



2018年秋号

くまもと健康友の会だより

<http://tomonokai.sub.jp/>

発行 2018年9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



曼珠沙華あつけらかんと道の端 夏目漱石

阿蘇の秋 撮影/稲益親義氏

初めまして



くわみず病院 総務課

山口 史乃

みなさん、初めまして。私は今年の六月より共同組織(友の会)の担当になりました、総務課という普段病院でもなかなか患者さんと接する機会の少ない部署にいますので、様々な取り組みの中で地域の方々や患者さん、友の会会員の方と触れ合うことができると思っています。

八月四日(土)に神水盆おどりが開催されそこでは実行委員会に参加させていただき、微力ながら運営に関わらせていただきました。神水公園での神水盆おどりが開催は熊本地震後初であり、様々な意見もありましたがどうか開催することができました。神水盆おどりには何度も参加したことがありますが、たが実行委員会に入るのは初めてで、参加する中でみんなが古くなったお神輿をどうしようか、設営はどうしようか等様々なことを話し合い、本当に地域の方々を作り上げるお祭りなんだなと感じることができました。このような取り組みがきっと地域づくりに必要なことなのだと思います。

今回、共同組織の担当になるにあたり、くまもと健康友の会の三十周年記念誌を読みましたのですが、くまもと健康友の会は一九八十年の四月に創立されており、なんと私よりも先輩でした。これまで友の会を支えてきたみなさんの熱い思いを無駄にしないよう、みなさんと一緒に健康で住みよいまちづくりを目指し、楽しみながら活動していきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

第35回くまもと健康まつり開催

5月13日(日)に第35回くまもと健康まつりが、雨天のなか砂取小学校体育館で開催されました。屋内での開催は19年ぶりとなりましたが、約1,500名の参加者で賑わいました。中央舞台では、元デューク・エイセスメンバーの大須賀ひできさんのコンサートをはじめ各



元デューク・エイセスの大須賀ひできさん

団体の演奏が、館内では健康チェック、健康相談、体力テスト、親子工作、ミニ運動会、似顔絵、子どもの広場、各種バザーなどが行われました。さらに江津湖の自然を満喫する江津湖健康ウォークや屋形船体験も行われ、参加者が交流することができました。



熊工OBウインドアンサンブルの皆さん

再開した第36回神水盆踊り

2016年の熊本地震以降、二年間砂取復興夏祭りに合流していた神水盆踊りが三年ぶりに復活し、8月4日(土)に神水公園で開催されました。子ども会による御輿の練り歩きが終わると神水大太鼓(雨乞い太鼓)が打ち鳴らされて盆踊りが始まりました。盆踊りやバザー、ラムネのみ競争、フラダンス、くわバンド、バ



ナナのたたき売りなどで賑わいました。最後に花火大会があり、再開された盆踊りは今年も子どもに思い出を残す事ができました。しかし、雨乞い太鼓が効き過ぎたのでしょうか。終了後に大雨が降り、大地を濡らしてくれました。



ナナのたたき売りなどで賑わいました。最後に花火大会があり、再開された盆踊りは今年も子どもに思い出を残す事ができました。しかし、雨乞い太鼓が効き過ぎたのでしょうか。終了後に大雨が降り、大地を濡らしてくれました。

春の友の会旅行の報告「豊前街道散策と山鹿温泉」へ

運営委員
高崎 清治



くまもと健康友の会の春のバス旅行は、豊前街道散策と山鹿温泉ということで、五月二十日に人気の山鹿温泉・富士ホテルに、二十三名で出かけました。豊前街道には、八千代座やさくら湯、千代乃園酒造、木屋本店(麴専門店)、山鹿灯笼民芸館、せんべい工房など観光名所もあつて、楽しいところですが、今回は千代乃園酒造と木屋本店を見学させていただきました。お酒と麴の文化を学び、富士ホテルの展望大浴場と料理で大満足。ホテルのサービスでカラオケまで楽しませていただき、唄に合わせて踊りまで飛び出し、最後は盆踊り状態でした。

友の会総会開催

6月9日(土)に熊本市青年会館研修室にて第37回くまもと健康友の会総会が開催されました。79名が参加して記念講演を聞き、議案を討議しました。中村守男司法書士による第一部の記念講演は「元気なうちにやっておくべき事」と題して終活の社会的背景、家族のために身辺整理をしておく、写真など個人情報の整理、後見信託、夫婦で子どもがいない人は特にノートに書いておくなど多岐にわたった内容で非常に参考になりました。

第二部の総会は、事務局長からこの一年間の取り組みが報告されて討議を行い、班とサークルから7名の発言がありま



した。特に昨年からはまったハイキングサークルの報告は動画を使って行われ参加者の共感を生んでいました。最後に2018

年度の議案が採択されました。永年運営委員を務めた長濱文さんと作取久さんが今期で退任されました。そして新たにたくまの里の工藤陽子さんが運営委員に選任され、21名の役員を選出して終了しました。

新運営委員紹介

たくまの里ケアマネージャー 工藤 陽子さん



今年友の会運営委員になりました。日頃から、地域を訪問し利用者の方やご家族様より色々な困りごとの声を聞き、地域のつながりの大切さを痛感しています。地域では一人暮らしや高齢者世帯、認知症高齢者も増えています。住み慣れた地域で安心して暮らせる地域の実現を目指し、友の会会員さんと一緒に地域づくり、まちづくりの実現に向け取り組んでいきたいと思ひます。よろしくお祈りします。

退任のご挨拶

八王寺の杜 長濱 文さん



平成30年6月友の会運営委員を退任いたしました。私が91歳まで生きながらえて委員を二十年も続けられたことは職員の皆様や地域の方々のおかげと感謝しております。

長生きすれば恥じ多しと申しますが、まったくその通りでふり返ってみても誇るに足るような仕事は何も残していません。保田窪班会や八王寺班会は楽しい思い出になりました。今後とも友の会の発展と皆様のご健勝をお祈りしております。

友の会を大きくする強化発展月間に取り組みます

～お知り合いやご家族をご紹介ください～

組んでいきま
しょう。



熊本地震から二年四ヶ月になります。二〇一八年七月三十一日の時点でいままお県下で二・八万人が仮設住宅などの仮住まいで暮らしており、熊本地震による死者は災害関連死も含めて二百六十一名です。九月九～十日には横浜市で全日本民医連共同組織活動交流集会が開催されます。くまもと健康友の会から田中副会長が参加します。全国の経験を持ちかえり、秋の強化月間に取り組みしていきたいと思ひます。友の会員の皆様と「安心して住みつけられるまちづくり」運動に取り組みしていきたいと思ひます。

安倍政権は、社会保障費の自然増部分(高齢化や医療技術・医薬品の高度化等で増加する費用)の削減路線を続けています。この六年間で二兆六千億円も削減してきました。この八月から現役並所得のある人で介護保険利用の負担割合が二割から三割になりました。さらに医療では七十五歳以上の窓口負担の原則二割への引き上げ、医薬品の患者負担引き上げ、外来受診に定額負担導入などが計画されています。全日本民医連の二〇一七年「経済的事由による手遅れ死亡事例調査」では、全国二十九都道府県(民医連事業所)で少なくとも六十三名もの命が一年間で失われていました。貧困と格差の広がりの中で公的な社会保障政策が十分に機能していないことが明らかになっています。

「元気もん健診プロジェクトチーム」が発足し活動を開始しました

社会医療法人
芳和会本部
井上 悟

「元気もん健診」とは、京都・信和会が開発した「お達者度チェック」の取り組みを参考に、熊本版として開発しようとしているものです。「認知症健診」「転倒予防健診」「低栄養予防健診」の3項目をチェックする内容となっています。足腰の強さ・認知機能・栄養状態や筋肉量に注目し、健康長寿のパロメーターを測ります。現在、プロジェクトチームで健診項目を整理しているところで、10月から友の会班会で実施していきたいと考えています。みなさんの班会にお邪魔する機会もあるかと思ひます。ぜひ健康づくりに役立ててください。



認知症テスト

転倒予防健診

低栄養予防健診

～薬との上手な付き合い方～

ひまわり薬局
薬剤師
中村 貴鈴

薬は病気の治療に重要な役割を果たします。しかし、使い方を間違えると十分な効果が得られなかったり、副作用を引き起こしたりします。薬を使うときには薬を理解し、正しく使うことが大切です。

お薬の種類として、内服薬と言われる錠剤、カプセル、散剤、漢方薬、シロップと外用薬と言われるシップ、吸入薬、軟膏、点眼薬、点鼻薬とインスリンなどの注射薬があります。

みなさんはお薬の正しい服用時間はご存知でしょうか。食前→食事の30分前、食後→食事のすぐあとから30分以内、食間→食事の2時間後(空腹時)、食直前→食事のすぐ前、就寝前→寝る30分位前、頓服→症状に合わせて一時的に服用することです。服用時間にはきちんと理由がありますので、医師の指示通りにきちんと服用するようにしましょう。

また、お薬がたくさんある時は、飲み違い防止の為、時間ごとにひとつの袋にまとめてお渡しすることも可能です(一包化)。薬の性質によってはまとめることができない薬もあります



ので、薬をまとめてほしいと希望があれば薬局、薬剤師までご相談ください。

薬と食べ物に相性の悪いものがあります。例えば、抗生物質+牛乳や胃薬(制酸剤)、抗凝血剤(ワーファリン)+納豆やクロレラを一緒に摂ると効果が弱くなったり、一部の血圧の薬+グレープフルーツジュースを一緒に摂ると効果が強くなったりすることがあります。柑橘系でも併用できるものとできないものがあるので、表を参考にしてください。

「グレープフルーツを避けてください」といわれたら…

OK
日向夏(皮×)
レモン(皮×)
スウィートオレンジ(皮×)
温州みかん
ネーブル
ポンカン
伊予柑
デコボン
キンカン
すだち
かぼす

NG
グレープフルーツ
スウィーティー
晩白柚
ボメロ
橙
文旦
八朔
ライム
甘夏みかん・夏みかん
パール柑
サンボウカン

お薬手帳を有効活用しましょう!!お薬手帳は1冊にまとめて、病院・薬局に行くときは必ず持ってきてください。医師や薬剤師へ相談したいことをメモしたり、余っているお薬の数を記載してお手持ちのお薬を整理しましょう。市販のお薬も記入して「わたしのお薬の記録」にして下さいね。薬局でいつでも作れるので必要な方はひまわり薬局までぜひご依頼ください。

広島の水害被災地へのボランティア報告

「少しでも被災地の力になりたい」…

くわみず病院
医局事務
安達 止揚吾

私たちは2年前の熊本地震で全国の人たちの支援に助けられました。今度はこちらが少しでも力になりたいと思い、7月15日～16日の2日間、広島県坂町小屋浦地区へ泥かきボランティアに行ってきました。

被災地に通じる線路や道路が土砂で塞がれていたため到着に時間を要し、現地では炎天下の作業で熱中症予防のために長時間の作業が難しい状況でした。そのため思うように片付けが進まないもどかしさ・力不足を感じましたが、現地の方からは「来てくれて本当にありがとう、助かったよ」と感謝されました。せめて支援に行くことそれ自体が、被災地を励ますことになっていれと思います。今後も私たちができる支援活動

に引き続き取り組んでいきます。



「原水爆禁止2018世界大会—広島」に参加して

運営委員
安達 純子



世界大会に参加するたび、大きな感動を受ける私ですが、今年最も心に響いた一つについて報告します。閉会式での韓国の全国民主労働組合連盟のパク・ソクミンさんの発言です。「東アジアで新しい平和の時代が開かれた。朝鮮半島の非核化にはアメリカの核の傘も撤回させねばならない。日本が平和の時代に合流する為には、先の戦争の謝罪、賠償などの措置をとることが基本」と発言されたのです。

被爆者の中山高光さんは、「私はアジアで被爆者として訴える時、まず日本が侵略戦争を起こし、アジアの人々に大きな苦しみを与えた事をお詫びして、訴えをします」とよく言われます。アメリカの原爆投下に抗議するのは当然ですが、当時の日本がアジアでどういう事をしたのか、従軍慰安婦の問題、朝鮮半島から強制的に連れてこられ、広島・長崎で被爆した人達がいた事を私たちは忘れてはならないと思います。

平和運動は今国境を超え、市民の交流が大きく広がっていることを確信しました。送り出していただきありがとうございました。

熊本地震2年を経て

震災復興へ医療の専門職として寄り添っていきます。

社会医療法人
芳和会本部
川上 和美

熊本地震から2年4ヶ月が経過し、未だ28,000名近くの被災者が仮住まいなどの避難生活を継続しています。また震災関連死は、直接死の4倍以上(211名/7月現在)に上り、いまなお増え続けています。

現在も仮設住宅で避難生活を余儀なくされている方の多くが高齢者で、震災の有無にもかかわらずもともと持病を抱え通院を必要とする方、社会生活を営むなかでも介護や何らかのサポートを必要とする方たちです。そこに熊本地震の被害によって更なる困難や負担を抱え、当たり前の日常が奪われてしまっているという状況があります。また、時間の経過とともに新居や復興公営住宅などへ移転する方も増えていくなか、コミュニティの変化も著しくなり、避難生活を継続するなかでの不安や焦りが増強している現状もあります。



7月29日、木山仮設団地集会所で健康体操を行いました。住民の方々に「気持ちよか〜」「マッサージ師のプロが来ると」と、とても喜ばれました。

熊本県民医連では、昨年に続き仮設団地の訪問活動を継続しています。1件1件訪問していく中で、「区画整理のために家の再建が決まらない」「家族がバラバラになってしまった」「通院も毎月タクシーを利用しなければならず大変。時間もお金もかかる」「自分ばかりではないから甘えてはいけなと思う」「先日久しぶりに震度4の地震、あの時のことが思い出され、怖かった」被災者の方たちの様々な不安の声を、対話を通して聴くことが出来ます。

訪問した職員から「前に進んでいる人とそうでない人、取り残されていく人の格差がある」「本音を言えず、ジッと我慢している人もいて、とてもストレスを抱えている」「本当は、もっと話を聴いてほしいと思っている方たちがたくさんいるはず」「この暑さのなか熱中症が心配」などの声とともに、「できる限り支援



民医連では熊本地震後における医療費の免除復活を求める署名活動を行っています。写真は6月1日、熊本市下通りでの街頭署名宣伝活動。

活動を継続して被災者の方たちに寄り添っていきたい」と語ってくれました。

コミュニティによって育まれる人と人とのつながりは「いのち」のつながりになります。人と人とのつながりが勇気や元気となり、生きる力になっていきます。人と人とのつながりが学びあう力を高めていきます。熊本地震の被災者が安心して未来を見据えることができるか否かは、次に被災者となる人々にとっても重要な問題です。私たちは医療の専門職として、地震後の震災関連疾患を見逃さないとともに、一人ひとりが抱える問題や課題に対して人間的復興を目指すと同時に、「医療費の窓口負担等の免除措置復活を求める署名活動」に、職員一丸となって被災者との共同の取り組みをすすめていきます。



東町仮設団地での医療懇談会(6月29日)

サークル紹介～文化レクリエーション委員会～

マーじゃんサークル新規入会ゾクゾク

『麻雀』と聞けば、大多数の人が眉をひそめダークなイメージを持たれると察します。

ところがドッコイ、今や「指先を動かして頭を使うことから脳が活性化され、認知症予防だけでなく老化防止にもなる」とシニア世代を中心に全国的なブームになっています。

運営委員の小山さんの呼びかけで、2年前に5人でスタートした「友の会健康麻雀サークル」は、次々に会員が増え現在15名になりました。全くの素人には、超達人の中村さんが「雀卓」を囲んで超丁寧な指導、65歳～87歳までの老若(?)男女は他の二卓で、真剣な眼差しのなかにも、大きな笑いやため息で大盛り上がる時間を過ごします。

「兎にも角にも、健康友の会として始めて良かった」と小山さんも自画自賛。小山さん手造りの雀卓も3台になりました。参

加者の皆さんも各種署名に応じたり、グラウンドゴルフ大会や神水盆踊りに参加したりと、交流も深まっています。「賭けない、飲まない、吸わない」の『麻雀サークル』(毎週水曜日13時～16時(第3水曜除く))に是非入りませんか?



“民踊サークル”始めました

6月より会員で運営委員の小田和子さんが講師となり、月1回踊りのサークルが始まりました。ご近所の会員さんがほとんどですが、その方の動ける範囲で、足元がちょっと不安な時は椅子に腰掛けてできます。おしゃべりが楽しみでこれを機に地域に出かけるようになった方もいらっしゃいます。耳慣れた民謡などに合わせてゆっくり丁寧に手ほどきがあります。要介護予防にもなりますよ。興味のある方、どうぞ試しにご参加下さい。

今後の予定(9/3、10/1、11/12、12/3、いずれも14時より友の会にて。)



ハイキングクラブ

益城班 澤田 育男



兜岩展望所から菊地溪谷へ

昨年発足したハイキングクラブです。四月はミツバツツジに染まる天草白嶽の尾根歩きを楽しみました。絶壁から見下ろす不知火海の蒼い海、巨岩によじ登ったり天草には珍しい湿原や滝の散策もできました。

酷暑の七月には暑さ知らずの別天地、菊池溪谷の楽チンコースを歩き、オレンジ色のキツネノカミソリが随所に咲いていました。

十一月はミルクロード兜岩展望所から菊池溪谷最深部まで歩く予定です。銀色に輝く外輪山の大原野から、赤や黄に彩られた紅葉の原生林を歩きます。フラットのコースで初心者でも大丈夫です。

熊本県健康友の会交流集会

- と き / 10月13日(土) 14:00~17:00
- 場 所 / 菊陽病院
- 記念講演 / 「災害と友の会活動」
- 講 師 / 全日本民医連より(予定)
- ※どなたでも参加できます。

秋の友の会旅行

- と き / 12月1日(土)
- 日 程 / 8:00 神水公園発
- 場 所 / 福岡県糸島市
- 参加費 / 5,000円
- 先 着 / 40名
- ※事前申し込みが必要です。



くわみず亭

- と き / 10月25日(木) 11:30~13:00
- 場 所 / 友の会事務所
- 参加費 / 400円
- 締 切 / 10月18日(木)
- ※事前申し込みが必要です。

たくま亭

- と き / 10月29日(月) 11:30~13:00
- 場 所 / たくまの里
- 参加費 / 300円
- 締 切 / 10月22日(月)
- ※事前申し込みが必要です。

保健講座の日程

- と き / 10月27日(土) 11月10日(土) 12月15日(土) 14:00~16:00
- 場 所 / くわみず病院別館3階
- 締 切 / 10月25日(木)
- ※事前申し込みが必要です。

第46回 みんなでうたう会

- と き / 10月28日(日) 13:30~15:30
- 場 所 / 健康友の会事務所
- 参加費 / 300円
- (歌集は用意してあります) ☆どなたでもどうぞおいでください。



グラウンドゴルフ大会

- と き / 11月23日(金)
- 日 程 / 8:30
- 場 所 / 神水公園集合
- 参加費 / 無料
- ※事前申し込みが必要です。



最先端スタイル



作:長谷川博
画:沖本一也



す。先生方はもちろん、ベテランの生徒さんからも手取り足取り教えてもらえるので、興味のある方はぜひ一緒に!

最近、「趣味は？」と尋ねられると「陶芸です。」と答えるようになりました。ひんやりとした土の塊を、べたべたと器や置物などに形作っていきます。たいてい、思い描いた通りには出来ませんが、土の塊だったものが自分の手で何物かに変化していくのは楽しいです。乾かしてから作業も多くあります。削って形や表面を整えたり、紙やすりで滑らかにしたり、模様を彫ったり、描いたり。教室の他の生徒さんたちからも、たくさんの刺激がもらえます。ときにはおしゃべりをしながら、ときには黙々と集中して作業をする時間が、日常をリセットしてくれます。写真は、晩白柚に敬意を表した花瓶です。沢田葉先生の「陶房テラロッサ」の陶芸教室は、基本的に、水曜 木曜 土曜の各10時~、14時~、19時~です。

私の趣味『陶芸』

運営委員

小田 かおり