



2023年9月号

くまもと健康友の会だより

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

発行 2023年9月15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



うらを見せおもてを見せて散るもみぢ 良寛

マゼノ溪谷の紅葉 撮影/稲益親義氏

「まちづくり」に向き合っていきます



くまもと健康友の会
副会長(ましき班)
田中 慶昌

7月3日益城町を豪雨が襲いました。友の会事務局から道路が崩れているとの連絡があり、当日と翌日に会員宅を訪問しました。「朝、通行止めが何か所もあり出勤に苦労した、裏山が崩れた」、「駐車場が冠水したが直ぐに水が引き被害はなかった」などの話を聞くことができました。一方、甚大な被害を受けた熊本地震から7年5ヶ月が経ち、県内で唯一残っていた益城町の木山仮設団地が取り壊されました。今は畑に戻す工事が行われています。

友の会ましき班では震災前から木山初市で青空健康チェックを開催し、健康づくり活動を行ってきました。震災後は、健康を心配する人が増えているのを感じています。しかし、コロナ発生後今年まで健康チェックが開催出来ず、多くの町民の状況を知る機会がありませんでした。ましき班は住民投票で熊本市との合併を否決したあとに結成し、12年が経ちました。当初から班員の顔ぶれは大きく変わっていませんので、年齢も上がり、活動も以前のようにできませんなっています。目下の課題は主力メンバーの世代交代です。そしてこれからも班の目標「まちづくり」にも向き合っていきます。

第42回くまもと健康友の会総会を開催しました

今年の友の会総会は5月8日から新型コロナウイルス感染症の区分が2類から5類へ移行した時期でもあり、4年ぶりの会場集合型の総会(オンラインも併用)としました。開催時間は通常より短めの1時間半とし、事務局長の議案提案は昨年の活動をパワーポイントで写真を多く紹介するなどコンパクトにわかりやすくまとめました。会場からの特徴的な活動では京町班の取り組み、ハイキングサークル、マージャンサークル、あらたな運動として熊本みみの会などが報告され、それぞれ元気が出て希望の持てる活動が紹介されました。役員関係では退任3名、新任3名の合計23名の運営委員が確認されました。

昨年の総会はコロナ禍もあり、各会場に10名程度が集ってのオンライン開催(全体で45名参加)でした。音声が聞き取りにくく、発表者の表情が見えにくいなどの意見があり、今年はなんとしても集合開催をと運営



肩こり予防体操をみんなでやりました

委員会で確認して4年ぶりの対面形式で開催しました。学習講演の阪口理学療法士の「肩こり・腰痛予防を楽しく学ぶ」は実技も交えた講義で、表情や動作なども実体験できた。参加者の感想も大変高評価でした。長嶺班は班長宅に数名が集って交流しながら参加されました。交通の足がない方の気軽な参加など、これからもハイブリッド型の企画開催は必須ではないかと思われま。参加した方からは「ひさしぶりに友達の顔が見られてよかった。やっぱり直接会うのが一番元気がでますね」「みみの会の活動はとても興味があります」などの感想が寄せられました。

今回の総会参加者は50名、コロナ前の総会は80名前後でしたので半分強の参加です。今後、様々な友の会活動がコロナ対策とともに積極的に再開する中で開催規模がおいついていくよう事務局でも工夫していきたいと考えます。



上野会長の開会挨拶

運営委員の一員になりました八王寺の杜の芹口文美です。
コロナ禍で多くの活動が中止、自粛となっていました。今年ひさしぶりに開催された健康まつりに参加して、地域との関わりがいかにかに大切かを実感しました。八王寺の杜でも活動を少しづつ再開しています。友の会のみなさんとも力を合わせてより魅力的な地域を作っていくよう努力したいと思っております。ご指導ご鞭撻のほどよろしく願いたします。



芹口 文美
(八王寺の杜)

このたび、くまもと健康友の会の新しい運営委員を務めさせていただくことになりました。ひまわり薬局の事務の岩田と申します。実は2度目の運営委員ですが、経験値はド新人です。これから皆さんと一緒に地域で楽しく生きる毎日を探りしていけたら幸いです。よろしく願います。【AA】

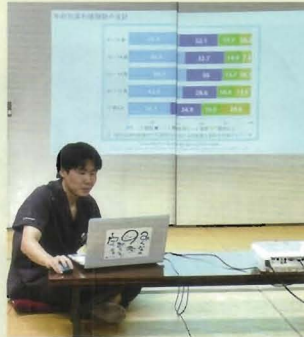


岩田八世子
(ひまわり薬局)

研修医が班会講師デビュー!!

8月22日、南町班の班会でくわみず病院の2年目研修医が講師をつとめました。テーマは班からのリクエストで「薬との上手なつきあい方」。しっかりと手作りスライドを準備され、薬の基礎知識から正しい飲み方、飲み合わせ、管理の仕方や副作用について等々、グラフやイラストも駆使してわかりやすい講演でした。参加された方からは「自分の飲んでる薬の大事さが分かった」「熊本地震の時に大切な薬がなくなってとても不安だったことを思い出した」「医師が気軽に私

たちのところに足を運んでいただいて感動しました。また来て下さい」などの感想が寄せられました。



介護の現場で思うこと

特別養護老人ホームたくまの里 事務課長 草野 寿夫



厚生労働省は介護保険のサービスを利用する際に使う介護保険証について、マイナンバーカードと一体化させる方針を明らかにしました。世間からは不安の声が多数上がっておりカードを返納する方もおられる中で、介護現場でマイナンバーカードが導入されるとどのような問題が考えられるのでしょうか。6月厚労省は介護施設に入居されている方の暗証番号の緩和措置を発表しました。認知症を患い暗証番号の管理が出来ない入居者がおられる中でそもそも制度の中身が問われます。次に施設でどのように管理、更新を行っていくかが考えられる一番の課題と言えます。今

までも紙の保険証は施設で管理してきましたが個人情報情報の宝庫ともいわれるマイナンバーカードを施設管理する事は非常にリスクを伴います。また紙の保険証は自動更新されていましたがカードになると自ら更新を行わなくてはならず入居されている高齢者にはかなり難しい問題です。今回のマイナンバーカードもそうですが介護現場は法改正があるたびに置き去りになっています。政府は自分たちの効率化だけを求めず介護現場に寄り添った考えで仕事をしていただきたいと思います。

今回、くまもと健康友の会運営委員になった作取です。以前、熊本県民医連共同組織委員長や友の会運営委員もさせていだいており、返り咲きになります。

現在、熊本県民医連事務局で仕事をしております。原水爆禁止熊本県協議会(熊本県原水協)で事務局長をしています。岸田政権は安保3文書を閣議決定で改定しました。戦争ではなく平和な社会を求めていくことが重要な情勢になってきました。

民医連綱領で「人類の生命と健康を破壊する一切の戦争政策に反対し、核兵器をなくし、平和と環境を守ります」と謳っています。友の会のみなさんと一緒に平和を守る運動に取り組んでいきたいと思えます。



作取 久
(熊本県民医連
事務局)

新運営委員
抱負

第40回くまもと健康まつりを 健軍商店街アーケードで開催しました!!

5月14日(日)、第40回くまもと健康まつりを健軍商店街アーケードを会場に開催しました。健康まつりは約40年間、二の丸公園や江津湖など野外公園を会場として開催してきましたが(今年の第39回は食料物資配布会として開催)、今回、健軍商店街振興組合、商店街各店舗のご協力のもと、アーケード内での開催を実行委員会で決定し準備をすすめてきました。設営からまつり本番、撤収まで天気心配をすることなく快適に過ごすことができたことは大変大きなことでした。コロナ感染症が2類から5類へ移行するなか、実行委員会では何度も議論を重ねて「withコロナ」時代の健康まつりのスタイルを模索してきました。

当日は300名程度の来場を想定していましたが700名を超える参加があり、ステージでの託東太鼓や湖東中学校吹奏楽部の演奏をはじめ、バザーや健康相談、測定コーナー、木工教室、うたごえなど、実行委員各団体が知恵と工夫を持ち寄って作り上げた「まつり」を大いに楽しんでいただくことができました。バザーはテイクアウトが中心、午後からまつりを開催するなど、従来とは違う内容にはなりましたが会場にいられた多くの方から「久しぶりに対面販売ができて楽しかった」「若い人たちの一生懸命演奏する姿に感動し



オープニングをかざった託東太鼓



健康チェック、相談コーナーには多くの列が

た「この会場いいですね！来年もアーケードがいい」などの声が寄せられました。



湖東中学校吹奏楽部の楽しい演奏



似顔絵コーナーは大人気

戦争体験を語り継ぐ シリーズ④



中島 絹子さん 92歳
(熊本市中央区神水在住)

戦争は 少年少女も巻き込んで

私は1931年(昭和6年)に4人兄弟の長女として山鹿市で生まれました。父は熊本県庁の山鹿事務所に勤めていました。1937年、日中戦争が始まった年は小学校1年生でした。国語は「ススメススメヘイタイススメ」、音楽は「兵隊さんありがとう」と軍歌を歌っていました。小学5年生の時、父の仕事で当時日本の植民地であった朝鮮の大邱(テグ)に家族で移りました。太平洋戦争(真珠湾攻撃)が始まると生活は厳しくなり肉や魚も手に入らずご飯は芋や大豆かす、雑炊が多く、母は食べ物の調達にととても苦労していました。女学校に入るとセーラー服は国民服に変わり、母達もモンペ姿で戦場に出かける兵隊さん見送りに参加していました。「贅沢は敵だ」「欲しがりません勝つまでは」のポスターも貼られ、「日本は神の国、戦争に負けることはない」と繰り返し言われ、私もそれを信じる軍国少女になっていました。

女学校2年生(12歳)になると学徒動員となり軍需工場で一日中働かされました。男子生徒は学校から少年航空兵や予科練をすすめられ、近所のお兄さん達も13歳14歳で次々に志願して戦争への道へ進みました。朝鮮の青少年達は出征した日本企業の労働力の穴埋めで日本各地の工場などに動員されていきました。1945年8月15日、玉音放送で日本が戦争に負けたことがわかり、その晩はショックで眠れませんでした。11月になって、日本への引き揚げのために家財を放棄し、皆で貨車に詰め込まれ父の実家の城南町にたどりつきました。叔父達一家とあわせ16人同居の状況でした。やがて私は県立第一高女に復学しました。熊本市は7月1日の大空襲で市街は丸焼けで南熊本、新市街、下通商店街は瓦礫の山。その中を歩いて登校しました。今も印象深く思い出すのは教科書の墨塗作業です。戦争翼賛の教科書を先生の指示で墨で塗りつぶした時、「もう間違った教科書にだまされたくないよね」と級友と涙を流しながら消していきました。

平和憲法は310万人の死者の犠牲のうえに誕生

1947年5月3日、新しい憲法が出来ました。「戦争はしない」「男女平等」が明記されていて感動しました。この憲法は日本国民310万人の失われた命、日本中が焼け野原になった大きな大きな犠牲のうえに誕生、未来への希望でした。子ども達のために憲法を守る使命があると思います。女学校卒業後、衛生管理者として段山にあった日産の車体工場で働き始めました。職場環境や待遇向上をもとめて労働組合をつくり、その活動に熱中しました。1000人を超える熊本市中小企業労働組合連合会を結成し、当時まだなかった全国一律の最低賃金制度を求めるなど活発な運動に取り組みました。中小労連にはくわみず病院の前身、熊本保養院労働組合も加入、青年部長に中山清隆さん、女性部長を私が務めました。1962年、平塚らいてうさん達の呼びかけで新日本婦人の会が創立、熊本の新婦人の会は私が初代事務局長を12年務めました。1983年から熊本県議会議員を3期、1996年から熊本県原水協の理事長として20年間、核兵器廃絶、平和運動に取り組みました。先日、広島市教育委が「はだしのゲン」を教材から削除したのは驚きました。安保3文書の改定の動きをはじめ日本を戦争できる国家に作り替える、それを先取りする教育になっていないだろうか。私はかつて戦争推進だった教科書を戦後、墨塗りした衝撃を思い出さずにはられません。戦争ほど悲惨でばかげたことはありません。ウクライナの人々のことを思うと心がはりさけそうです。私は戦争体験者として戦死者の形見ともいふべき日本国憲法を守り、反戦、平和、核廃絶のために声をあげ続けたいと思います。



2023年原水爆禁止世界大会長崎集会に参加して

くまもと健康友の会 運営委員 山下 久美

私は幼少期に原爆は絶対悪でとても恐ろしいものだと教えられました。そのトラウマで、小・中学校の修学旅行では原爆資料館で目を開ける事ができませんでした。しかし核兵器の使用がチラついている今、現状を知りたいと思い参加しました。海外からの参加者、全国の多くの方の発言やリレートークで活動の大切さと難しさを感じました。分科会「平和の危機と気候危機」では『気候正義を追求すること』『誰かの何かを犠牲にしている私たちの暮らし』『今の当たり前を疑ってみる事から始めようという提案』『そして全ての軍事行動は地球環境を破壊し気候危機を加速させる』『一瞬で命も環境も破壊してしまうのが核兵器である』などの話がありました。台風6号の影響で日程が

変更になり、民医連の交流会と原爆資料館見学は残念ながら中止になりましたが、今年は平和、地球環境、気候危機、核兵器など多くを学び考える暑い夏になりました。



ソーイングサークル楽しんでます

ソーイング担当 吉田 京子

5月から始めました手縫いのソーイングサークル。参加の皆さんはその場でできる小物やちょっと時間のかかるポシェットなど作りたいものを相談しながら挑戦しています。出来上がりを想像しながら作るチクチクの時間は、無心になれる自分だけの代えがたい時間です。

「糸が通らない～」と困る様子に、「便利なものがありますよ」と隣の方から糸通しを借りて。先日は新婦人熊本支部と共催で体験会を開き、新たに9名の方が参加され、2時間でコースターが出来上がりました。友の会の入会者も1名ありました。

参加費300円+材料代実費

を頂きます。初心者の方でも大歓迎です。自分使いの小物や誰かのためのプレゼントなど、素敵な時間を一緒にすごしませんか？



定例サークルのご案内

初めての方は、まず体験してみませんか。
どなたでも参加出来ますよ！

絵手紙サークル

毎月第2火曜日10:00~12:00

マーじゃんサークル

水曜日13:00~16:00(月に3~4回)

*お休みの週もありますので、前日までにお問い合わせください

箱作りサークル

毎月第1、3木曜日13:30~15:30

ソーイングサークル

毎月第1、3金曜日13:30~15:30

ハイキングサークル

年に6回近隣の山へ登ります

*日程、場所のお問い合わせは随時友の会へ



簡単オムライス



347Kcal 塩分2.5g 蛋白質12.8g

材料 1人分

温かい御飯	120g	卵	1個
冷凍ミックスベジタブル	大さじ2	牛乳	小さじ1杯
ハム	1枚	塩 胡椒	少々
ケチャップ	大さじ2	ケチャップ	大さじ1
コンソメ	小さじ1/4	ドライパセリ(お好みで)	適量

「今日は料理をしたくない」そんな時、包丁もまな板も使わず、チンするだけで食べられる料理を紹介します。



作り方

- ① ハムは1cm角にキッチンハサミで切る。
- ② 卵を割り、牛乳、塩、こしょうを加えよく混ぜる。
- ③ 器に御飯、ミックスベジタブル、ハム、ケチャップ、コンソメをいれて混ぜ、表面を平らに固め、レンジ(600W)で2分加熱する。
- ④ ③に卵をかけ、ふんわりラップをかけ90秒加熱する。
- ⑤ 仕上げにケチャップをかけ、パセリをふる。



ポイント

- * 御飯を平らにすることで、卵が御飯に沈みにくくなります。
- * 卵を加熱すると膨らむので、耐熱皿で大き目のものを使用しましょう。
- * ハムをサラダチキンや、ツナ缶、ウインナーにかえてもよいでしょう。
- * レンジの加熱時間は器やワット数で変わります。加熱が足りない時は少しずつ追加加熱してください。

くわみず病院 管理栄養士 金津 美奈

南極融解、止まらない海面上昇(その5)

環境活動家
あだち 安人



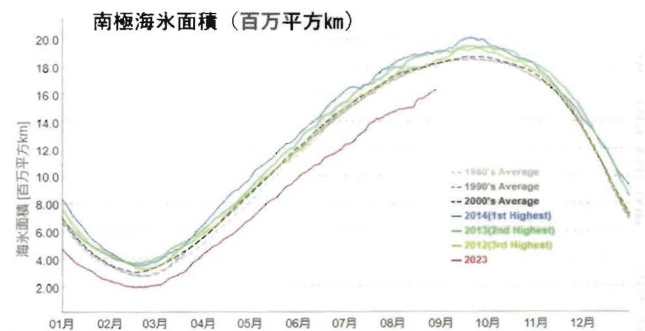
今年は、記録づくめの年となりました。世界気象機関の発表によれば、7月7日の地球の平均気温が17.24℃を記録し、観測史上最高でした。年間でも最高気温を更新し、過去12万5000年で最も暑い年になりそうです。世界中で熱中症が多発、地中海沿岸やカナダでは、森林火災が猛威をふるっています。

南極は、毎年2～3月が夏で、海水が一番融ける時期です。今年は異常な融け方で、2月18日が史上最小、2000年の平均より109万平方kmも減り、日本の面積の約3倍も小さくなりました。今年の7月28日、南極は真冬ですが、海水は2000年に比べ248万平方kmも減り、日本の面積の6.5倍も小さくなり、氷の張り出しが極端に遅れています。これほど長期間、太陽光を反射する氷が失われると、青くなった海が熱を吸収し、ますます氷が融けます。これは海面上昇が、予測以上に早くなることを示しています。

原因は膨大な温室効果ガスの排出です。私たちが生きる地球と生態系には限界があります。その限界を超えて膨大な物質を生産・消費し、そのため大量のエネルギーを使い、廃棄しているのがCO₂です。私たちは物質の過剰生産のため働き疲れ、時間に追われながら精神も病んでいます。この根本には利潤追求・商品生産の資本主義システムがあります。また私たちは、物

質的な豊かさとは裏腹に、大して幸福でもありません。

そろそろ地球の限界の範囲内に人間活動を抑える必要があります。有限の地球において、無限の物質的な経済成長はありえません。斎藤幸平氏は、「コモン型の脱成長」社会を唱えています。国連はGDPには限界があり「脱GDP」の新しい指標をめざすそうです。グテーレス事務総長は、今や温暖化の時期は過ぎ、「地球沸騰の時代」が到来したと表現、気候危機対策の強化を訴えました。私たちの子どもや孫たち、未来の子どもたちはどうなるのだろうか？とても不安になります。しかし希望を持つことが大事です。でもその希望は、行動によって作り出すものです。



南極の海水変化のグラフ(JAXAより)。今年が赤線です。極端に海水が少ないことがわかります。

お知らせコーナー

友の会拡大強化月間(10月~11月)がスタートします

友の会会員拡大に力をいれます。ご家族やお知り合いなど、ぜひご紹介ください!

「熊本県健康友の会活動交流集会」のご案内

日時/10月7日(土) 14時~16時

方法/オンライン形式

(※事前申込みが必要です。パスワードをお知らせします。)

会員の作品コーナー



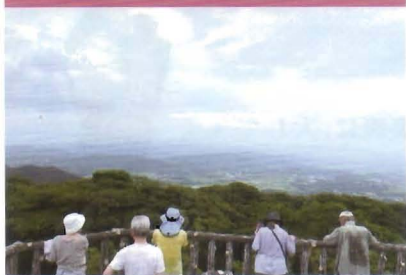
クロスステッチのテーブルセンター
高濱 敬子さん(京町班)



箱づくりサークル
メンバーの作品

サークル活動の紹介

ハイキングサークル



7/21、雁回山山頂にて。
熊本市街が一望でした。

マーじゃんサークル



初心者からベテランまで
楽しく卓を囲みます。

ナン?てな



作・画:浦本一代

編集後記

平和が遠くなった

今年の終戦記念行事で首相は昨年と同じ内容の挨拶を行ない「積極的平和主義」という言葉が違和感を持って耳に入ってきた。平和を実現する意味ではなく、その逆で、世界に向けての約束の「核兵器禁止条約」を批准せず、軍備拡大に傾く。その周りでは「敵基地攻撃能力」という防衛の範囲を超える怖い言葉を国民に慣れさせようとしている。先の主要7か国首脳会議(広島G7サミット)では「核抑止論」を認め、核の発射ボタンが入ったバッグ持参の大統領も参加。戦地から飛び入りのウクライナ大統領へは戦争支援を約束させられた。また2011年の福島原発事故を教訓に一度原発からの撤退を目標にしたのが一転、原発促進法の法案を「GX(グリーン)トランスメーション」脱炭素電源法案」と言い換え、いかにもクリーンなイメージを狙う原発延命法案が出された。原発事故の「汚染水」を「処理水」と言い換えて海を汚すことも平気な日本政府。「安全」などと言葉は変わっても中身は全て逆と思えばよい。そんな日本を世界は受け容れるだろうか?

(H)

熊本県民主医療機関連合会

奨学生募集



対象 賞与額/月

医学生 10万円
薬学生 5万円
看護学生 3万円

※返済免除規定あり

お気軽にお問い合わせください

熊本県民主医療機関連合会
(熊本県民医連)

E-mail:i-kumamoto3@miniren.jp

TEL.096-387-2826