園発
- 参加費 / 3500円

第39回 みんなであうたう会

- と き / 1月22日(日) 13:30~15:30
- 場 所 / くわみず病院 別館1F・通所リハ室
- 参加費 / 300円

新しいサークル紹介会員募集!!

ハイキング

4月
スタート

- 行 先 / 一ノ峯・二ノ峯(西原村)
 - と き / 4月30日(日) 9:00友の会事務所出発 17:00~19:00頃帰着予定
- ※詳細は別紙にて

健康マージャン

- と き / 毎週水曜日 (第3水曜・祝日を除く) 13:00~16:00
- 会 場 / 健康友の会事務所
- 参加費 / 無料

2017年 くまもと健康まつり

- と き / 5月初旬 ●会 場 / 江津湖公園内(上江津湖)

友の会サロン

楽しいランチをご一緒しながら
ちよつと役立つ
医療の話もどうぞ!

《くわみず亭》

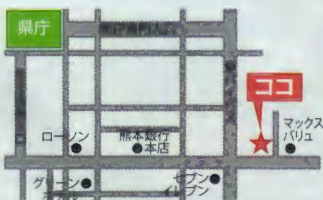
- と き / 1月20日(金) 11:30~13:00
- 場 所 / 友の会事務所
- 参加費 / 400円
- 締切 / 1月18日(水)

《たくま亭》

- と き / 2月27日(月) 11:30~13:00
- 場 所 / たくまの里 地域交流室
- 参加費 / 300円
- 締切 / 2月20日(月)

友の会会員特典

「ワンドリンクサービス」
をつけていただきました。



- 営業時間 / 17:00~翌0:00
- 定休日 / 不定休 ●代表 / 福島 悟

TEL.096-381-1991
熊本市中央区神水2丁目10-23 第2北野ビル1F



お食事メニューも豊富で、コース料理もお手軽8品コースなど数種あります。勿論お酒も各種揃えてあります。裏メニューの自家製つみれ鍋は冬限定のまさに旬です。

感じてもらい、味わうことを楽しんで欲しいと「味楽ふくしま」の店名に。



味楽ふくしま 神水店

会員さんのお店訪問 シリーズ第4回