



くまもと健康友の会だより

2023年新年号

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

発行 2023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



煩惱の花の塵なる我らかな
長谷川権

天神さまの社を中心の五岳～根子岳のパノラマ 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

あけましておめでとうございます。

新型コロナウイルスの波が繰り返す中、昨年春からの物価高騰の影響で暮らしは厳しく、多くの人が将来不安を持つ中で新年を迎えました。

年金が減額され、追い打ちをかけるように高齢者の医療費負担が増やされ、「長生きは困ると言われているようだ」との声も聞かれました。長年社会の中で苦勞し生きて来られた高齢者を大切にしない国の政治や社会のあり様には、寒々としたものを感じます。

こんなときこそ、力を合わせて、いのちと健康が大切にされる地域・社会にしていこう、「健康友の会」の出番だと思えます。コロナ禍、工夫し取り組んできた友の会活動に、元気をもらってきたのは私だけではないと思えます。11月、3年ぶりに開催したグランドゴルフ大会には、たくさんの笑顔が集まりました。そんな活動を、今年も取り組んでいきたいと思えます。

昨年は、井上晋さんが事務局長に就任し、事務局に新しく田邊菜穂子さんをお迎えしました。事務局の要として頑張っていたいたいた大楠さん、長年ありがとうございました。

今年の干支は「うさぎ」です。とんで跳ねて、お年寄りも、子どもたちも、みんなが元気になる1年にしていきましょう！

2022年秋の拡大強化月間の取り組みについて

新型コロナウイルス感染症が拡大して3回目の月間となりました。会員は目標135名に対して75名の拡大、いつでも元気は目標45部に対して61部と目標を達成することができました。熊本県の新型コロナリスクレベルも月間前に下がり、十分な感染対策を継続しながら3年ぶりの行事や企画を行いました。



友の会コーナーで声かけ

「友の会コーナー」では「退職したのでハイキングサークルをさがしていた！」と入会された方はさっそく11月の遠見山ハイキングに参加され、大変喜ばれました。コーナーを担当した方からは「久しぶりにお会いできた患者さんもいてうれしかったです(職員)」「介護署名に協力される方が多かったです(運営委員)」などの感想が寄せられました。友の会コーナーでは15名の入会がありました。

「班会」は感染対策について十分留意しながら10月に5回、11月に4回開催しました。医師、理学療法士、作業療法士、薬剤師、ケアマネージャーが講師をつとめ、参加者からは「こんなにためになる会はない。しかも無料で。少ないともったいない。次はもっと誘おう」との声も寄せられました。

「サークル活動」では3年ぶりにマージャンサークルを再開しました。世話人の小山さんのよびかけに「待ってました」とさっそく3卓ができました。感染対策に工夫しながら当面、月2回の開催予定です。絵手紙サークルは10/22、長谷川運営委員の西原村のお店で開催しました。いつもと違う環境により賑やかで筆先にも力が入りました。おいしいだご汁にも大満足でした。その他、「保健講座」、「ハイキング」、「弁当配布」(お一人暮らしの高齢の方が対象)も取り組みました。(※別記事で紹介しています)

今年の月間はこの間のコロナ禍で中止や縮小を余儀なくされてきた行事に取り組むことができました。班会もふくめて各行事に参加される方がこれまでと比較して少ないのは、やはり感染への不安があるからかと思われます。引き続き、感染対策に十分留意し安心して友の会活動ができるような準備、工夫を行いたいと思います。いまだコロナの終息がみえぬ中、安心して住み続けられるまちづくり運動を地域で展開する健康友の会の役割はますます高まっています。



薬剤師による「冬の乾燥について」



理学療法士が老人会で「健康体操」

宅配のお弁当1年ぶりのお届けです

コロナ禍で見合わせてきた高齢で一人暮らしの会員さんへのお弁当宅配ですが、11月17日に15名の方にお届けすることが出来ました。運営委員のまちづくり担当と事務局で事前にしっかり打ち合わせを行いメニューを決め、役割分担をして作りました。今年3名の食品衛生管理士が誕生しましたが友の会への初の貢献となりました。

担当者の得意なもので協力しあい、だご汁とレモンクッキー付のお弁当は、今まででも力の入った内容になったと思います。会長はじめ6人で作っている時間は、私たちにとっても楽しいひとときでした。お届けすると

「食べることが一番の楽しみ。助かります。」と待っていただけていました。「二食に分けて食べられそう」とも。また、次回をお楽しみに。



感染対策に留意しつつ心を込めて作りました



お手紙も添えてお届けしました

地域訪問

10月12日～19日の5日間(1回は雨で中止)、くまもと健康友の会とくわみず病院グループで「地域訪問活動」を3年ぶりに取り組みました。対象は地域の友の会会員です。署名や班会案内、介護保険のチラシ等を持って会員宅を訪問しました。のべ14名が参加しました。参加内訳は友の会6名、職員は8名、学生1名。全体で62件を訪問し26件と対話することができました。くわみず病院で研修中の熊本学園大学社会福祉学部の学生も同行しました。「授業だけでは体験できない貴重な経験ができました」「直接対話の大事さを学びました」との感想が寄せられました。今回は会員宅の訪問で、お困り事や心配事、くわみず病院、友の会への要望を聞き取ることを中心としました。コロナ禍で外出の機会が減少したこと、地域の寄り合いや友の会行事も制限されていることに関して「さみしい」「生活スタイルが大きく変わった」など率直な思いが寄せられました。くわみず病院小児科閉鎖の件や神水地域の盆踊りを切望する声なども聞くことができました。運営委員会での意見交換では運営委員と職員と一緒に訪問にでかけることの楽しさや直接対話することの大事さなどが語られました。なお、留守宅には訪問メモ、案内チラシも配布しています。

地域訪問は3年ぶりの実施となりましたが拡大強化月間だけの取り組みに限定せず、定期的の実施してはとの意見も寄せられました。



コロナ禍でのお困り事などお伺いしました



準備運動にも力がはいります

優勝したMさんは「友の会の大会にはじめて参加しましたが、とても和やかで楽しかったです。これからのいろんな友の会行事やボランティア活動にも参加したいです。」と感想をよせていただきました。

11月26日、抜けるような青空のもと約3年ぶりにグラウンドゴルフ大会を開催しました。上野会長はじめ35名の参加があり大いに盛り上がりました。友の会会員で地域の世話役の方も参加され「コロナでさみしい思いをしている方が多くいると思う。こういう楽しい行事を通じて少しずつ元にもどしていきたいですね」とおっしゃいました。



今回の優勝者は帯山のMさん

グラウンドゴルフ
大会開催 11月26日

ハイキングサークル 11月11日



頂上での記念撮影(撮影者井上も登りました)

2023年度のハイキング予定

- 2/10(金) / 夜峰山(南阿蘇村)
- 4/24(月) / 親父山(高千穂町)
- 5/18(木) / 遠見山(山都町)
- 7/21(金) / 雁回山(宇土市)
- 9/25(月) / 立田山散策(熊本市)
- 11/9(木) / 地蔵峠(南阿蘇村)

11月11日に遠見山(山都町)に9名で登りました。紅葉もはじまっていて晴天に恵まれた絶好のハイキング日和でした。月間中に友の会コーナーで入会されたHさんがさっそく参加され、「久しぶりの山で緊張したがみなさんにうまくリードしていただき、とても快適に、和やかに登山をすることができました」「下山後の温泉も格別でした。これからも必ず参加します」と感想を寄せていただきました。



初心者からベテランまで経験は様々です



遠く根子岳も見えました

保健講座



スライドを使ったわかりやすいお話でした

と語られたのが印象的でした。参加者からは「専門用語も紹介され難しかったけどとても勉強になった」「反ワクチンの方が身近にいてどう対応していいかと思っていた。講演を開けてとてもよかった」などの感想がよせられました。

11月24日に友の会事務所をメイン会場にして、県下オンライン併用で開催しました。30名が参加しました。講師はくわみず病院の大谷医師。「コロナウイルスについて」と題し、その基礎知識からワクチンの意義、コロナ災害の影響などお話しされました。「コロナは今の社会の矛盾や問題点をあきらかにした。人と人のつながりがなにより大事。友の会の存在はまさにその象徴です。」



「人と人のつながりがなにより大事です」と大谷先生

新班 大光保育園班会



「女性に多い病気」についてのお話

11月10日、大光保育園の保育士さんを対象に、子どもたちがお昼寝に入った時間を利用し、「女性に多い病気」についての話と骨密度測定の班会を開きました。女性に多い病気といえば、子宮頸がん。でもワクチンがあるので予防できる癌です。しかし、ワクチンによる副反応の話が出てきたら、広がりつつあった予防接種も日本ではガタッと落ちてしまいました。外国では副反応より、予防効果を重視しワクチン接種が当たり前に行われている、というお話が聞けました。



参加された保育士さんたちから多くの質問が寄せられました

閉経後は更年期障害が現れます。骨粗鬆症に要注意、ということで最後は骨密度計で皆さんの骨のチェック。普段測定する事の無い自分の骨密度がどんなものなのか皆さん興味津々。休憩中の時間を利用し、今後も役立つ班会を開いていこうと計画しています。



骨密度測定も大好評でした

「村“神”様について語る」

～村上宗隆選手(ヤクルトスワローズ)との思い出～ 九州学院元教師・小手川勲先生インタビュー(聞き手 友の会・井上)

2022年5月8日に開催した第39回くまもと健康まつり(今回は食料物資配布会として開催)は九州学院内の教会を会場としてお借りしました。その時、お世話になったご縁で九州学院の元教師で現在同窓会の広報担当、小手川勲先生に村上宗隆選手との思い出をお聞きました。

■三冠王、MVP、「村神様」で流行語大賞など、今年もさらにすごい活躍でしたね別世界にいる感じがありますね。最終打席のホームラン(56号)はまさに「もっている」と思いました。高校時代の藤崎台球場で初打席満塁ホームラン、プロでも初打席ホームランを打ちましたが、彼の生まれ持った運はまさに神がかっていますね。もちろん彼の努力の賜ですが。

■高校時代の思い出を聞かせてください

彼はとにかくムードメーカーでした。私が担当した英語の授業で、留学生と会話交流する企画をやりましたがユーモアをまじえて積極的にリードしていたのを覚えています。また、校内を掃除する後ろ姿が強烈に思い出されます。あの大きな体を折りたたみ、一生懸命、丁寧にやっていました。「お母さんのご飯が一番好き」の言葉も印象深いです。皆に愛される人柄でした。

■今後の期待

メジャーにいきたいという夢も語り始めましたが、勝手な親心としては国内で活躍して欲しいです。遠くに行ってしまうのはさみしいから。豊かな人間性をこれからももっともっと育てて欲しいです。ますますの活躍を期待しています。



日本人シーズン最多となる56号を放ったヤクルト・村上宗隆選手
(写真:荒川祐史 Full-Countホームページより)



↑小手川勲先生
(2022/11/10
九学会館同窓会室にて)

2023年 今年の年男・年女の抱負

早いもので、今年で3回目の年男を迎えることになりました。

普段は日々の生活に追われ、昔を振り返ることもなかったのですが、この度年男としてこれまでのことを振り返り、この12年で生活においても自身においても大きな変化があったなとしみじみ感じております。家庭を持ち、妻とともに子育てに奮闘しながらも、妻と子ども達に支えられて今の私があるのだと実感しております。また、健康共同ファルマに入職し、右も左もわからないような社会人でしたが、今このように業務に携わられているのも皆様の温かい見守りとご支援よってのものだと感謝の気持ちでいっぱいです。

この節目の年に、家庭においても、仕事においても、ウサギのように飛び跳ねまわるまではいなくても、一人でも多くの方のために日々奔走し精進していきたいと思えます。

今後ともどうぞよろしくお願いたします。



(一社)健康共同ファルマ
ひまわり薬局
石嶺 希一

私は兎年生まれ、今年96歳の年女です。毎日元気で家事に勤しんでいます。3度の食事にお弁当づくり、洗濯もします。特に料理が好きで、和食・洋食、何でも作ります。「いつでも元気」や産直野菜のニュース、赤旗日曜版に掲載されるレシピを見て、新しいお料理にもチャレンジしています。

かわいい曾孫たちと一緒に住んでいるので、とてもにぎやかです。土日には朝ご飯を食べに来たり、月に1回か2回は家族7人みんなで一緒に夕御飯を食べます。孫にも、曾孫にも頼りにされて、とてもうれしいです。

離れて暮らす娘から、「昨日やったことは、今日も同じようにやるのよ」と言われます。それをしっかり守って、家事・体操・買い物・クイズ、そして昼寝、それを繰り返す毎日です。結婚して以来約70年間、毎日欠かさず家計簿もつけています。何でも食べて、規則正しい生活が健康の秘訣です。



上野 和子 96歳



(その4)

■ Herb & Rose
 ■ 住所 / 〒869-1107 熊本県菊池郡菊陽町辛川917-1
 ■ TEL / 096-285-6889 ■ FAX / 096-285-6890
 ■ 責任者 / 作取久男 ■ 園芸相談窓口 / 090-5480-3947
 ■ 店舗URL / <http://www.herb-rose.com>
 ■ メールアドレス / info@herb-rose.com

会員の作取久男さんに
 植物の育て方を教えていただきました。

ベランダでは鉢植えでの栽培となりますが鉢と培養土を吟味しませんでしたと手間ばかりかかき思うように成績を上げてくれないことがあります。まず鉢は素焼き鉢で水受け皿を敷かれ常時水を溜めておかれますと毛細管現象で鉢底の水が鉢+培養土全体に吸いあがり常に一定の水分が確保されます。同時に鉢表面に風があたる事で気化熱が生じ鉢が冷やされます。これにより根を張る環境が良くなり地上部が元気に成長してゆきます。水やりのタイミングは水受け皿に水が無くなりましたら水やりをするという方法で目視で水やりのタイミングが判り管理が楽です。その他、肥料成分が垂れ流しにならず吸収ロスが低く抑えられ庭植えと変わらないくらい大きく成長します。次に培養土は同じ容量で手に持ってみて一番重いものがよろしいです。軽いものは有機物が多く1年

もたたず培養土の機能が低下してしまいます。往々にして安価な培養土は軽いものが多いので避けられた方がよろしいです。培養土は植物が水分や養分を吸収する根を生育させる園芸資材です。出来る限り上質なものを使用されてください。鉢植えは、その鉢のみでの限られた環境下で育てますので特に培養土は重要です。ホームセンターで特売の培養土を購入されてはいけません。



事務局田邊撮影

ジンシンセイ

人新世時代、急いで地球の修復を(その4)

環境活動家
あだち 安人



「人新世」って聞いた事ありますか？時代のキーワードとなるこの言葉は、経済思想家・斎藤幸平の著書「人新世の資本論」で世間にひろがりました。地球の歴史には多くの地質区分がありますが、2000年にパウル・クルツェンという化学者が、地球の表面上に人類活動の痕跡を残している地質時代として、アントロポセン=人新世という考えを唱えました。私たちの街は、コンクリートのビル、アスファルトの道路、海や川はコンクリートの護岸、橋や港に被われています。身の回りも金属やプラスチック製品ばかり、食べ物も人工的に作り出したものが多い。核実験や原発事故で放射性物質をばらまき、温室効果ガスの排出で大気の組成を変えて気候変動を引き起こし、海も酸性化させ生物に多大な影響を与え、惑星の限界を超えています。

自然界は、多様な生物のバランスの上に成り立っています。生態系は、天敵がいることで抑制が効き、互いの持続的な生存を保障しています。ところがホモ・サピエンス(現生人類)だけは、地球のありとあらゆる場所で活動・移動し、自然の征服者になったつもりでいます。地中深くから石炭や石油を掘り出して燃やし、ジャングルを焼き払い土地の改変を行

い、地球上を膨大な人口構造物で被い、天敵となるものは科学の力でねじ伏せています。その結果、絶妙な自然の生態系、地球システムを狂わせています。原因は大量生産・流通・消費、そして大量廃棄の社会にあり、長時間労働がそれを支えています。しかし人々は幸福感で満たされていない場合も多い。便利になった代わりに差し出したのは、家族と過ごすべき時間だったり、休息したり睡眠に充てるべき時間だったりします。

ひょっとしたら今の時代より江戸時代の方が、人間は自然の循環に適応していて、よかったかもしれない。でも、いまさら昔には戻れません。ならば自然負荷の少ないコモン型社会に早く移行すべき。未来社会では遅すぎる。今から始め近々未来には実現するように。



干潟に捨てられたポリバケツ。やがて細菌サイズのアナプランクトンになる可能性がある。(撮影:筆者)

くまもと健康友の会

この一年の取り組み



2月 食品衛生管理者試験合格



3月 くまもと9条の会
憲法をまもるスタンディング行動



3月 秋津班 新班



5月 健康まつり支援物資分け



5月 健康まつり会場の九州学院の教会



5月 健康まつり教会内での支援物資配布



6月 友の会総会



7月 お寺での学生食料支援
上野会長参加



8月 ぽっぽ保育園からも参加した熊本市との予算要求交渉(熊本市民連)



8月5日 原水禁広島大会(井上事務局長参加)



9月 ハイキングサークル鞍岳



10月 くわみず病院主催東町健康相談会 備密度測定



10月 絵手紙サークル 西原村にて



10月 神水での医療相談会



10月 友の会を増やす月間スタート



11月 お弁当配布



11月 グラウンドゴルフ大会 神水公園



11月 自治体キャラバン(宇土市) 井上事務局長参加



11月 長編班会

読者のコーナー

会員の作品コーナー



松龍虎雄さん(画図町在住)



神田美智子さん(長嶺班)

趣味サークルからのご案内

お問い合わせは友の会まで

手芸サークル案内

押絵型抜きにした厚紙に和紙をのり付けし色紙に貼った作品です。他にも着物のミニチュアやつまみ細工、化粧箱作りなども希望に応じて行っています。必要経費は材料代のみです。この機会に始めてみませんか。



化粧箱

囲碁サークル募集します

囲碁に興味のある方はいませんか。一緒に始めましょう。

絵手紙サークル

毎月一回開催中。今年から新たな先生をお迎えします。一回の謝礼は一人500円です。

お知らせ

新春のつどいは1月28日(土)

詳細は同封のチラシでご確認ください。

ジェル騒動



作・画: 浦本一代

短歌

月旅行は 船酔いしそう諦めて

近場の山野 自前の足で

淀房子さん(京町在住)

編集後記

2023年になった。コンピューターが誤動作しミサイルが飛んで来ると騒がれた2000年問題の当時、職場で新年を迎え、実際は何事もなく過ぎた。あれから23年。既に世の中はコンピューターが不可欠だ。ネットの普及も当時はまだ少なく、電話回線を利用しダイヤルアップでメールを送ったりしていた。それが現在子どもから爺さん婆さんまでネットに繋がれている。民間保険だってタブレット端末一つで契約成立。アパートから宿までWiFiが出来るか出来ないかで選ぶ。情報が何より重要な時代になった。我が健康友の会もそんなICTを活用したホームページにはリハビリスタッフが笑顔での動画指導もある。世の中はすっかり変わったしまったが利便性だけは生かしていきたいもの。今年も友の会をよろしく願います。



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。
096-383-8707