



2017年5月号

くまもと健康友の会だより

<http://www.geocities.jp/xqdcg803/tomo2017/index.html>

発行 2017年5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



夏の野の茂みに咲ける姫百合の知らぬ恋は苦しきものぞ
(坂上郎女 さかのうえいらつめ) 万葉集

初夏、阿蘇の原野に咲く姫百合 撮影/稲益親義氏 〈南阿蘇の5月〉

震災から二年、 地域とのつながりを切らさずに



くわみず病院 総看護師長
齊藤 信子

この度、くわみず病院総看護師長という大役を受けることになりました。今後も、引き続き、友の会運営委員としても頑張りますのでよろしくお願いします。

昨年の熊本地震後、友の会会員さんと一緒に地域訪問を行い、絆が更に深くなったように感じています。お元気な会員さんの前向きな姿や笑顔に、私自身、励まされ、班会や催しに参加することが楽しみとなっています。

先日、私は、福島県相馬市メンタルクリニックなごみの所長、蟻塚亮二先生の講演をお聞きする機会があり、先生の著書「3・11と心の災害」も読んでみました。それによると、東日本大震災の被災者の方に、遅発性PTSD(心的外傷後ストレス障害)の症状がみられるそうです。これは、震災から2〜3年経過する中で、復興に向かっていく人々へのつながり支援が、途切れるタイミングで発症することが多いそうです。震災後、家も地域とのつながりも喪失し、やっと仮設住宅に移り、周囲とのコミュニティができたところで、復興でまた、つながりが切れてしまうと共に、置き去りになる不安などで発症するそうです。熊本地震で被災した私たちにも同じようなことが起こりえるということです。

友の会員の皆様と共に、地域の方々のつながり、健康、何気ない当たり前の毎日が途切れることなく送れるよう、班会などで学びあうこと、簡単な運動を継続すること、地域で困ったことがあれば、自治体に声をだして訴えていくことなどがくわみず病院と友の会の使命のひとつだと思います。どうぞ今後とも、協力をよろしくお願いいたします。

友の会 活動紹介

新春のつどい開かれる

1月28日(土)に熊本市東区の神園山荘にて2017年新春のつどいが開催されました。当日は、23の班から70名の参加がありました。第一部の記念講演は、「介護保険とこれからの展望」と題して八王寺の杜所長の藤田信一さんからお話がありました。二部の交流会は、小田和子・山本由美子両運営委員による祝舞にはじまり、最高齢の長濱運営委員が乾杯の音頭を取りました。その後はうたごえとお手玉、カラオケ、熊本マンドリン協会のみなさんによる演奏、健康ヨガやビンゴゲームなどで大変盛り上がりしました。



踊りやお手玉、楽器演奏で盛り上がりました

健康マージャンクラブ始動

昨年秋から試験的に始まった健康マージャンサークル。桜の咲く季節を過ぎて参加者も増えています。最近では、2台を使って8名が参加することも増えてきました。「賭けない・タバコを吸わない・昼間の三時間のみ」この三つを守って健康的に取り組まれています。マージャン台も自家製です。参加希望の方は友の会まで連絡を!水曜日午後1時から実施中です。(第3水曜日と祝日を除く)



友の会事務所にて

地域包括ケア・まちづくり担い手養成連続講座第1弾終了

2月4日(土)に第4回企画として認知症サポーター養成講座を開催しました。参加者の中には家庭や地域など身近なところで認知症の方に接している方も多かったようです。講師からは「サポーターの役割といっても難しく考えず、困っている方に声をかけるなどまずは自分が地域の中で出来ることから始めてみましょう」という話がありました。まちづくりをテーマにした講演や体験学習をおこなってきたこの連続講座は第4回企画で全講座を終了しました。第1回企画の中で潮谷愛一氏が話された「こうやってみんなが集う場があ

ることはとても良いことです」という言葉が印象に残っています。

友の会活動には班会やサロンなどみんなが集い交流する場がたくさんあります。そのような場がとても大事だとあらためて感じました。連続講座第2弾は水俣や八代、天草での開催を計画中です。内容はこれからですがみんなで集まり楽しく学べる講座にできたらと思います。

(芳和会本部 米村美幸)



京塚班紹介

原田 スミ子

京塚の友の会班会を我が家で開いています。毎月は無理だから二ヶ月に一回と計画を立てて人をどう集めようかと一人で悩んだときもありました。とりあえず、毎日続けている健康体操や散歩仲間に集まってもらおうと一人一人に呼びかけました。何を話してもらおうか、どう期待に答えてもらうかどんな話がいいかを皆さんに聞いて始めました。担当の先生方の話に毎回喜んでいただき、気づくと5回を数えていました。いつものつながりメンバーで10名は集まってくれるようになりました。なかには次回が待ち遠しくて「友人を連れてきていいか」と言う方もいます。また、先生の話聞いて実際にくわみず病院を受診する会員もいて思わずうれしくなり

ます。「いつでも元気」も班で3部増えて、私が読んだ本は宣伝紙として差し上げるようにしています。日頃からのつながりで元気な仲間をもっともっと増やしたいと考えています。



益城復興初市に益城班が参加

昨年までの木山初市は、今年は名前も場所も変わり益城復興初市になりました。3月4日(土)の10~12時の2時間にわたり健康チェックを行いました。なお、初市は3月5日(日)までの二日間開催されました。会場には中央舞台が設けられて多くの催し物があり、大型バス内での映画上映もありました。4日は天候にも恵まれて町内外から多くの参加者で賑わいました。くわみず病院から医師1名、保健師1名、検査技師1名、友の会から事務局員2名が参加しました。現地の益城班からは8名ほどの会員さんが集まり、健康チェックへの呼び込みをしてくれました。お昼には、益城の会員さんが作ったおいしいだご汁を食べました。会場には初市恒例の「市だご」に行列ができていました。



健康チェック実施(益城町総合体育館駐車場)

友の会お花見・くわみず亭開催

3月29日はあいにくの雨でしたが、友の会事務所できわみず亭と花見を開催しました。32名が参加。齊藤看護師のお話を聞き、その後は花見弁当を食べながらの懇談や歌とおどりなどで楽しく過ごしました。



花見の最後にパチリ

旧暦には1年を24の時期に分ける二十四節季(にじゅうしせつき)という考え方があります。特にこの季節は立夏(5月6日頃・新緑の頃)とよばれ、夏が始まる季節といわれます。小満(しょうまん)とは5月21日頃で、光熱が旺盛となり陽気が満ちるころといわれます。寒い季節から夏にむかってだんだん暖かくなってきます。体調不良になりやすいのもこの季節です。疲れているのに眠れなかったり、暑かったり、寒かったりし急激な変化に対応できななかったり、新しいスタートの時期でストレスも多くなります。これを乗り切るためには、1日の食事のリズムを整え健康な生活のリズムをこころがけましょう。まず朝食でいきいきした1日をはじめ、夜食や間食はとりすぎないようにし、腹八分目をこころがけましょう。食事は主食、主菜、副菜を基本に多様な食品を組みあわせ、調理法が偏らないようにしバランスよい食事をこころがけましょう。

この季節に旬を迎える食材も取り入れてみましょう。アスパラガスは春先から初夏に出回りはじめます。アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含み疲労回復や美肌に効果があるといわれます。春キャベツは葉が柔く生で利用されビタミンCが多く、またビタミンK、ビタミンUは胃腸障害に効果的といわれます。他にも新玉ねぎ、たけのこ、ニラなどあります。季節ごとに旬の食材も取り入れ、体調を整えましょう。



くわみず病院
管理栄養士
坂本 恭子

アスパラガスと牛肉の炒め物 材料(2人分)

アスパラガス……80g	牛ももの細切り……60g
人参………20g	しめじ………20g
生姜………少々	しょうゆ……小さじ2
オイスターソース・小さじ1	サラダ油……小さじ1
(1人分108kcal、塩分1.0g)	

作り方

- ①アスパラガスは根元のかたい部分を除き、4等分に切り、人参は太めのせん切りにしアスパラと人参は茹でておく。しめじは小房にわける。生姜はみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、生姜を入れ肉を炒める。しめじを炒め火が通ったら人参、アスパラガスを入れざっと炒める。
- ③火が通ったら調味料を入れ味を調える。

西原村復興途上記

友の会運営委員
長谷川 博

西原村の袴野地区。ここの湧水は珈琲と相性がよい。そんな場所に私は週末営業のカフェを構えた。この地を4月16日未明、震度7の大地震が直撃した。その揺れは近隣町村では水脈が断裂して湧水が枯渇するなどの大混乱を与えたが、この地区では奇跡的に塩井社と山手の妙見神社湧水の2つは幸運にも健在だった。その湧水の余り水を集める大切畑ダムは「震災直後にダム崩壊の恐れ」と全国ニュースに流れていた。近所では倒壊した建物が数戸。酪農家の殆どの牛舎が倒壊した。近くの村道沿いの石垣は壊れ道路に散乱した。住民自ら重機を操り、石をどけるまで集落からの移動は困難な状況が3日続いた。その間、地区の広場にブルーシート

を敷き余震被害を避けるよう一カ所に集まり、電気が切れた家々から冷蔵庫内の食料品を持ち込んで食をつなぎ励みがあった。近所のHさんは「上等の肉をみんなで焼いて食べた」と豪快に振り返った。

ひとつ下の大切畑集落では22戸のうち数戸を除き殆どの家が全半壊した。地元の消防団が倒壊家屋から9名の生存者を救助して大きな話題になった。幹線道路や橋は壊れ、崖崩れも発生し、交通断絶の中で独自に頑張るしかなかったのだ。小さな集落で地域の絆も強く、震災後も地区の草刈りには、仮設住宅から集合し綺麗さを競いあっている。

現在、西原村の人口7000名のうち1200名が仮設住宅に



仮設道路 大切畑ダムを迂回して南阿蘇(嶺山トンネル)へとつながる新道

暮らす。つまり村民の6人に1人が仮設暮らしという現状だ。この記事を書いている四月のある日「西原村の復興」を扱った特集をテレビが放送していた。取材では仮設住まいの人の声を拾っていた「狭いし寒いしきつい」と言う被災者。それを支える村職員は僅か60人。村で特に被害が大きく世帯数の多い布田地区は130戸のうち82戸が全壊。3人が犠牲になった。近くの山には地割れが入って危険だ。地震があって初めて知った断層の怖さ、地震を実体験した住民は恐怖心が強く、断層から1mでも離れたたいという心理が働く。「住み慣れた場所だけに住みたくない」という意見は切実だ。地区で何世代も暮らした家の後継者は住み慣れた場所に住みたい気持ちだが、家族の意見は分かれる。子どもや嫁の意見に従うなら移転。自分の意志を貫くなら一人残ることになる。結論が出



私のカフェの屋根工事(12月27日)

せないまま時間ばかりが過ぎる。震災後1年、集落全体で方向を出さなければと行政側から催促されるが、個人も集落の決意もまだ固まらない。一方、先に述べた大切畑地区は、当初全戸移転かと騒がれたが、この春までに5戸は他地域へ転出を希望し半数近くが現地での再建の方向を決めた。この大切畑地区の絆はむしろ震災以降強くなったという。仮設住宅から出て何処に住むかがまずは一里塚だ。(とTVをみて思う)

こんな困難な状況でも、地震からすぐお店を開いたのは竹とんぼだった。夏には山田牧場がドアに営業中の看板を掛けた。当時まだ仮設道路の建設中でお客さんは皆無に近かったが意気込みが伝わり周囲を励ました。萌の里も震災後長く閉店していたが年末に道路復旧で今年3月末には全面開店し家族連れで賑わいを取り戻した。幸い近隣の酪農家Yさん宅では地震のあと息子が家業をここで継ぐというので積極的に牛舎再建に踏み出した。

西原村では農業ボランティアという新たな助っ人もあり、被災者ニーズに寄り添った支援を得たようだ。私は時々、塩井社湧水に寄って水を汲むが、その時ボランティアの方達と話す機会もある。中には東北の被災地出身の方もいて「あちらも大変なのに長期の支援は大変でしょう」と言う。「いえ楽しいですよ」と返す。要するに地域の回復には当事者の(意志)要望と寄り添う人のマッチが大切だと思わされる。西原村はまだ復興途上だ。1年や2年で元の村に復興出来る訳ではないが、意志さえあれば大丈夫だ。

特に今後の大きな課題は復興から取り残される高齢者や伴走者が居ない人たちの事を考えることである。



ダム機能を失った大切畑ダム

くまもと健康友の会 お知らせコーナー

第34回くまもと健康まつり

「熊本地震を乗り越えよう 健康と和でつむぐ笑顔」

- とき／5月14日 AM9:30～PM3:00
- 会場／江津湖公園内 ●参加券／200円
- 中央舞台 ●子どもの広場 ●障がい者広場 ●健康チェック広場
- バザー ●大抽選会など多数の企画あり



みんなであうたう会

第40回 4月23日(日)

第41回 7月23日(日)

- 時間／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

くまもと健康友の会 第36回 定期総会

記念
講演

「口(歯)から考える健康」

くわみず病院 歯科 浅田正佳医師

- とき／6月10日(土) 14:00～17:00
- 場所／熊本市青年会館・2F研修室

友の会サロン

楽しいランチをご一緒しながら
ちょっと役立つ
医療の話もどうぞ!

《くわみず亭》

- とき／5月25日(木)
7月27日(木)
11:30～13:00
- 場所／友の会事務所(神水1丁目)
- 参加費／400円

《たくま亭》

- とき／6月26日(月)
11:30～13:00
- 場所／たくまの里
地域交流室
- 参加費／300円

友の会 春のバス旅行

「温泉と海鮮づくし」

- とき／6月3日(土) 8:30～17:00
- 行先／上天草市 ホテル松竜園・海星
- 参加費／4000円 先着60名
- 神水公園発着 休憩:粟島神社

ハイキングサークル

- とき／①4月30日(日) 9:00友の会事務所発
一ノ峯、二の峯(西原村)
②7月23日(日) 9:00友の会事務所発
次郎丸太郎丸嶽(上天草市)
- 参加費／参加費1300円
保険証(お薬手帳)、お茶、弁当、現金等持参

※帰路に、温泉やお土産店によることもあります