



くまもと健康友の会だより

2025年9月号

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

発行 2025年9月10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



コスモスの
花あそびを
虚空かな
高浜虚子

このコスモス園は阿蘇熊本空港の近くにあり、離陸する航空機が頭をかすめます 撮影／稲益親義氏

続く猛暑、 命をまもる行動を



運営委員
市花 真

9月に入り暦の上では秋となりましたが暑い
ですね。もう「こぎゃん暑かなら体がもたんば
い」と言いたくなる日々が続いていますが、皆
様お身体は大丈夫ですか？地震や台風といった
言葉を聞くと多くの人が災害として警戒心を強
めますが『猛暑』と言う言葉になると一気に危
機感が薄れてしまいます。国連の専門機関であ
るWMO（世界気象機関）によりますと『猛暑
は自然災害の一つである』その被害は年々深刻
さを増しており、2024年の報告では
2020年～2024年に発生した自然災害の
死者のうち57%が猛暑によるものとの事。数々
の災害を抑えて最も多くの命を奪っているのが
この『暑さ』だそうです。

この「地球沸騰化」の世の中で環境問題は
待ったなしです。その為にもCO2の削減は急
務ではありますが、化石火力の増進や原発にた
よりきつては駄目です。省エネや再生可能
エネルギーを活用し抜本的に強化し、『緑の地
球』そして、皆さんの命を守りましょう。

（やまびこ福祉会）

第44回 くもと健康友の会総会を開催しました！

くもと健康友の会 事務局長 井上 晋

6月7日、第44回くもと健康友の会総会を市青年会館で40名の参加で開催しました。恒例となったやまびこ共同作業所の仲間が作るパウンドケーキの手土産は大変喜ばれました。協力施設あいさつでくわみず病院の宮村さんは「人間の健康をむしろ最大の要因は“孤独”であること」を紹介されました。人と人のつながりを大事にする友の会活動のかけがえのなさについてあらためて考えたところです。

学習講演は原水爆禁止熊本県協議会事務局長の作取久さんが「戦争被爆80年のとりくみ—民医連の活動を中心に—」を話されました。平和を取りまく世界情勢や現在に生きる私たちの使命などあらためて「平和」を考える企画となりました。長年、平和運動の先頭に立ってこられた中山真弓さん(民医連OB)からは民医連が熊本の平和活動に果たしてきた役割など思い出も交えて語っていただきました。「人類は戦争と決

別できるだろうか」「憲法9条の役割をあらためて考えさせられた」「健軍自衛隊基地の地下化問題など多くの住民が知らないまま着々と進められていることが非常に怖い」などの感想が寄せられました。

議案提案では事務局長からコロナ禍を経て、知恵と工夫でオンラインも活用して多くの行事や班会、サークル活動を積極的に開催してきた1年のふりかえり報告があり、会場では企画に参加した8名から感想の発言がありました。会計や方針など全議案が承認、役員は退任2名、新任1名の計23名の運営委員が確認されました。あらたな役員体制でますます魅力ある友の会活動、参加したくなる楽しい行事、新班やサークルの誕生など工夫していきたいと思います。10月からの月間では6年ぶりとなる「バス旅行」の復活などにも期待が寄せられています。安心して住み続けられるまちづくり運動に楽しく取り組んでいきたいと思います。



上野会長の開会あいさつ



協力施設あいさつは宮村さん(くわみず)・中村さん(ひまわり薬局)



「被爆80年にあたって」講師は作取さん



班会やサークルの活動の様子や健康まつりの参加感想など多くの発言がありました



本高副会長の閉会あいさつ



「第3回 聞こえの学習会」を開催しました

熊本みみの会 事務局 井上 晋

6月21日、熊本市青年会館で「第3回聞こえの学習会」を開催しました。聞こえに不安をもたれている方やご家族、補聴器購入を検討している方、署名をがんばっておられる方など32名の参加がありました。学習会の前にブルーム補聴器さん(中央区新屋敷)を訪問した際、みみの会の活動をみて「こういう取り組みをされ

ていることに販売店として敬意を表します。ぜひ力になりたいです」と講演を快く引き受けていただきました。学習を力に、署名の取り組み、自治体との懇談など私たちの求める補聴器購入制度実現にむけてこれからも粘り強く取り組んでいきたいと思ひます。



ブルーム補聴器店の矢加部さんは最新の補聴器を使った説明もふくめて、補聴器に対するハードルを下げるお話をしていただきました。資料もたくさんいただきました。



くわみず病院言語聴覚士・高峰さんは普段の仕事の話から話すことと聞こえの関係、口を使った実技なども紹介。早口言葉の訓練は会場がとても盛り上がりました。



熊本市で独自の購入補助制度を実現するために熊本みみの会としてあらためて粘り強く活動がんばろうと確認しました

- 署名一万筆の取り組み
- 議会陳情や自治体との懇談
- 聞こえの学習を継続する

「孤独・孤立は健康に良くないらしい」

運営委員 緒方 真也(くわみず病院相談室・社会福祉士)

私は職業柄、いろんな方とお話をする機会があります。その中で考えさせられることがあります。それは「孤独・孤立は人生にとってよくないなあ」ということです。漠然としたことですが、病氣療養が必要な方でも介護が必要な方でも、孤独・孤立でない方は、心豊かに人生を有意義に送っている、という事をよく感じます。決して家族親族との関係性がある、という事ではなく、親族との関係性は問わず、孤独・孤立ではなく過ごしている、という事です。

一人一人、人生の歩み方は異なります。様々な事情で、親族と関係がない方でも、生活の中で、他者との交流を自ら楽しみ、日々に張り合いがある事で、身体機能は低下しても心豊かに人生を送っている方がいるという事です。そういう方はとても「健康的」に見えます。

とある欧米の研究者が「社会的なつながりが少ないことは、喫煙や飲酒、肥満などに匹敵するか、それ以上に大きな死亡リスク要因である」という研究を発表されているようです。頭のいい方もこのようなことを考えているようですので私の感じていることもあながち間違いではなさそうです。

友の会はまさに、社会とのつながりを楽しむ場、であります。この「たより」にもたくさんの方の行事案内がありますが、お知らせの行事以外でも、会員の皆様から「こんなことをしてみたい!・同じ楽しみを共有できる仲間を見つけない!・なんでもいいから話をしたい!」という事もアリかと思ひます。ぜひ普段友の会活動に参加されていない方でも、まだ会員ではない方も、気軽に友の会事務所で、井戸端会議してみませんか。



きつかけは何でもいいのです。強制でもありません。大事なのは自分のペースで社会とつながること。そこから、楽しい日々が始まり、心豊かに健康に過ごせるかもしれません。

今年も地域とともに「第39回 神水盆踊り」を開催しました

第39回神水盆踊り実行委員会事務局 くまもと健康友の会 井上 晋

8月2日、39回目となる「神水盆踊り」を約800名の参加で神水公園で開催しました。昨年はコロナ禍を経て、5年ぶりに復活開催したところです。今年もくまもと健康友の会は実行委員会の事務局として企画から関わりました。神水砂取地域の自治会・老人会・子供会や地域商店街、くわみず病院やひまわり薬局の「地域の子ども達に夏の楽しい思い出をつくりたい！」との想いに知恵と工夫を重ねて準備しました。子ども御輿やふれ太鼓、地元の方々の踊り(おてもやん、炭坑節)、ラムネ早飲み大会、くわみず病院職員によるバンド演奏、フラダンス、バナナのたたき売り、こども花火、19団体による手作りバザーなど内容も充実して地域の方からも大変喜ばれました。歴史ある神水太鼓保存会に後継者2名が誕生したことも大きなニュースでした。作業負担軽減の対策としては入場門をバルーンアーチに変更、ステージを簡略化することなどに取り組みました。また、レンタルの野外クーラーや扇風機

を設置したことは前日設営で好評でした。開催前は「秋頃のまつりに変更しては?」「夏にこだわらない形式も模索すべきでは?」などの意見もありましたが、夏休みの子ども達の笑顔を見ると「やっぱり祭りは夏だねー」との声も多く寄せられていました。約40年間つづけてきた地元行事を大事にしながら、よりよい地域づくりを多くの団体と友の会も一緒にすすめていきたいと思います。



神水雨ごい太鼓



バルーンアーチの入場門



くまもと健康友の会のリサイクルバザー



子ども会による子ども神輿



各種手づくりバザーも大にぎわい



おてもやん総おどり

「第42回 くまもと健康まつり」を開催しました

第42回くまもと健康まつり実行委員会 事務局長 井上 晋

5月11日(日)、第42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。ステージ企画がはじまるころから雨になりましたが、アーケードのおかげでとても快適に楽しむことができました。会場には昨年を大きく上回る約1000名の参加がありました。今回は17団体から協賛金の協力もいただき、江津湖健康ウォーキングや体験企画、バザーなどの企画を実現することができました。

今回もアーケード内でのまつりということで商店街振興組合さんや実行委員会で議論を重ね、より多くの人を楽しんでいただける工夫と準備を進めてきました。参加者からは「みんなでバザーをできることに感謝です」「うたごえコーナーで青春時代の歌をみんなで歌って感激!」「久しぶりの健軍商店街が懐かし

かった」「商店街の商品を景品にしていることととてもいいですね。でも当たらなくて残念」「若い人ががんばる姿がとてもまぶしくてよかった」「かわいいダンスや演奏を楽しみました」などの声が寄せられました。会場については「昔の江津湖会場が懐かしいですね」「今年も雨だったけどアーケードは天気の心配がいないからこの会場がベスト」「設営撤収が楽でした」などの感想が寄せられました。健軍商店街さんには3年連続であたたかいご協力をいただきました。本当にありがとうございました。健康まつりは毎年5月の第2日曜日、老若男女、多くの団体が楽しみにしているイベントです。様々な意見を参考にしながら工夫してまつりが開催出来ればとおもいます。また来年、元気にお会いしましょう!



「木工体験」は熊建労東部支部の大工さんたちの指導でイスづくりに挑戦。多くの親子で大盛況でした。



東野中学校吹奏楽による力強く素敵な演奏。アンコールではコンクール課題曲も披露されました!



「健康体操」は商店街でスポーツ教室をされている山下さん。今年も華麗なバック転を披露!



副実行委員長の岡さんがガイドを務める江津湖健康ウォーキングには6名が参加。江津湖の魅力をたっぷり堪能しました。



園児から高校生までの3チームがダンスを披露していただいた「Mダンスカンパニー」。かわいく、キレイのあるダンスで会場を盛り上げてくれました。



最後は今年も大盛り上がりのお楽しみ抽選会。景品は健軍商店街からすべて用意しました。

「原水爆禁止2025年世界大会(広島)に参加して」

運営委員 長谷川 博

私が就職してすぐの22歳頃、広島原水禁大会に参加。以来、長崎には何度も行ったが広島は約半世紀ぶりの参加になった。

8月4日～6日までいろんな分散会や国際大会を眺めてきた。特に民医連の集会では被爆時2歳だった82歳の元ソーシャルワーカー Yさんの話が印象に残った。8月6日、爆心地近くで働いていた両親、その時Yさんは母の実家に預けられていて、父は不明、母は火傷しながらも子どもが心配で帰宅、そのまま数日で亡くなり、その後の暮らしは一変、歳の離れた2人の姉は小学校に上がる頃には、親類が勧めるままに結婚。あとに残されたのは中学生の従姉妹と小学生のYさん、幼い2人暮らしに。お金もなく小学校へ納入する弁当代は払う術もなく学校へは行かず家に籠もる。見かねて岡山に嫁いだ姉が引き取ってくれ、それが大きな人生の転機に。そこから中学校へ通わせてくれ、どうせならと高校へ進学、学校では原爆病がうつるからと友達からの差別を感じたり、広島の子とは遊んでいけないと親も差別をしていた話も。小学校へ通わなかったので中学は授業についていくのが大変。それでも夜はアルバイトしながら勉強も頑張って高校を卒業。さらに愛知県の大学へ進学、卒業して福祉の道へ。本来は岡山へ帰るべきところ、差別と偏見の残る広島の被爆地の病院相談室へ。現在もボランティアで原爆被爆者の相談にのっているという。2歳での被爆、黒い雨も経験し80年間、体調の変化にびくびくしながら生きてきた。「最近、白血球に異常があって」と心配を口にされていた。直接被爆以外に残留放射線、黒い雨(フォールアウト)などあり、内部被曝は影響が複雑だ。そんな原子爆

弾の持つ残酷さは通常兵器とは全く異なる。無差別に家族を引き離し、人生、地域を破壊する悪魔の兵器だと訴えられた。最近「核抑止力」とか「核の傘や共有」などと簡単に言う国会議員もある。だが本来は世界から核兵器を廃絶させる使命が日本にあるはず。この原水禁世界大会へは海外(222名)からの参加が目立った。フランスが78人など様々な国からの参加もあり運動が横に広がっていることを物語る。私が参加した「文化」の分科会では縦の広がり、実体験された被爆者が次々に鬼籍に入られ、原爆体験の風化が心配だが、被爆二世、そして三世へと受け継がれている報告も。語り部や音楽活動、絵画での平和教育、映画・演劇など文化を通じ次世代への継承活動の実践と可能性の報告があった。平和資料館ではVR体験が出来る部屋があり身近に体験も。80年もの歳月、大事に資料が保存され、何より原爆ドームの存在があの日を視覚的に訴え続けている。もし核兵器を使えば地球に生物など住めなくなってしまう。そんな馬鹿な人類の終焉も24時間の終末時計で89秒前を指している。我々にはもう時間がない。(80年という節目の年に参加させて頂きありがとうございました)



被爆体験を語るYさん



若い世代の参加も多かった広島会場



友の会絵手紙サークルで広島をおもい自画像

戦争体験を語り継ぐ シリーズ ⑥

学徒動員で長崎へ

私は1930年(昭和5年)に熊本市水道町で生まれました。5人兄弟の真ん中です。父は市内中心部(現在の鶴屋付近)で文房具店を経営していて、当時は今の白川公園あたりに県庁があったこともあり、かなり繁盛していて私たち兄弟はのびのびと育ちました。7歳の時に戦争がはじまりました。熊本商業高校2年生だった昭和19年(1944年)6月20日、同級生250名とともに学徒動員で長崎造船所に行きました。当時の食糧事情で青細い体をしていた私が鉄を焼いて、ハンマーで叩く鍛冶場の労働は大変なものでした。寮生活にも慣れてきた8月9日、原子爆弾が落とされました。私たちの工場は爆心地から4kmのところでした。

被爆体験(50代のころに書いた手記より)

「原爆の落ちた時は仕事の最中だった。黄色い閃光がピカッ！私は顔をそむけ腕でおおった。大変な高熱で今にも服も燃えだしそうな感じだった。ガスタンクの爆発かなと瞬時に思う。ゴーッ！何秒続いたかその熱さ、私は逃げた。船台の中央を走った。ドーンというものすごい爆発音、爆風に私は吹き倒された。一緒に逃げていた朝鮮の徴用工が引き起こしてくれた。ほこりで先は見えない。鉄機工場の防空壕に辛うじて逃げ込んだ。壕の中はガラスの破片は顔にささった者など怪我人も多かった。静まったところで恐る恐る工場へ帰った。爆風にて屋根が吹き抜け、遠く大波止方面に長崎県庁が燃える。ギラギラ照りつける真夏の太陽。黒く焼けた山、走り回る人、不気味に変化するキノコ型の入道雲、これが原子雲で死の灰が降るなどとても当時は考えられなかった。幸い私はかすり傷程度で大した怪我はなかった。雲を見上げながら一発の爆弾で起こったその光景にボンヤリと岸壁に佇んでいた当時を思い出す」

熊本にたどりつく

寮も無事でしたのでその日は教員から待機を命じられました。翌日も大混乱の中、学生達には熊本へ帰るようにとの指示があり長崎駅をめざしました。真っ黒にふくれ焼けただれた材木をころがしたような死体があちこちに目につきました。地獄のような光景です。真夏でしたので死臭はすさまじいものでした。80年前ですが匂いや音を鮮明に思い出すことができます。浦上駅まで線路沿いを歩き、ようやく汽車に乗りました。車内はいつ敵機来襲があるかと、騒然として



ほり ゆたか
堀 裕さん 95歳(熊本市中央区神水在住)

いましたが私は熊本に帰れるうれしさでいっぱいだったのを思い出します。手紙によると7月1日の熊本大空襲で我が家は全焼していましたが家族は無事でした。上熊本駅で下車し、あちこち歩き回って藤崎宮近くの避難先を見つけました。「裕が帰ってきた！」との姉の声、15歳の私は涙がとまりませんでした。8月15日の玉音放送は「ああ、終わったんだ」とぼつりと思いました。

戦後、父の思いのこもった文具店を復活させたい一心で妻と二人三脚で働きました。世界各国を旅行をしたり、孫にもめぐまれ本当に幸せです。しかし、ロシア、ウクライナ、イスラエル、パレスチナなど平和をとりまく世界情勢をみるたびに思います。たった80年前、日本も戦争をしていたのです。戦前にはならぬ、被爆者をだしてはならぬ。心からそう思います。



「被災した三菱長崎造船所」 写真提供:昭和館

お知らせもご紹介ください！

友の会では10月から11月の2ヶ月間、仲間づくり・会員拡大強化月間に取り組みます。お知らせなどぜひご紹介下さい！

●入会金／500円(年会費などありません)

●会員になれば

- ・年に3回「友の会だより」が届きます。
- ・医療や介護など気になるテーマの医療懇談会、班会に無料で参加できます。
- ・運営委員会で企画する各種行事に参加できます。
- ・コロナ、インフルエンザ予防接種の補助があります。
- ・楽しいサークル活動に参加できます。(絵手紙、ハイキング、ソーイング、マージャン等)

月間中の主な行事

■熊本県健康友の会活動交流集会

日時:10/4(土) 14時～16時 会場:菊陽病院+オンライン
学習:「水俣病のたたかひの今～民医連・友の会への期待～」
講師:元島市朗さん(不知火患者会事務局長)

■保健講座「腎臓病について」

日時:10/23(木) 14時～15時半 会場:友の会事務所
講師:荒木さくら医師(くわみず病院)

■グラウンドゴルフ大会

日時:10/25(土) 9時～11時 会場:神水公園

■秋のバス旅行(先着50名)

日時:11/15(土) 8時半・神水公園集合 行先:天草・藍の岬

■マージャン大会(先着12名)

日時:11/19(水) 14時～16時 会場:友の会事務所

※詳しくは同封のチラシをご確認ください。

※参加希望はお気軽にお電話ください(096-383-8707)

会員の作品コーナー

「生業の跡(もろみ庵)」



「孫」



2025年3月にお亡くなりになられた
稲富紀美江さんの
作品です。

未来予想



作・画:浦本一代

熊本県民主医療機関連合会

奨学生募集



対象

貸与額/月

医学生

12万円

歯学生

8万円

薬学生

6万円

看護学生

6万円

※返済免除規定あり
※高校生看護コースの奨学金あり(月3万円)

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.096-371-4751

編集後記

今年の夏は異常だった。短か過ぎる梅雨、酷暑の夏、順番を間違えたか、災害は忘れた頃にやってくる。この言葉が似合う立秋以降の大雨にはびっくり。まさに梅雨末期のような止まない雨と、スマホからの警告音、眠れぬ夜。明るくなつて様子をみると、隣の病院の駐車場の車は車輪の高さまで浸かっていた。朝の食事を作ろうと水を出したら、シンクから流れない。トイレも溢れるかと少量の水を流したら予測通りギリギリまで水が溜まって流れない。雨は下水管に流れ込み、外も家の中も全て関連している。ゾンビ梅雨という学者も。偏西風の蛇行が直接の原因のようだが、最近の気象災害は温暖化が一番の要因とも言われる。それに私たちも日常的に加担しているのではないかと胸に手を置く。