

# 友の会だより

No.140

いちほら協立診療所  
健康友の会

2019年3月

発行責任者 石原 正人  
TEL・FAX 0436(24)6700



## 楽しかった 新春のつどい

恒例の健康友の会の新春のつどいが、1月26日君塚自治会館に於いて総勢90名の参加で盛大に開かれました。幕開けは、地元君塚の「祭喜会」の皆さんによる正月らしい「獅子舞」で始まり、太鼓演奏の息の合ったバチと体の動きに大きな拍手がわきました。会長、所長等の挨拶に続き「楽踊会」の日本舞踊で、振り様が綺麗に揃ってとても良かったです。



会員さんが楽しみながらも真剣に取り組んでいる各サークルの紹介では、会場に展示されている「書道」「絵手紙」などを見ながら生き生きと報告していました。日頃お世話になっている職員紹介に続き「歌のつどいサークル」の皆さんと会場の皆さんが一緒に季節の歌・童謡を歌い、最後は松田さんを中心にしたバカ面踊りで、楽しかったつどいとお開きになりました。



一人暮らしの方が初めて参加して、「雰囲気も良いし皆で楽しく食べられるのは本当に良かった」と言って頂いて、誘って良かったと思いました。

幕開けの太鼓は本当に良かった。バカ面踊り日本舞踊も良かった。踊っているのを見て、自分も踊ってみたいと思いました。

### 健康友の会 定例総会のご案内

日時 4月27日(土) 午後2時~4時  
場所 君塚自治会館・2階ホール

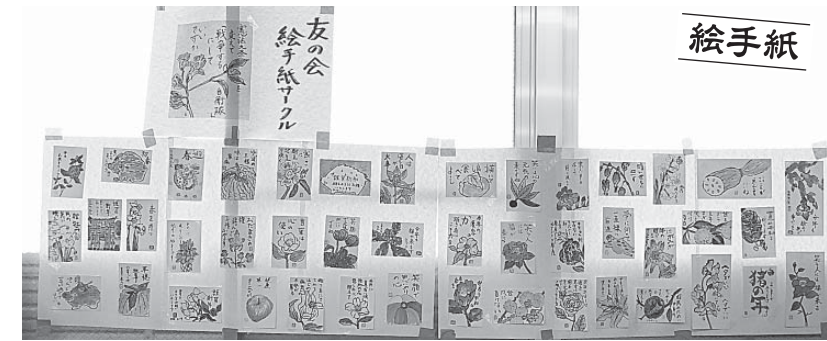
第1部 健康講座「検査数値と治療」  
講師 いちほら協立診療所 荒原健男所長  
第2部 総会 昨年度活動報告と決算、  
2019年度方針と予算、役員選出など  
参加自由です、是非おいでください。

### 友の会お花見のご案内

今年も山菜天ぷらとトン汁で  
にぎやかに！

日時 3月31日(日) 11時~13時  
場所 北五井緑道公園 (いつもの所です。  
ご不明な方は10時半までに友の会へ)

参加費 500円…差し入れ大歓迎  
お申し込みは友の会まで  
(参加費は当日でOKです)



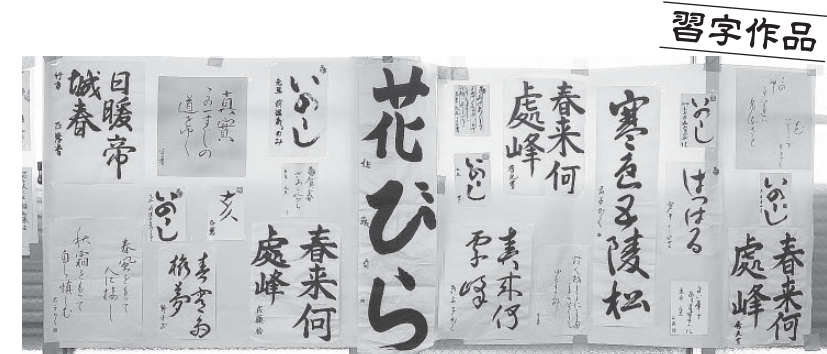
絵手紙

## サークル便り



### 絵手紙・習字サークル

1月26日に行われた健康友の会の「新春のつどい」に、初春にふさわしい作品が展示され、参加者、出品者が熱心に見たり感想を言いあいながら鑑賞していました。その作品群を掲載します。ご覧になって「私もやってみよう」と思われる方がいらっしゃいましたら、お気軽にお声がけください。



習字作品

## 友の会映画会のお知らせ

### ☆「キネマの天地」

1986年 山田洋次監督作品  
日時 4月10日(水)

### ☆「ひめゆりの塔」

出演/津島恵子、香川京子ほか  
日時 5月8日(水)

作品は都合により変更の場合があります。  
いずれも午後2時より、場所は友の会事務所です。



### 友の会

## 日帰りバス旅行のお知らせ

いろいろなお花が一杯!  
足利フラワーパークへ

日時 5月19日(日)  
行先 足利フラワーパーク・史跡足利学校  
参加費 お一人 8,500円(小学生以下半額)



お申し込みは別紙にて、  
健康友の会または診療所受付まで。  
大型バス2台で行きますが、  
75名で締め切らせていただきます。

## 友の会行事・サークル活動 4~5月の予定

5月		4月	
日	時	日	時
30	13時30分~14時	27	14時
23	9時~12時	25	13時30分~14時
19	13時30分~14時	18	13時30分~14時
16	9時~12時	13	9時~12時
11	13時30分~14時	11	13時30分~14時
9	9時~12時	10	10時~12時
8	14時	4	13時30分~14時
7	10時~12時	2	9時~12時
2	13時30分~14時		



昨年12月から、こすもす薬局に勤務させて頂いています。出身は福岡県ですが、千葉県で育ちました。内房線も利用していました。今は習志野市から電車とバスで通勤しています。

千葉保健共同企画の薬局5ヶ所目です。それぞれ特徴があり、勉強になります。かかりつけ薬剤師は、在籍1年以上などの要件があり、ご迷惑をおかけしています。現在こすもす薬局のかかりつけ薬剤師は1名ですが、3名で行う予定です。変更時、お声かけさせて頂きます。

皆様の健康増進にお役に立てればと思います。どうぞよろしくお声かけください。どうぞよろしくお声かけ致します。

土屋速美

努力や正直が報われず嘘がまかり通る世の中で、悩みもありますが、六十年年間何とか一病息災でやってきました。

思うに、万病のもととはストレスではないでしょうか。ならばストレスの反対になるものをたくさん持つことが病気の対抗策かと。美しいものに感動したり楽しいことをすると『幸せのエネルギー』が暫く体や脳にとどまっている気がします。

幸い、歳をとるにつれて好きなことや興味の対象は増えてきました。歴史遺跡、博物館・美術館・庭園巡り、韓国歴史ドラマ、お笑いなどです。今、社交ダンス、合唱、ちよこつとヨガ、絵手紙も楽しんでます。今後は一人旅デビューと宝塚歌舞伎などの観劇、ジュリーのコンサートの冥途の土産に初体験して、老いや病が少しでも遅れて来るようにしたいです。

また、『チコちゃん』のテレビでやっていましたが、若いのと時間のたつのが早いのは感動が少ないからだと思います。五年日記が今までスカスカだったので、毎日なるべく一行でも記録しておこうと思つてます。



兼岡 英子さん

千葉民医連 医療・介護系奨学生募集

これからの地域医療・介護・福祉を担う学生さんを応援します！

将来、千葉民医連の病院・診療所・薬局・訪問看護ステーション・介護福祉施設等で働きたいと考える、医療系・介護系学生を支援する、奨学金制度です。

- 医学 月額8万円(歳)
- 看護 月額5万円(歳)
- 介護 月額3万円(歳)
- 薬学 月額5万円(歳)
- リハビリ 月額5万円(歳)

返済免除制度有

(その他、貸付もあります) \*お申込み・ご相談、資料請求等は随時対応致します。

【申込み・お問合わせ先】  
 千葉県民主医療機関連合会(千葉民医連)  
 〒260-0013 千葉市中央区中央4-8-8-201  
 TEL 043-224-7497  
 chiba-ishibu@min-iren-c.or.jp

診療所だより

出身は福岡県ですが、千葉県で育ちました。内房線も利用していました。今は習志野市から電車とバスで通勤しています。

千葉保健共同企画の薬局5ヶ所目です。それぞれ特徴があり、勉強になります。かかりつけ薬剤師は、在籍1年以上などの要件があり、ご迷惑をおかけしています。現在こすもす薬局のかかりつけ薬剤師は1名ですが、3名で行う予定です。変更時、お声かけさせて頂きます。

皆様の健康増進にお役に立てればと思います。どうぞよろしくお声かけください。どうぞよろしくお声かけ致します。

土屋速美



会員短歌・俳句・川柳

白内障なおして見える世のにぎり  
 代替わり五輪万博血税湯水  
 NHK「私はだまされない」官邸放送

春雨のしっとり濡らす古寺の庭  
 満開のこぶしの花が一面に

鈴木きみ子さん

川柳

トラ爺さん

過酷な消費税値上げ

老人の万引き犯が増えているそうです。万引きは全体的には減少傾向なのに、老人の万引きは増加しているというのです。ひところ下流老人という言葉が流行りましたが、この事実でも、多くの高齢者がその危機にあることがわかります。万引き総数の3割が65歳以上、また、万引き高齢者の70%以上が無職、盗る品物は、食料品が圧倒的なのだそうです。これら下流老人と言われる人は、品物を買えないので、消費税を払う能力さえないので。安倍内閣は今年の10月から消費税は10%にするとありますが、こういう老人たちにとって、またそれと同じような水準の年金しかなく、医者にさえかかれなくて我慢してしまう、多くの高齢者世帯にとって、これは過酷な税金と言わなければなりません。日々病気や認知症への恐れと戦いながら、まっとうな人生を生きようとしている老人たちよ、もっと消費税反対！の声を上げましょう。自分たちが生きていくために。(ま)

短歌

逸見 悦子さん

ケータイにスパームンだ出てみると仕事帰りの息子がうながす  
 挨拶文もこれが最後と引退の会長しずかに鉛筆を置く  
 ハーモニカ折吹いてまた仕舞う競いて子等の吹きいし日もあり  
 話しつつ歩く舗道につまずきぬ振り返りたしかむ段差などなきを

俳画

あたりをはらうとは、ある人物がまわりの人を威力で圧倒することを指します。ですから梅の花を形容するには不自然なのですが、梅の花の気品に打たれて句にしました。気品とは、気高く上品なことですが様々な意味を含みます。無欲無心高潔、純粹無垢、奥ゆかしさなど。数ある花の中でも、その品格を備えているのは正に白梅です。早春の香り高く、黙して何も語りませんが、誰にも慰めと希望をもたらす清らかな花です。(松下佳紀)

白梅の  
 あたりをはらう  
 気品かな



友の会健康講座③ 認知症

今回は『認知症』をテーマに健康講座を行いました。参加者は8名で、初めに認知症の種類やその症状を知って頂く為の勉強会をしました。その後、自身の考える認知症を各々話していただき、体験談を交えながら思うことを話しました。

ケアプラン君塚の石井さんに参加いただき、介護保険を利用する際の手続き、デイサービスやデイケアの様子を聞くことも出来、タブレットで認知症自己チェック、書面による判定も試みました。

寿命が延びた今、誰に起こってもおかしくない病気の『認知症』、不安なく対処できるように、付き合えるように支えあえたらと思いました。今川 恵



健康チェック 健康体操を楽しく

2月23日(土) 辰巳台公民館で「健康チェック」を開催。チェック項目は、体脂肪・骨密度・血圧・認知症簡易テスト(タブレット使用)でした。

私は辰巳台地区のチラシを入れたりしたのですが、集まりが少なく残念でした。それでも今回、潤井戸・山木・国分寺台からも会員の皆さんやそのお友達も来られ、懇談会では色々意見も出、健康体操指導員の今田さんによる健康体操やビデオを使ったロコモ体操も楽しく、今後も各地域で開催されたら、ロコモで1人また1人と広がってゆくと思いました。

駒形やす子さん(県議選に立候補予定)には、看護師経験37年を生かした健康相談を担当していただき、最後に、千葉県と市原市の誰もが、健康で住みやすい社会にしたいと力強い挨拶がありました。 渡辺則子



【がんの俗説】

前回は健康(検)診についての「俗説」の誤りを指摘しました。今回は「がん」についての「俗説」についてお話ししたいと思います。

○がんには「本物のがん」と「がんもどき」があり、本物は発見時にすでに全身に広がっており、治療しても無駄である。また、「がんもどき」は放つておいても転移しない。

これは1990年代に流布されたものです。これによって適切な治療の機会を逃してしまった方がいたかもしれませぬ。現在では「早期がん」でも放置すれば進行「する」のであり、「早期のうち」に治療すれば完治率は高くなる「ことが明らかになっていきます」。

○80歳を過ぎれば、がんにはならない。

これは現在でも時々患者さんからお聴きします。なぜか女性の乳がんについてそのような思われている方が多いのです。

正解は「40代に比較すると乳がんの発症率は低くなるが、80代でも乳がんはある」です。その他のがんも同様で、むしろ高齢者にはがんは発症することが多いのです。

○お年寄りのがんは進行しない。

間違いです。確かにお年寄りのがんは、若年者のそれより進行が遅いことがあります。しかし、確実に進行はするのです。

○代替療法―通常医療以外の民間療法・健康食品・サプリメント―

これらの中で「抗がん効果」が証明されたものはない。「アガリクス」「プロポリス」「鮫の軟骨」がんに必要な新生血管増殖を抑える「伝言」などが代表です。ちなみにがんとは無関係ですが、「コンドロイチン」「コラーゲン」などは口からとっても肝臓で分解されてしまうのでそのままの形では膝や肩の関節には届かない、という説が有力です。

まだまだもっともらしい「俗説」はたくさんあるのですが、また次回紹介いたします。