

6月19日(土) 申し込み必要
14:00~16:00
熊本市青年会館2階研修室

今年のくまもと健康まつりは新型コロナウイルスの影響により中止になりました。

読者のコーナー を始めます

皆さんからの投稿を募集します。
次号(9月号)から掲載を始めます。

- 日常で感じたこと、エッセイなど100~200字でお願いします。(ペンネームでも結構です)
- 俳句、川柳、写真、絵手紙、イラストなどもお寄せください。
- お名前と連絡先をお知らせください。
- 応募多数の場合は掲載されない場合があります。
- 送付先
〒862-0954 熊本市中央区神水1丁目21-16
くまもと健康友の会
電話・(096) 383-8707 FAX・096-383-1633
メールアドレス:kumatomo2003@yahoo.co.jp
- 採用された方には図書カード(500円)をプレゼント。

変異するウイルス



作画:浦本一代

編集後記

熊本地震から5年

人生には不思議なことがある。実は、あの5年前の熊本地震では、生命を我が家の猫に救われたのだ。前震の4月14日に大声を出して騒いだ猫は普段とは違う野性的な声だった。翌15日、いつもは週末営業の山小屋に同行しているが、この日はやはり、開けた玄関からさっさと逃げ出し帰って来なかった。開店時間もなくなり、仕方なく出かけた西原村の山小屋は、さほど異常はなかった。お客様との地震の話で、「次に大きなのが来る」という話も。その夜は泊まり、翌日の営業に備えるはずだったが、妻が「猫が心配。帰って、明日また出て来よう」という。私一人残るつもりだったが、どう言う訳か何となく一緒に夜9時過ぎに帰宅して車を停めると猫は暗闇から走って現れて一緒に家に入った。日付が変わって寝入りばな、本震に襲われ南区の自宅が大揺れした。ほんの少し前に本棚の突っ張り棒をしていたのが幸いしベッドへ倒れ込むことはなかった。そのとき西原村の山小屋周囲では凄い被害を受けていた。2日後、道路閉鎖中の道をなんとか徒歩で山小屋に辿り着き、本震の晩寝る筈だった寝室に入ると、大きな重いタンス二つが重なりあい、開いた取っ手がもう一つの筆筒にグサリと刺さり込んでいた。男2人でも抱えきれない重量、ここに寝ていたら即死だっただろう。そんなことを考えてぞっとした。科学万能の世の中、今、そうやって命がらえっている不思議を思う。これからは猫と仲良くしようと思うのだった。(H)



くまもと健康友の会だより

2021年5月号

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

発行 2021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



「烏帽子岳のミヤマキリシマ」 撮影/稲益 親義氏



友の会運営委員
特別養護老人ホーム
たくまの里
工藤 陽子

「新型コロナウイルス感染症」という見えない敵との戦いに、日々尽力している医療・福祉関係の皆様本当にお疲れ様です。「不要不急の外出を控える」「三密を防ぐ」など連日のように感染症拡大防止への呼びかけが行われています。

私達の介護の仕事は、利用者に「密接」に関わらなければなりません。「正解」が見えない中、介護保険最新情報を根拠に特別養護老人ホームでの感染症対策として「持ち込まない」「感染症を拡げない」の感染予防に取り組んでいます。熊本県の感染レベルに応じて、利用者やご家族には「外出制限や面会制限、施設内の催しの中止、訪問美容の中止」など様々な制限を行いました。現在は、短時間ではありますが、予約制でスクリーン越しの面会を実施しています。職員の休憩場所も密にならないよう工夫しています。万が一コロナが発生した場合のシミュレーションも行っています。

熊本県による介護保険施設PCR検査を全職員2回受けました。常に高い緊張感を持ちながら、感染症予防のための不自由さや違和感を抱えながら生活されている利用者を支えています。日々支援するわたし達は、この有事に立ち向かいながら、支援の本質である利用者の「尊厳」を第一に考え日常ケアに取り組んでいます。見通しが見えない中、状況の変化をしっかりと見極めながら、コロナ禍を乗り越えていきたいと考えます。早くこの事態が収束し平穏な日常が戻ることを願います。

第2回 コロナ禍の“電話で声の訪問”

事務局 吉田 京子

コロナ禍でストップしている会員向けの友の会活動ですが、こういう時こそ困っている方に必要とされる友の会でありたいと、会長をはじめ運営委員で会員さん宅に電話をかけ最近の様子や困りごと等を聞きました。

困りごとはないと言う方がほとんどでしたが、日常会話でも話をすると次第に声に元気が出てきて、「わざわざありがとうございます。」と感謝され、つながって良かったと感じます。2016年の熊本地震で生業の飲食店が壊れ、自宅を再建したが、今大病を患い闘病中という方とお話しできました。今でも地震後の生活にも山あり谷ありで懸命にがんばっている方に、友の会として何ができるのだろうと考えさせられます。またコロナ禍の生活で、老々介護に加え、県独自の緊急事態宣言が出てからは家庭内で息子との食事は別にしていて、と家族間でも神経を使っている家庭もありました。外出を減らすため食材が届く宅配便を利用し

ている方も。「『いつでも元気』の体操を活用して元気に過ごしています」という会員さんの声に安堵し、早く収束して皆さんと集える日が来て欲しいと願うばかりです。



ハイキングサークル 三角岳ハイキングに参加しました

湖東在住 敷田 ミツエ

参加したいと思いつつもタイミングが合わず、やっと参加できた三角岳へのハイキング。ゆっくりゆっくり自然と対話しつつ歩いてきました。男性5名、女性3名で最高齢者は84歳でした。歩くのも一人ひとりのペースで、進むか進まないかも自分で判断できるので安心しました。三角港を見下ろしながらのお弁当もおいしかったです。少し曇ってはいたものの、天草の島々も見ることができました。

帰りには、金桁温泉につかり疲れもとれ、4月の黒岳のつつじも今から楽しみです。



原田 スミ子



吉田 京子



草野 澄子



長谷川 博

絵手紙サークル作品

京町班で玄米ニギニギ体操

京町班 高濱 敬子

一昨年、30数年ぶりに復活した京町班(12名)です。3月11日、我が家で「玄米ニギニギ体操」をしました。

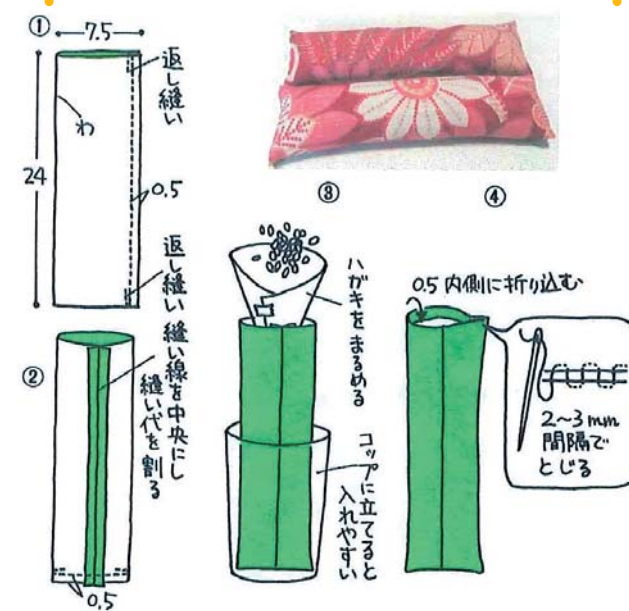
日常生活に必要な握力、腕力を鍛える体操です。歯磨き、食事、着替え、トイレ、入浴など人の手を借りずにしたいものです。

「玄米ニギニギ体操」は過去にNHKの「おしゃれ工房」で放映されていたもので、録画(VHSビデオテープ)を見ながら行いました。体操で使う「ニギニギ棒」は片手300gを両手にしっかりと握りしめて、最初はグーパーと一つひとつの動作をゆっくりゆっくり始めます。一回15分くらいで、全身の筋力も鍛えられます。「ニギニギ棒」は肩たたきにも利用でき、一生懸命にすると玄米が精米されて白米になります。あれ〜? 昔どこかで聞いたような…。

今回はコロナ禍のため、班の全員はお集まりができず残念でしたが、次回お誘いしますので楽しみに待っていてください。



玄米ニギニギの作り方(NHKテキストから)



材料(2本分)
木綿布……………24×15 cm……………2枚
玄米……………約600g

京町班 新聞も定期刊行

くまもと健康友の会 京町班

NO. 4
発効日 2021年3月1日
発行者 高濱敬子
連絡先 096-353-5468

「3・1ピキニデー」

池田さとみ
弥生3月ひな祭り、はんなりとした気分になさてくれますね。でも忘れないで、1954年3月1日のことを。この日アメリカはマーシャル諸島ピキニ環礁で水素爆弾の実験を行いました。アメリカが設定した危険水域外で操業していた日本の遠洋マグロ漁船「第五福竜丸」は多量の放射線降下物(死の灰)を浴びたのです。その船の無縁長だった久保山愛吉さんは数か月後に亡くなりました。船員23名も全員被ばく。他にも数百隻、2万人が被ばくしたといわれています。
日本政府はアメリカ政府の責任を追及しないとの文書を送っています。日本にとって3度目の被ばくなのに。
華やかな3月、こんなこともあったんですね。



池田さん家のおひなさま

「デジタル化社会」⑧

池田義一
今、4月末日を期限として議論されている法案のことです。この法案は、これからの日本(世界)と国民の幸せ(不幸せ?)に直結している「大争点」を抱えています。マスコミは政府広報室の締め付けに平伏したままですが、大きな関心を寄せていきましょう。

しだれ梅

大坪恭子
先日、散歩仲間の一人に、自宅に誘われて、しだれ梅を観てきました。流石に立派な紅梅で、樹齢百年は経っているそうで、見事なものでした。今まで桜ばかり観たことはありますが、こんなにしげしげと梅を観たのは初めてです。
そのお宅は四季折々にお花が観られるそうなので、又おじゃましたいと思っています。こんなコロナで自粛の時期だからこそ出会えた、至福のひとときでした。春はもうすぐです。

川柳
鳴く鳥の梅の小枝でフラダンス
年を重ね苦楽を超えて八十路
朝な夕なに語りて和む
春うらら庭の花々生き生きと
退く夕陽の姿こそ
退く夕陽の姿こそ
我が生命の糧となりけり
西岡いつ代



藤のとう

春野菜の料理紹介

くわみず病院 栄養科
調理師 大城戸 聡

春野菜には、寒さが厳しい時期に目を出し成長するため栄養素が豊富にため込まれています。免疫力アップ・疲労回復に期待できます。今回の材料以外でも春キャベツ・アスパラガス等まだ色々な春の野菜を使って挑戦してみてください。

春野菜を使った簡単ホワイトシチュー

材料(2人分)

●鶏モモ肉150g ●薄力粉大2 ●新玉ねぎ1/2個 ●有塩バター10g ●新じゃがいも1個 ●塩小1/2 ●菜花1/2房 ●牛乳200cc ●新人参1/4個 ●水200cc ●サラダ油大1

Let's
Cooking!

- 1 鶏肉を一口大に切る。
- 2 人参、じゃがいも、玉ねぎも一口大に切る。菜花の根本を切り、茎のほうからお湯に入れゆがきザルにあげる。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、鶏肉を入れて肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、人参、じゃがいもを加え炒め、バター、薄力粉を加え粉気がなくなるまで炒める。
- 4 混ぜながら水を少しずつ加え、煮立ったらふたをして弱火で煮る。
- 5 野菜に火が通ったら、牛乳を加えて塩、こしょうをふり、中火で加熱しとろみがつくまで混ぜながら煮込む。
- 6 とろみがついたら、食べやすい大きさにカットした菜花を入れて火を止め皿に盛る。



私のレシピ

江津班 今村 眞理恵

いちごのミルフィーユパフェ

※主な作業は、カスタードクリーム、ディプロマットクリーム、いちごクリーム作りです。

材料(プリンカップ6個分)

●冷凍パイシート18×18 1枚 ●角切り用と飾り用いちご1パック ●ミントの葉
〈カスタードクリーム〉 ●卵黄3個分 ●薄力粉25グラム ●バニラビーンズ1/4本(バニラエッセンスでもOK)
●グラニュー糖70g ●牛乳250ml
〈ディプロマットクリーム〉 ●生クリーム150cc
〈いちごクリーム〉 ●生クリーム100cc ●グラニュー糖20g ●いちご6個

Let's
Cooking!

- 1 オーブンを180度に予熱。天板にオープンシートを敷き、冷凍パイシートをのせて180度で15分焼く。次に500gほどの重しを乗せてさらに30分焼く。
- 2 カスタードクリーム: ボウルに卵黄・グラニュー糖を入れて、泡だて器で白っぽくなるまでよくすり混ぜる。しっかり混ぜる! 薄力粉を入れ混ぜる。
- 3 鍋に牛乳・バニラビーンズ(エッセンス)を入れ強火で沸騰直前まで混ぜる。ボウルに温めた牛乳をこしながら入れ、混ぜる。鍋に戻して中火にかけ、泡だて器で絶えず混ぜながら5分ほど煮る。泡だて器を持ち上げてなめらかに流れ落ちる程度。氷水を当てたパッドに流し入れ冷やす。
- 4 ディプロマットクリーム: ボウルにカスタードクリーム半量を入れゴムベラで混ぜる。八分立てにした生クリームを加え混ぜる。
- 5 いちごクリーム: 生クリームにグラニュー糖を加えて八分立てにする。イチゴをフォークでつぶし混ぜ合わせる。
- 6 盛り付け: カップに下から角切りイチゴ⇒崩したパイ⇒カスタードクリーム⇒崩したパイ⇒角切りイチゴ⇒いちごクリーム⇒崩したパイ⇒ディプロマットクリーム。仕上げにいちごとミントの葉を飾って完成。



自助・共助・公助に想う

事務局長 大楠 学

2月9日にくまもと健康友の会も加入している熊本市民連の総会がありました。記念講演で立教大学の芝田英昭先生(コミュニティ福祉学部教授)のお話を聞きました。テーマは「『自助・共助・公助』による社会保障について考える」でした。昨年、菅首相は自民党総裁選挙の時に目指すべき社会像として「自助・共助・公助、そして絆だ」とさかんに言っていました。新型コロナウイルス感染症拡大により、社会経済活動は大きく抑制されていま



1月30日学生向け食料配布支援(渡鹿公園、写真:山部洋史)

す。飲食店や観光産業はもちろん、地域の商店街も大きな打撃を受けています。そのような中で学生に食料支援を行うニュースが昨年来、全国規模で伝えられています。

熊本でも2020年12月に第一回配布会を実行委員会で行い、多くの方に支えられて多額の支援募金や食料も集まったようです。募金は100万円を超え、米・インスタント食品などの物資も数多く…。1月30日の2回目の物資の無料配布会には370名の学生が集まったといひます。「すごいなあ。集まるなあ。」と思いましたが、冷静に考えるとここは日本です。かつては世界第二位の経済大国と呼ばれていました。国は栄えているはずなのに、なぜ将来を背負う若者がこれほどまでに生活に困っているのか。



2月23日コロナ相談村(神水公園、写真:田中直光)

不思議でなりません。学生の親が苦境に立たされているのか、学生のバイト先が無くなったからなのか。今の大学では親の経済力がなければ、おちおち勉学にも励めない。2017年のデータでは、OECD加盟国の中でGDPに占める教育の公的支出の割合は37カ国のうち下から2番目とのこと。他方で2月中順には日経平均株価が過去最高の3万円を超えた…。あまりピンときませんが、富裕層は絶好調のようです。

ところで、芝田先生は「全世代型社会保障」についても解説しました。あかちゃんから高齢者まですべての世代の社会保障が手厚くなるイメージですが、結論は逆に「全世代の負担増であり、とくに高齢者の負担を増やす」のが狙いとのこと。しかし、高齢者の多くは、年金収入が生活の基本ですのでこれ以上負担が増えると困る方が多くなるでしょう。現役世代の収入のある75歳以上の高齢者は、窓口の医療費を2割にする案が関連法案も含めて通常国会に提出されています。しかし、芝田先生の説明では「人生のライフステージで考えるといずれは若い人も高齢者になるし、高齢者に病気が増えるのは当たり前。現役世代の負担を増やすことが法案で説明されているが、実際に現役世代の負担が減るのは年間に一人あたり400円弱であり、事業主負担と公費負担を減らすのが最大の目的」だそうです。菅首相は、1月18日に招集された第204通常国会での施政方針演説で「自助・共助・公助」を力説しました。「病気は自分でどうにかする・我慢して病院にかからない、若い人に負担をかけない」のが狙いなのか?自助・共助・公助の言葉を為政者が語るときには何か思惑があるのではないかと考えたのは、私だけではないでしょう。



4月4日なんでも相談会・食料無料配布会(東町団地、写真:角政美)

当院での新型コロナウイルス感染症に関する取り組み

～新型コロナウイルスワクチン接種開始にあたって～

くわみず病院総師長 齊藤 信子

2020年1月16日に初めて日本で新型コロナウイルス感染症が確認された後、くわみず病院でも、様々な対策や対応をしてきました。当初はテレビなどのマスコミ報道で不安が強まり、コロナ=死というイメージまで植え付けられました。

当院でも、学習会を行うまでは怖いウイルスと恐れていましたが、学習会や学会の文献などから、接触感染で適宜、必要な所で手指消毒を行うこと、目と鼻と口をしっかり守ること、換気をこまめに行うこと、密をさけることなどで感染防止ができるという知識を持ち、リスクレベル別に感染対策を行いました。

発生から数か月後、ガウンやグローブ(手袋)が欠品となり、あちこちのホームセンターに買いに行ったりしました。現在は、物品も安定供給されるようになりましたが、グローブは現在も仕入れ価格が倍以上になりました。

コロナウイルスPCR検査に関しては、症状があれば唾液や鼻咽頭ぬぐい液を採取して、検査センターへ提出する流れを2020年3月より整備するとともに、発熱者外来も並行して整備しています。院内では、入院中の患者さんや職員の感染が確認された時の対応について、感染チーム会議で検討し、看護師全員ガウン着脱の練習や流れなどのシミュレーションも実施しました。(写真)

そして現在は、ワクチン接種の対応をしています。この記事を皆さんが目にする頃には、私たちも接種が済んでいると思います。当院でも、3月から4月初旬にかけ、30名の職員が先行接種を受けました。残りの職員も4月から5

月には完了する予定です。

当院では、外来患者さんへのワクチン接種も実施する予定ですが、いつどのくらいワクチンが入るのか、まだ定かではありません。ワクチンは1人2回接種が基本です。3週間後で2回目を接種します。接種する時には、痛みはほとんどありませんが、接種した後の痛みなどがあります。2回目は、発熱がみられたりしますが、数日たつと改善しますので安心してください。市からクーポン券などが送られてきますので、市政だよりや熊本市のホームページを参照してください。ワクチンは無料で受けられます。他県では、ワクチンを安価で受けられるという詐欺事件も発生しているようです。ご不明なことは、ワクチン相談センターも開設されていますのでお問い合わせください。今年度は、コロナ禍の中でも感染対策に留意しつつ安心して友の会員の皆様と対面できることを楽しみに頑張ります。



ワクチン接種中



防護具の着脱訓練風景

ワクチン接種の手続きに関する問い合わせ先
コールセンター(土・日・祝日も開設)
熊本市 TEL.096-300-5577 9時～17時
熊本県 TEL.096-285-5622 8時30分～17時30分

わが住まいの今昔(その一)

砂取校区第9町内自治会
りんどう会会長
山下 敏夫

今は熊本市中央区神水一丁目八番二十二号と表示しますが、私がここに住み始めた頃は熊本市神水町馬場北三四五番地と表示しておりました。いつ頃から馬場北と表示されていたかはわかりませんが、昭和三十(1955)年六月、父が叔父から譲り受けた時の書類には、馬場北と表示されております。地理的に八丁馬場の北側であることから名付けられた字名であろうことは十分



八丁馬場電停の看板

想像できます。

時代は前後しますが、昭和二十八(1953)年に叔父が田舎から家に移築したのが始まりで、その頃は道路もなく畦道を通って家に入出入りをしておりました。もちろん周囲にほとんど家はなく、畑の中にポツンと家が建っている状態でした。

神水が現在の街の形態をなしたのは、昭和三十七年に始まった「熊本市東部第一区画整理」によるもので、それまでは、我が家の前にも周辺にもちゃんとした道路はなく、区画整理で道路ができるとき代替地をもらって敷地を提供しました。当時今日の状況は想像できませんで



こんにちは ひまわり薬局です

ひまわり薬局管理薬剤師 石嶺 希一

昨年より新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、皆様の生活にも多大な影響を及ぼしていることと思います。皆様の上に平穏な日々が戻ってきますように1日も早い終息を願っております。ひまわり薬局におきましても、昨年より感染防止対策に力を入れてまいりました。各投薬口・窓口に飛沫防止のためのビニールシートを設置、オゾン発生装置・サーキュレーターの設置、入口での手指アルコール消毒の設置、また、開局中の常時換気、待合室・調剤室の毎日の消毒など、皆様が安心してご利用いただけるように努力してまいりました。今後とも尽力していききたいと思います。何かお気づきの点がございましたらお気軽にお申しつけください。

現在、ひまわり薬局は「健康サポート薬局」の認定を取得しております。健康サポート薬局とは、薬の調剤に限ら

ず、地域の皆様の健康の担い手として、相談、対応させていただく薬剤師、環境を整えた薬局です。皆さんも健康のことで心配なこと、気になることはございませんか?相談だけでも大歓迎です。是非お気軽にご来局ください。

今後とも皆様の身近な存在として信頼いただける薬局を目指していききたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

