



2016年春号

くまもと健康友の会だより

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

発行 2016年4月15日 くまもと健康友の会 会長 上野美恵子

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



寝てくらす人もありけり夢の世に 夏目漱石

撮影/稲益親義さん

今年が正念場



友の会ボランティアー

清水さやか

東日本大震災直後に東京から母子移住して丸5年が経ちました。あの日、東京でも地面が跳ねているような物凄い揺れを感じました。NHKの津波報道を見て「絶対どこかの原発が壊れていると思うが報道はされないだろう。」と思い、ネットで情報をかき集めました。全神経が張り詰め、数日間、眠くならず空腹も感じませんでした。福二が全電源喪失し海水注入も渋る状況下で数時間経った頃、メルトスルーが起こっているだろうと判断。3月12日の夜に九州への航空チケットを取り避難する旨師長に伝えたと「避難勧告も出ていないのに何考えてるの!」と罵倒されました。「説明しても今は科学的根拠を提示できないので理解されないだろう。」と思い謝罪し、私の休暇を待つて3月17日に避難しました。マスクと帽子、合羽の完全防備で職場から空港へ直行する私たち親子を、職員は狐につままれたような顔で見送りました。

その後4ヶ月の間、娘を九州の伯母に預け、私は東京に戻り仕事をする傍ら「放射能から子どもを守る文京ネットワーク」というグループを組織しました。保守派の妨害にあいながらも、区による学校の放射線量測定、給食の代わりにお弁当持参許可などを取り付けました。今と成っては国も東電も1〜3号機のメルトダウンを認め、原発事故の被害が真に明らかになるのはこれからです。しかし国は復興の号令の下、2017年度で賠償を終える方針を打ち出しており、もはや原発事故は過去の事にされようとしています。原発に限らず、安保法案、社会保障、TPP、金融市場、雇用、色々な問題が待ったなしです。国政選挙の行われる今年が正念場です。何としても潮目を変えて、日本に住む全ての人が安心できる国に押し戻さなくてはなりません。頑張りますよっつ。

みんなが学び楽しんだ新春のつどい!

2月6日の土曜日、恒例の「くまもと健康友の会・新春のつどい」が神園山荘で開かれ、75名が参加。来賓には、寺内大介県知事予定候補(弁護士)や阿部広美参院選熊本選挙区予定候補(弁護士)を迎えました。「くわみず病院がめざすもの-HPH活動について」、くわみず病院副院長の光永隆丸先生の記念講演では、「社会や地域全体の健康づくりをすすめる病院として取り組むことがわかった」などの感想が聞かれました。二部は、出水東班の立石律子さんの祝舞で再開。井上悟くわみず病院事務長の音頭で乾杯。美味しい食事をいただきながら、あっと驚かせ拍手喝采を浴びたのが、雪椿の演歌にあわせ健康ヨガを披露した神水1丁目班の中川フジ子さん。若葉班の安田京子さんはハーモニカ演奏、くわバンドは今回は松本久副院長の新曲「Peace 平和を編む」も披露。熊本マンドリン協会は7曲の演奏で、コンドルは飛んで行くでの縦笛は、心に染みしました。お楽しみ抽選会は、ダブルチャンスビンゴ大会。1着は友の会ボランティアの清水さんのお嬢ちゃん(小4)。先着6名に漏れても、帰りに番号札と景品交換でみなさん大喜び。景品は、友の会の化粧箱つく



りサークルや病院職員のみなさんにも提供していただきました。閉会の挨拶は田中昌慶副会長。最後に玄関前で記念写真をとってお開きとなりました。



熊本マンドリン協会も熱演



病院職員がメンバーのくわバンドの演奏も



中川フジ子さんによる健康ヨガ

参加者の声

長嶺班 神田美智子

新春の集いに初めて参加しました。記念講演は「健康とは何か?」を改めて考えるものでした。二部の出し物はどれも楽しいものでした。いくつもハーモニカを変えた演奏は心に沁みました。マンドリン協会の演奏最後の曲、「コンドルは飛んで行く」のなんとすばらしいこと、縦笛も加わりアンデスの山々を吹きぬける自由な風を感じました。おいしい食事と音楽、最後には景品も頂き大変得した気分でした。来年は皆さんも是非参加してください。

友の会行事いろいろ

新春グラウンドゴルフ大会 2位と3位、4位と5位が同点の実力伯仲の楽しい大会に!

1月15日(金)、昨年の春から延び延びになっていたグラウンドゴルフ大会が、35人の参加で、大変盛り上がりしました。最高年齢が89歳ですが、しっかりと2ゲームにトライしていただいたり、初めての参加だからこそそのホールインワンがでたり(ちなみに10人が12ホールでホールインワン)、2位と3位、4位と5位が同点で友の会規則により高齢者が上位になるなど、実力伯仲の楽しい大会になりました。今回から優勝者には立派な優勝トロフィー(会長杯)も準備され大会ごとに優勝者のテープがつけられることとなります。今回の参加賞は洗濯洗剤でした。



友の会GG優勝トロフィー



優勝された方に会長から賞品授与、楽しい表彰式でした。次回もお楽しみに!!

班会紹介

益城班で今年も「青空健康チェック」



3月5日(土)、益城町商工会主催の木山初市が開催されました。くまもと健康友の会益城班では、「青空健康チェック」を午前中の2時間実施し、骨密度測定を含む検診に45名、歯科検診に15名、栄養相談に4名が訪れました。益城班の会員さん達がプラカードを持って行き交う人に「無料検診を行っています。お気軽にお立ち寄り下さい」と案内するのが恒例です。歯科検診には、お母さんに抱っこされた就学前の子どもさんも虫歯と口腔内のチェック。中には、くわみず病院歯科を予約された方もおられました。来年は、来場者に人気の体組成計も加えていただき、もっと沢山の方に健康チェックしてほしいですね。

(記 友の会ボランティア 近藤敬一郎)

班会紹介

骨粗鬆症の医療懇談会(南町班)に13名が参加!



2月23日(火)の南町の班会は、朝から雨で寒い日だったのですが、会場の水源団地にお住まいの榊田さんの声かけもあって、なんと前回の2倍近くのみなさんに参加していただきました。講師の吉水美尋放射線技師もいつもより大きな声で、その張り切りようが伝わってきましたし、レントゲン写真を使ってみなさんの興味を引き込んでいました。血圧や体脂肪測定だけでなく、骨折リスクの判定もやっていただきましたので大いに盛り上がりしました。懇談会の終了後に1名の方が入会され、別の方が「いつでも元気」の読者になりました。担当の総務では、多忙な中、案内チラシの配布や懇談会に参加して取り組み、みんなで成功させた班会だと思っています。

春の健康講座 「ジカ熱(ジカウイルス)にご注意」



くわみず病院
小児科
副院長 光永 隆丸



昨年から今年にかけて、中南米を中心にジカ熱感染症が急拡大しておりWHOは注意を呼びかけています。特にブラジルでは小頭症の赤ちゃんが通常の20倍以上報告されており、妊娠中にジカ熱に感染すると生まれてくる赤ちゃんが小頭症になる可能性が高まると指摘されています。小頭症になると頭蓋骨が小さく、顔のバランスがくづれ、知能発達の遅れ、低身長などの障害が出てきます。

ジカ熱感染症はジカウイルスが原因ですが、アフリカのウガンダのジカ森林のアカゲザルから初めて分離されたことから名前がついています。この感染症はジカウイルスを持った蚊に刺されることによって感染します。基本的に、インフルエンザのようにヒトから他のヒトに直接感染するような病気ではありませんが、輸血や性行為による感染は指摘されています。感染して全員が発症するわけではなく、症状がないか、軽い症状のた

め気づかないこともあります。主な症状として軽度の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、発疹、倦怠感などがあります。これらの症状は、2～7日続いて治まります。日本での感染の広がりも心配されていますが、感染した蚊が国内に侵入し感染する可能性は否定はできませんが、ヒトからヒトへの感染は少ないため流行する可能性は低いと考えられていますので、過剰な心配はしなくてもいいでしょう。

対策としては、特に妊娠及び妊娠予定の方は流行地域への渡航を控えることをです。パートナーが感染が心配な場合、性行動を控えるか、十分安全な対策をとることが必要です。今年、リオでオリンピックもあり渡航を考えている方もおられると思います。現地で蚊に刺されないように十分な対策をしてください。また、流行地から帰国後も感染の発症もありえますので、疑わしい場合、早期に医療機関を受診してください。

「仲間は見えない財産」…

友の会運営委員 長谷川博

熊本のある高齢者ネットはインターネットで繋がっている。だからと言って顔の見えないメール交流にとどまらない。

先日、桜満開の熊本城で小雨の中に花見をした。Rさんも「皆に会いたい」「一緒に花見をしたい」と願って参加希望を出された。一人暮らしで、最近病を患い、その暮らしぶりをメーリングに投稿されていた。食事が喉を通らない日が続き、病状も進み本来は歩けない程の衰弱ぶりだが、何とかして皆に会いたいとタクシーを呼び、公園の仲間の所まで必死に足を運んだ。見慣れた顔を前に安心してそのまま倒れ込んでしまった。女性のBさんが支える椅子に座るRさんに男性参加者は声かけするばかり。一方の女性陣は観察力が敏感で、尋常でない直に救急車を呼び、二人の婦人が同乗し病院入院に付き添った。

翌日「病状のステージが進んで入院して治療すること

になった。」「Rさんは病床でメールが読みたいがネット環境がない」と代弁するNさんとBさん。それを読んで安心する仲間。勇気ある婦人たちの行動への拍手が聞こえそうな投稿の数々。昔からハンドルネーム(ネット上の名前)で呼び合う仲で、お互いの現状を理解し手を差し伸べ頼もしい。普段はネットの会話でも現実には一緒に趣味に励み、お酒を飲み交わす仲間だ。今日も病院を訪問したCさんから「順調に回復」の報告が届いた。くまもと健康友の会もこんな「人と人が繋がり気遣う」会づくりができるといいなと、この件を通して思った。



ふれあい食事会 たくま亭 (特老 たくまの里だより)

一人暮らしの高齢者が楽しく食事ができたらと始めたのが友の会サロンたくま亭です。

たくまの里の地域交流スペースを利用して、たくま班と長嶺班で協力して行なっています。会員に管理栄養士がいて栄養面も含めて年配者に食べやすい工夫しています。また気軽に利用できるように参加費は300円で提供しています。3ヶ月に1度のペースで開催して毎回30数名参加しています。

料理は安くておいしいと好評です。食事だけでなく食事の前に脳トレーニングやストレッチ、食事後はみんなでコーラスをしています。

まだまだ手探りの状態ですが知恵を出し合いながら開催して行きたいと思います。



加工を守り、大豆本来のコクと甘味を引き出した味わい深いお豆腐です。昔ながらの『トーフー』とラッパの音色、リアカーを聞きながらのスタイルで熊本市内各地を回っております。ラッパの音をお聞きになられたら是非、のぞきにいられてください。

熊本高校のお隣り、新大江にありますワークセンターやまびこのおすすめ商品はパウンドケーキです。「シンプルイズ・ベスト」をモットーに、素材の良さ・味を伝え、末永く愛されるパウンドケーキづくりを目指しています。また材料にもこだわっており、熊本県産小麦粉と阿蘇の高森有精卵を使用し、牛乳を一切使わず、独自の製法で風味豊かに焼き上げています。最近はやまびこクッキー製造にも力をいれており、お客様からも大好評です！



やまびこ福祉会はA B多機能型事業所の「ゴースロー」、B型事業所の「ワークセンターやまびこ」とグループホーム事業の三つの事業を行っております。帯山に店舗を構えます、ゴースローのこだわりのお豆腐は、契約農家で栽培した国産大豆100%（ミヤギシロメ・遺伝子組み換えでない）と宮城県蔵王連山の伏流水で作った豆乳を赤穂のにがりで豆腐に仕上げています。余計なものを使用せず原材料にこだわり安心・安全な食品



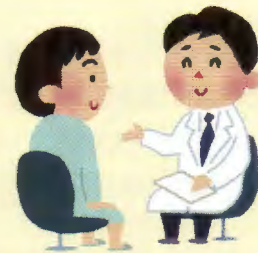
会員のお店紹介 福祉法人「やまびこ福祉会」市花真

第9回友の会サロン「くわみず亭」 年に1度は健診しよう!

1月15日に友の会事務所で開かれた第9回友の会サロン「くわみず亭」に参加しました。食事は、手作り弁当(400円)。ちょっと役に立つ医療のお話は、今回は健康診断について、くわみず病院・健診科の末藤詩代保健師さんでした。「健診は早期発見、早期治療に必要って、そのくらい知ってますよ。ただ、毎年だなんて…」と思って聞いていましたが、聞いてるうちに、「毎年がいいかも…」に。



だって、今、身近に、いろんな病気の治療している人たくさんいます。意外と病気は人ごとではないし、自分もそれ相応に年をかさねていますからね。健康診断の種類、どこでいつやるのか、市の補助でできるなど、解りやすく話していただきました。



ご存じでしょうか?月刊の健康雑誌で3位の「いつでも元気」!

日本雑誌協会の調査によれば、「いつでも元気」の発行部数は3位だそうです。1位が約19万部の「ためしてガッテン」(主婦と生活社)。2位が「きょうの健康」(NHK)で約12万部。「いつでも元気」は5万5千部です。いろんな健康雑誌ありそうだけど、そのなかで3番というのはすごくありません?ちなみに熊本では1500部程です。今、全国で6万部に増やそうと頑張っているんです。なんでか!

日本ではマスコミ情報を正しいと思っている人が72.5%(ドイツ28.6%、ロシア36%、アメリカ23.4%、イギリス12.5%)という状況で、今ほど、くらしや健康などを取り上げ、貧困を憎み、すべての人のいのちにこだわって編集している雑誌を知って

ほしいと思います。

「いつでも元気」には、くわみず病院の医師や管理栄養士、薬剤師さんなど

病院スタッフが時々登場します。昨年の11月号には、板井八重子医師が表紙を飾り、3月号では金津美奈管理栄養士が食と健康で登場していました。本当に身近な雑誌でもあります。

「健康など役に立つ記事が多かったり、写真も多くきれいで、一月380円は本当に安い!と喜んでいただいています。ぜひ、手にして見て下さい。



京塚サロンでストレッチ体操と健康講座

1月25日(土)の午前中、京塚サロン(主催:京塚内民生委員・福祉ボランティア委員 共催:自治会・天寿会)に、ストレッチ体操と健康講座の担当で参加しました。くわみず病院から勝木進理学療法士がストレッチ体操を指導、研修生の若者も実演し大盛り上がり。渡邊充看護師は、COPD(慢性閉塞性肺疾患)について講演。樺島啓貴精神福祉士が、ボール投げのゲームで楽しませてくれました。最後の茶話会まで招かれ「楽しかった」「また来て下さい」と喜んでいただきました。



はじめての海外旅行



「憲法9条を守れ」 ~報道の自由(権力監視)も風前の灯火~

戦後、新憲法が施行され「戦争放棄」を中心に基本的人権など多くの項目を掲げて70年、これまで憲法を守るのは当たり前と定着してきた。おかげでどんなに近隣で戦争があっても憲法9条のおかげで兵隊を派遣することはなく、戦死者はゼロだった。

ところが第二次安倍政権下では秘密保護法を準備段階に、次第に戦争できる国にと願う改憲派が与党を牛耳った。声高に「押しつけ憲法だから」「隣国との緊張状態にそぐわない」などと国民意識を誘導。最近ではニュース番組でもある団体の圧力がかかりキャスターがクビにされ、広告主に圧力がかかる異常事態だ。総務大臣は「与党の意見と異なる意見」は偏向報道として電波の停止を振りかざす。その結果

報道の自由まで脅かされ、まともな報道が姿を消そうとしている。その空気は庶民の間にも徐々に広がって本来自由なはずの趣味の世界まで広がっている。昨年8月開催の第39回アマチュア無線フェスティバルでは「アマ無線九条の会」の出店が拒否され、その前年の埼玉の公民館だよりに「梅雨空に「九条守れ」の女性デモ」という俳句掲載拒否も同じところに根を持つ内容だ。表現の自由は守られなければならないし、公益という名目で人権が脅かされてはならない。来る参議院選挙では平和、福祉、人権、言論の自由を最優先する政党に伸びて欲しいものだ。

(記 南区会員 北北東)

第33回 くまもと健康まつり

- とき／5月8日(日)
午前9時半～午後3時
- 場所／江津湖公園
- 参加費／200円
- 中央舞台 ○子どもの広場
- 障害者広場 ○健康展
- バザーなど各種コーナー・
企画が多数あります。



第36回 みんなでうたう会

- とき／4月24日(日)
13時半～15時半
 - 場所／くわみず病院
(別館1F・通りハ)
 - 参加費／300円
(歌集は用意してあります)
- ☆どなたもどうぞおいでください。

第35回 くまもと健康友の会 定期総会

- とき／6月11日(土)14:00～17:00
- 場所／水前寺共済会館

第一部・定期総会

- 2015年度活動報告と2016年度活動予定
- 2016年度役員選出など

第二部・記念講演

- テーマ／「私たちの暮らしと憲法」(予定)
講師／寺内大介弁護士(たんぼぼ法律事務所)

10:00



4月6日の「英太郎のかたらんね」(TKU)の新企画「中華のおじゃましまチュウ」のコーナーで、八王寺の杜(サービス付き高齢者向け住宅)と職員、入居者的一部も紹介され、サプライズ(お誕生日祝いのおまんじゅう作り)などが放送されました。運営委員・会員さんだけでなく、大谷名誉会長(98歳)も元気に登場しました。

**大谷名誉会長や
班員のみなさんも登場!**

TKU「英太郎のかたらんね」で
八王寺の杜(サ高住)が紹介されました。