



# くまもと健康友の会だより

2021年新年号

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

発行 2021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



によきによき土筆がなんぼうでもある

種田山頭火

南阿蘇村の春 撮影/稲益親義氏

## 新年のご挨拶



くまもと健康友の会  
会長  
上野 美恵子

新型コロナウイルス感染症の速やかな終息を願い、新年のご挨拶を申し上げます。

昨年のお正月には思いもなかった新型コロナウイルス感染症が、二月以降急速に広がり、世界的にもパンデミックとなり、長期のコロナ禍に見舞われることになりました。感染力の強い新型コロナウイルスの最前線で住民のいのちを守るため、日々奮闘されている医療機関・施設関係者のみなさまに心からの敬意を表すとともに、お礼を申し上げます。健康友の会も、協力医療機関のみなさまが、元気に業務に従事していただけるよう、できる協力をしていけたらと思います。

昨年は、感染拡大防止を第一に考え、さまざまな健康友の会の活動をお休みしました。会員のみなさまと顔を合わせる事が少なくなり、当たり前のように行ってきた友の会の活動が、人と人をつないでいく、とても大切な活動であったことに気づかされました。秋の友の会月間では、例年行ってきた地域の訪問活動を、電話による「声の訪問」に切り替え、生活の様子を伺い、日々の不安を受けとめる活動に取り組みました。多くの方に喜んでいただき、よかったです。ありがとうございました。

地域での班会、サークル活動、友の会旅行やグラウンドゴルフ、そして各種講座など、日も早く、活動が以前のように再開でき、みなさまと集えることを心から願います。

健康と感染防止に留意され、元氣にお過ごしください。今年がみなさまにとってよりよき一年となりますよう、祈念いたします。



昨年10～11月に友の会強化月間に取り組みました。今月間は、新型コロナの影響で友の会活動も大きく制約されたなかでの取り組みとなりました。事業所窓口での友の会コーナー設置や地域訪問、秋の友の会旅行等は実施出来ませんでした。代わりにオンライン保健講座や電話での会員訪問などこれまでと異なる取り組みを行いました。



月間中の電話による会員訪問



オンライン保健講座



やまびこ班会



絵手紙サークル



月間始まりました



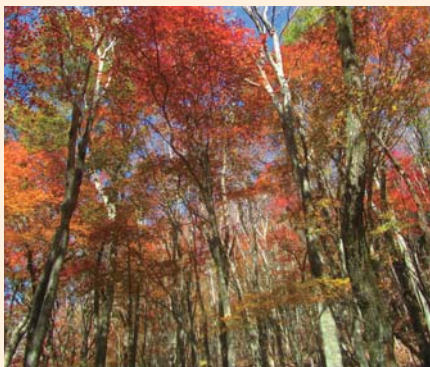
ひまわり薬局友の会コーナー

## もみじと遠見山と温泉に癒され、最高でした。

運営委員 高崎 清治

紅葉スポットをハイキングしよう!ということで友の会ハイキングサークルは、11月6日(金)に6人で山都町の遠見山(1,268m)に出かけました。昨年は新型コロナ禍のもと、感染防止の立場から予定された親父山(高千穂町)のアケボノツツジと菊池溪谷(菊池市)の涼は中止となりました。また、私は2月の小岱山(荒尾・玉名市)は、個人的な理由で参加できず、一昨年の5月の鞍岳以来の約1年半ぶりのハイキングとなりました。それだけに正直、体力の衰えに不安を感じていた半面、山へのハイキングへの期待も大きなものがありました。

当日は、本当にいい天気です。新しい楽しい仲間も参加されて、紅葉と温泉に癒された一日になりました。ただ、自然を相手に楽しむにはハプニングはつきもので、登山口までは通行止めがあって迂回し、登山口の看板はあったものの、登山道がわかりづらく悪戦苦闘し、本来の登山道へ。1時間ほど歩いたかと思いま



すが、山頂からの展望は遠見山という名のごとく、山都町の演習場や阿蘇の山々、白煙や根子岳だけなどハッキリ見えて最高でした。紅葉スポットと題して、時期が早かったり、遅かったり、むつかしいところですが、とにかくもみじが多く真っ赤や黄色もきれいで、そこを歩く人も少なく自分たちだけが得した気分でした。帰路は、緑川の上流で山都町の菅地区にある「鮎の瀬大橋」を渡って、「通潤橋」の近くの通潤山荘で温泉に。新しい道路も運転手はご存じで4時ごろには事務所につきました。老いの不安も解消しました。また、今年もよろしくお願ひします。

# 友の会アンケート結果

(9月1日～10月20日まで集計)

友の会アンケートへのご協力ありがとうございました。

2020年9月に実施したアンケートには、96名の方から返信がありました。健康状態や困りごと、新型コロナへの想いなどアンケートに答えていただきましてありがとうございました。日常生活の困りごとでは、自らの健康や経済的不安を抱える方が多く、経済的不安のなかでは衣服費や遊興費などを切り詰めていると回答した方が多く見られました。友の会活動への要望では、健康関連の教室や保健講座の開催、インフルエンザ予防接種料金割引、終活講座や友の会旅行開催などの声が続きました。これらの意見を参考に今後の友の会活動に生かしていきます。

## 概要

回答者		
性別	人	比率
女	63	65.6%
男	30	31.3%
無回答	3	3.1%
年齢		
平均年齢	72.2歳	
最大	98歳	
最小	28歳	

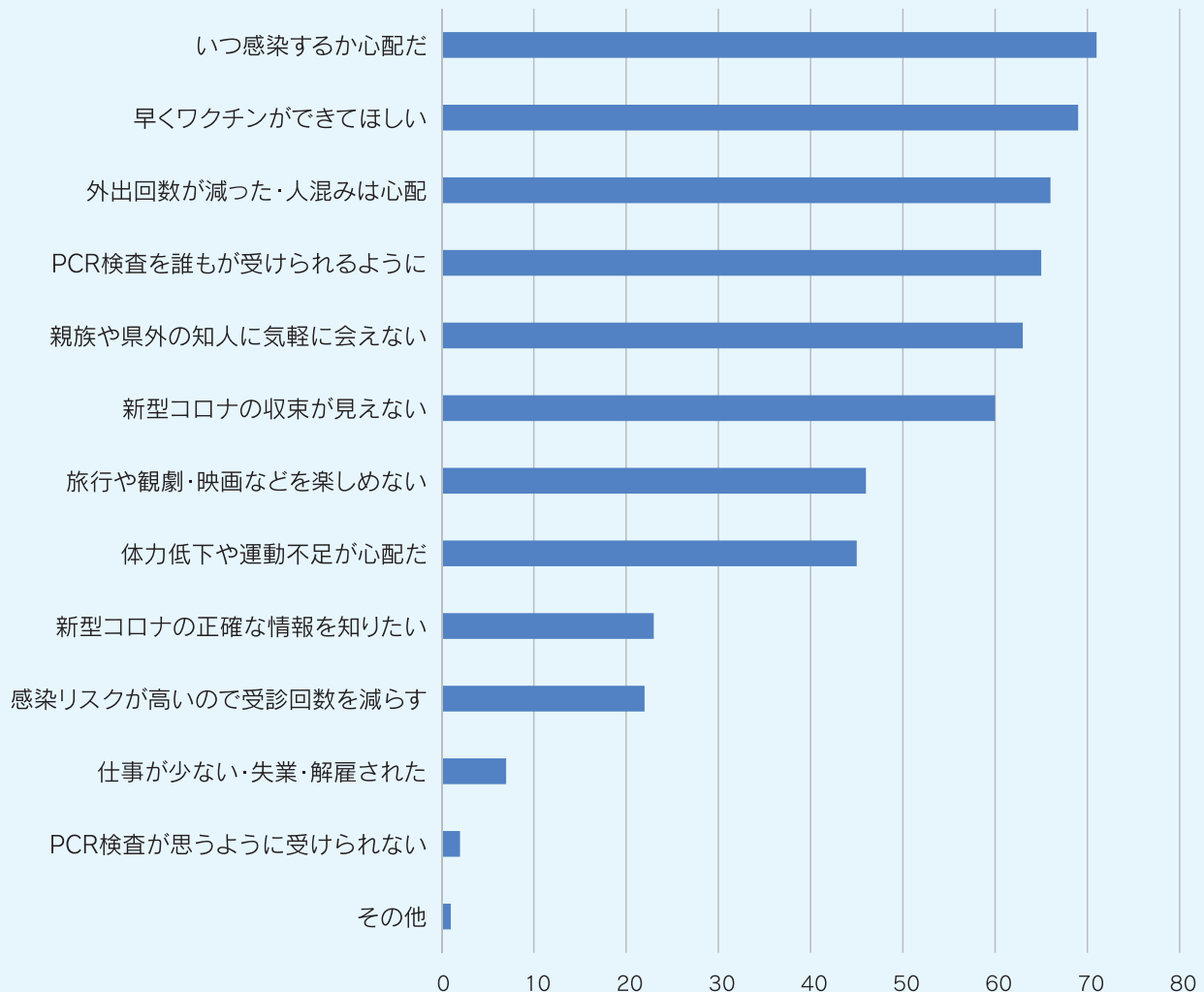
## 日常生活での困りごと

	人	(複数回答)
1 自分や家族の健康状態	53	28.6%
2 経済的不安	43	23.2%
3 終活や高齢者施設選定	37	20.0%
4 交通手段	21	11.4%
5 特いない	15	8.1%
6 近所付き合い	8	4.3%
7 子育て育児家事	4	2.2%
8 その他	4	2.2%
回答合計	185	100.0%

## 経済的不安の内容

	人	(複数回答)
1 切り詰めている	32	56.1%
2 預貯金の取り崩し	14	24.6%
3 給与が減った	5	8.8%
4 毎月困っている	3	5.3%
5 借金をしている	1	1.8%
6 援助してもらっている	1	1.8%
7 その他	1	1.8%
8 解雇失業	0	0.0%
回答合計	57	100.0%

## 新型コロナ感染症に対して思うこと(人)(複数回答)



## 益城班 玉ねぎの苗を植え付け 運営委員 重元 和子

秋晴れの11月25日、益城町じゃがいもの会は玉ねぎの苗の植え付け作業が行われました。十数年前に結成され現在12世帯の家族が会員です。当日集まったのは8人。陽当たりの良い畑の土は、小さな玉ねぎの苗が十分に育つようふっくらと耕されていました。農作業初体験の私も飛び入りで参加させていただきました。植え付け前に会長の藤本さんから「今年は苗の余分な根っこをハサミで切ってから植えよう」と、昨年よりも多くの玉ねぎを収穫するための工夫が提案されました。柔らかい土にポコポコと指で穴をあけ、根切りした苗を総数1000本植え付けました。作業中に畑では楽しい会話があちこちで飛び交い冗談も連発、笑い声が絶えずまるで気兼ねなく言い合えるひとつの家族のようでした。12月半ばには草取りと追肥をします。畑できれいに整列した苗は寒い冬を乗り越え初夏の収穫の時を待ちます。この日グリンピースとチンゲンサイの苗も畑

の一部に植え付けられ、同時に収穫した里芋が参加者に配られました。2～3月頃のじゃがいもの植えつけも楽しみです。また、まもなく収穫される「ささげ豆」は友の会の行事でぜんざいとして振舞われる予定です。



京塚班  
原田 スミ子さん

日刊しんぶん赤旗に掲載されました。

友と肩をよせ  
地域で生きる  
熊本市 原田スミ子  
(82歳)

台風10号で1人暮らしの友人2人にわが家で一夜を過ごしてもらいました。1人では不安なのに3人だとよく眠れ、朝食もとてもおいしいとまるこんでいました。思ったより被害が少なくほっとしています。

暑い夏が過ぎたかと思ふと、夕暮れが早くなり衣替えも少しずつつ行っています。まわりは高齢の1人暮らしの人が多く、住みなれたわが家です。

2020年9月19日掲載

## 豪雨災害洪水支援 (人吉で聞き取り調査)

事務局 吉田 京子

### 熊本豪雨 被災地聞き取り調査に参加しました。

10月11日に7月豪雨で被災した人吉市の商店街を回り、現状と要望を聞き取りました。泥かきが終わっているところが多かったですが、被災したままの住まいを目の当たりにして言葉が出ないというのが最初の感想でした。着の身着のままで避難した方が「今でも目の前の山田川(球磨川支流)が氾濫して襲ってきたときの音が耳から離れない」とその時の恐怖を話されました。

そういう中でも、なんとか片付けを終え店を開いていた方は、「私たちは商店街がどれくらい復興できるか心配でならない。店は開いていることが大事だから。」「こんな時、ダム建設の話が再燃しているが、まずは暮らしの復興に力を注ぐべき。また町内が賛成派、反対派で分断されることは復興にもマイナスであり、町がまとまらない。」と心配する自治会長さんの声もあり、本当にそうだと思います。医療費の減免が10月まででしたが、この期間延長を皆さん要望していました。市への要請の結果12月まで延長されましたが、廃止はまだ早すぎます。これからも物心両面の支援が必要です。



コロナウイルスには人に感染させるウイルスが7種類あります。今回新しく見つかったのが新型コロナウイルスです。2019年12月頃に中国の武漢市から感染が世界へ広がっていきました。新型コロナウイルスは、エンベロープという膜に包まれており、アルコール消毒が効きます。ウイルスはヒトの粘膜等の細胞から入り込んで増殖して炎症を起こします。感染力が強い時期は、発症2日前から発症後0.7日とされています。新型コロナウイルスの感染力は、飛沫と接触によるものでインフルエンザウイルスと同程度かやや強いとされています。インフルエンザとの症状の違いは、息切れや味覚障害などがあることで、その他はあまり変わらないと統計上でしています。

感染後の経過は、8割が軽症(かぜ症状)、2割が中等症で呼吸困難等があり、数パーセントの方が重症化しています。重症化しやすい人は、65歳以上の高齢者、慢性閉塞性肺疾患や慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、肥満(BMI30↑)のある方などです。注意が必要な方は、臓器移植後や免疫不全、HIV感染症、悪性腫瘍、妊婦、喫煙歴ありなどです。ウイルスは、人体などの増殖可能な場所があれば生き続けます。そして鼻・口・肛門などから排出されて、目・鼻・口の粘膜から体内に侵入します。感染源は日常生活のあらゆる場面に(ドアノブ、キーボード、接近する会話、ベッドの柵、買い物かご、トイレのレバー、つり革など)存在します。

感染予防のポイントは「手」です。人は無意識のうちに手で

## 手洗いやアルコール消毒のタイミング

- ①帰宅後
- ②食事前
- ③トイレの後
- ④調理する前
- ⑤みんなが触るものに触れる時



顔を触っています。そこで手洗いが必要です。流水でも15秒ほど洗うとウイルスは百分の一に減らすことができます。流水→ハンドソープ→流水での手のもみ洗いを行うと百万分の一にウイルスを減らすことが可能です。手洗いのタイミングとしては、帰宅後・食事前・トイレの後・調理前・



くわみず病院  
感染管理認定看護師  
橋口 宏美さん

みんなが触れるものに触れたとき等です。洗い残しが多い部分は、親指・指先・指の間・手首です。正しい手洗いの方法と

## 身近にある消毒効果のあるもの

手・指	→	石鹸+手洗い	
食器類	→	熱水(80℃以上、10分間) チャーミー・フレッシュ・ジョイなど	
環境	→	家庭用洗剤 バスマジックリン・おふろのルック・ 除菌消臭トイレクリーナー ハイター(次亜塩素酸ナトリウム(0.05%以上))	

して、手の甲・指の間・手首など全体を15~20秒かけて洗います。環境面での消毒効果のあるものとしてハイター(0.05%以上)やバスマジックリン、除菌消臭トイレクリーナーなどの家庭用洗剤等があります。飛沫感染を予防するには、人との間隔を2メートル以上開け、マスクを着用することです。できればきちんとマスクを着用してください。マスクを着けるときは顔を覆うようにして鼻がでないように確認しましょう。また、咳やくしゃみで人に感染させないように「咳エチケット」を心がけましょう。新型コロナウイルスは誰でも感染しうるので予防が大切です。感染を予防するには、3密を避けてクラスターの発生リスクが高い場所に行かないように自分自身が注意して最大限回避してすごしましょう。

※この保健講座は、2020年10月24日にオンラインで開催したものです。詳細は、くまもと健康友の会ホームページをご覧ください。



## 2021年 今年の年男・年女の抱負



くわみず病院リハビリテーション科で理学療法士をしております勝木進です。今年60歳を迎え、人生の中でも節目の年男となります。



理学療法士  
勝木 進さん

コロナ禍での友の会班会や催事が減り、健康体操で皆さんとお会いすることが難しくなりました。今後暫くはオンライン企画を通して、引き続き皆さんとの繋がりを大切に活動していきたいと思っています。

さて、世界もまた大きな転換期にあると思います。各国でワクチン開発競争が激化していますが、金持ち国のワクチン国家主義を善しとせず、途上国へも公平に供給できる仕組みを国際社会は作り出す必要があります。

この転換期を乗り越えるためには、大きな視野で物事を考え行動することが求められていると思います。“自分だけ幸せ”は成り立たないのです。今年、これまでを振り返り、これからの人生も世の中も共により良くなるように、前向きな気持ちで踏み出したと思います。皆さん、今年もよろしくお祈りします。

今年の抱負は、やはり「健康第一」でしょうか。とにかく家族みんなが健康でいたいと思います。また、新型コロナが落ち着いたら、班会にも参加してお茶やお菓子を皆さんと楽しみたい（と言うか食べたい！食べる専門で！）と思っています。楽しいこといっぱい計画していきたいですね。今は悶々とアフターコロナで何しようかと計画中です。



放射線科  
浦本 一代さん

私と友の会のつながりとしては、皆さんどこまでご存じでしょうか？いつもこの誌面に4コママンガを描いている者です。いつも楽しんでいただいている！？とのコメントをたくさんもらっていますが、毎日が「産みの苦しみ」で、いつも締め切りギリギリだったり、時にはちょっと過ぎていたときも（涙）ありますかね……。とにかく好きなことがしたいですね。そのためには早く新型コロナが収束して欲しい、と願うばかりです。

## 祝 核兵器禁止条約50か国達成 1月22日発効確定！

原水爆禁止熊本県協議会  
事務局長  
笹原 和典さん

2017年7月に国連が採択した核兵器禁止条約の批准が、10月24日中米ホンジュラスが批准書を国連事務総長に寄託し50か国に達しました。条約は2021年1月22日に発効し、核兵器は開発、実験、製造、貯蔵、使用、威嚇のすべてが違法となります。これは、核兵器のない世界への大きな一歩です。

残念なことに、日本政府は、核大国のアメリカに同調し、「核兵器廃絶のアプローチが違う」と言って条約に背を向け続けています。日本はただ一つ、原爆



の悲劇を体験した国です。その被害の実相と被爆者の苦しみを世界に伝え、核兵器廃絶の先頭に立つべき責任のある国です。

日本原水協は10月29日、各界の多く

のみなさんと「唯一の戦争被爆国日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」をスタートさせました。熊本県原水協も国連軍縮週間の最終日10月30日に、新署名をスタートしました。

気候変動やコロナ禍のもとで、世界は核や戦争にお金を使うのではなく、いのちとくらしと平和を守るために、協力し合わなければなりません。次期の総選挙で核兵器禁止条約に参加する政治を実現しましょう。



# くまもと健康友の会のこの1年を振り返って



2月 新春のつどい



2月 水前寺公園班班会



2月 くわみず亭



4月 コロナ予防マスクプレゼント



4月 コロナ禍お弁当宅配開始



4月 新型コロナと憲法街頭宣伝



5月 宅配弁当と応援メッセージ

**たくまの里**  
 コロナ禍の中、毎日献身的に地域の  
 介護を守り頑張っている職員の皆様へ

3密必須の  
 現場ですが、密を避けよう  
 が、少し補助はいい!!  
 職員の皆様のおかげ  
 ALLがOKのありがたう。  
 なれない状況で大変で、  
 長いつらくなると思っ  
 るので、仲間と力を結  
 ぶっていきます。

毎日介護の身で苦辛物  
 ともありたいです。  
 (H9)

3密は避けたい  
 介護の仕事は  
 本来、本来に  
 お願いです。  
 Y.

いつも  
 頼りにしてます!  
 ありがとうございます  
 頑張ってください  
 一緒に頑張ります  
 (1時間-10)

毎日介護の身で苦辛物  
 ともありたいです。  
 (H9)

職員の皆様のおかげ  
 ALLがOKのありがたう。

たくまの里  
 職員  
 たいやん



くまもと健康友の会



6月 くわみず病院へ  
 寄せ書きを寄贈



7月 東町団地健康相談会



7月 子育て班 ポプリ作り



8月 新型コロナガウン作り



9月 いのちの相談所ノポリ設置



10月 オンライン運営委員会始まる



10月 第5回弁当宅配



10月 熊本市民連対市交渉

今年の新春のつどいは新型コロナ感染拡大の観点から**中止**いたします。

## もちもち食感のバナナケーキ



江津班 今村 眞理恵さん



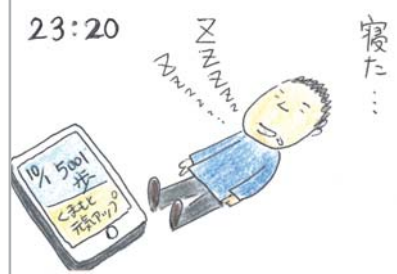
### 材料(18×8×6のパウンド型)

- バナナ2本(約200g)
- 薄力粉120g
- バター(食塩不使用)50g
- ベーキングパウダー小さじ1
- 卵2個 ●きび砂糖60g ●牛乳20g

Let's  
Cooking!

- 1 下準備:●バナナは粗くつぶす ●型にオーブンシートを敷く ●オーブンは170℃40分で予熱する  
●バターと牛乳は合わせて湯せんにかけておく
- 2 卵は卵黄と卵白に分けて、卵白をハンドミキサーで泡立てかさが増えてきたらきび砂糖を1/2加えて泡立てなじんだら残りの砂糖を加える。
- 3 キメ細かくもったりするまで泡立てる。卵黄、バナナに順に加えその都度ハンドミキサーでサツと混ぜる。
- 4 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるいボウルに半量入れヘラで混ぜながら残りの粉も入れ、粉けがなくなるまで混ぜる。
- 5 湯せんにかけたバターと牛乳を加えさつと混ぜる。混ぜすぎないこと!  
\*バナナのおいしが気になるようならシナモンを粉に混ぜる
- 6 型に流し入れ170℃に予熱したオーブンで40分焼く。  
\*よりしっとり仕上げるためにヨーグルトを入れてもOK

## 目標を達成したのに ポイント失効



作画:浦本一代

## 会員作品介绍

絵手紙



アマビエ  
ストラップ



医療や介護で  
お困りのことが  
あれば友の会まで  
ご相談ください。

TEL096-383-8707

### 編集後記

6年前(2014年12月)に地球を飛び立ったはやぶさ2。そのカプセルが12月6日未明に地球に帰ってきた。18年6月に小惑星リュウグウに到着。2回着陸し、惑星の物質などをカプセルに入れて19年12月に地球に向け飛び立ちその1年後に地球に向けてカプセル放出、オーストラリアの目標砂漠に到着しJAXAに無事「回収」された。本体はさらなる別の惑星目指して飛び続けている。往復の飛行距離52・4億キロ。それを見守り続ける要員や製作に携わったミリ単位以下の部品を提供する町工場の確かさに驚く。次の玉手箱も楽しみだ。6年と言えばHの還暦からの歳月。はやぶさ2を取り巻く人たちの働きぶりは大したもの。これを見習い目標もない余生から今、軌道修正に焦っている。(H)