

花診 健康友の会だより

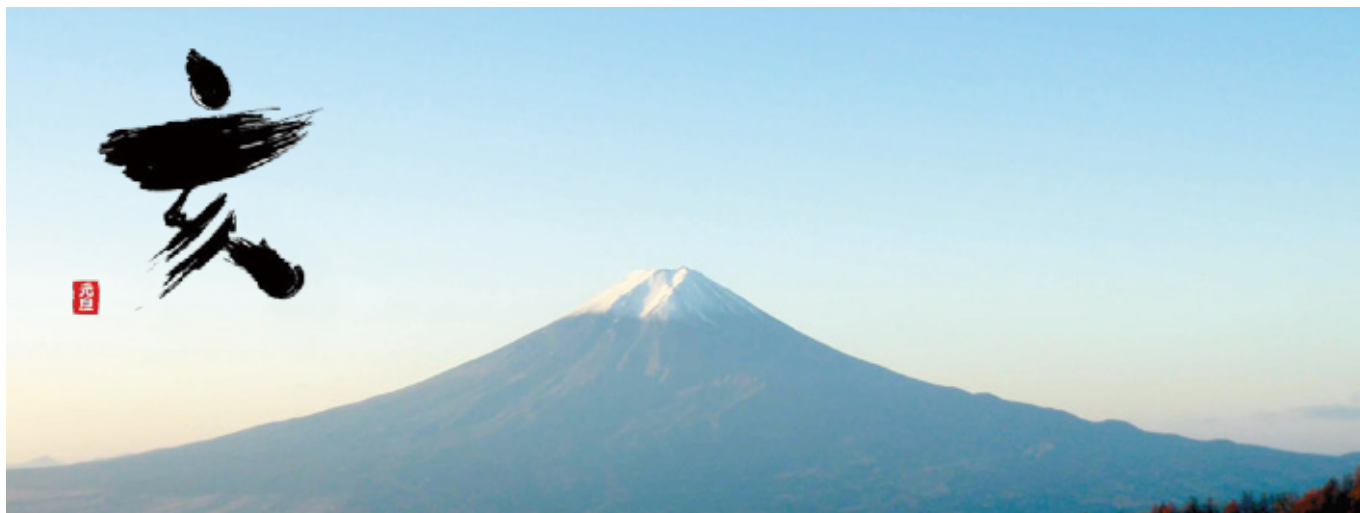
花園診療所健康友の会

2019年1月発行

通巻200号記念

**2019年
新年特大号**

千葉市花見川区花園2-8-25 TEL. 043-272-7200 (診療所)



新年のあいさつ

花園診療所健康友の会会長 鶴岡 富彌



あけましておめでとう
ございます。お元気で新しい年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

昨年を振り返ってみたときに、いちばん印象に残った出来事は、沖縄県知事選挙で翁長前知事の遺志をつぎ、辺野古新基地建設反対を掲げた玉城デニーさんの当選でした。沖縄のみなさんの基地反対にかける思いに心を打たれました。今年もたくさん課題がありますが、沖縄の

ように国民がちからをあわせて9条改憲を許さない、消費税10%への増税を許さない運動を進めてゆきましょう。

昨年は友の会のさまざまな活動にご協力いただきましてありがとうございます。

今年「友の会総会・つどい」も第45回となります、6月のバス旅行、健康学習会、班会、いろいろなサークルの活動やボランティア活動へのご参加、ご協力をよろしくお願いいたします。

皆さんと一緒に「地域まるごと健康作り」の運動を進めてゆきましょう。

今年一年の皆さまとご家族の健康を祈念いたします。

新年のご挨拶

花園診療所所長 本田 悦功



皆さんあけましておめでとうございます。振り返れば平成30年もあつと言う間に過ぎ平成31年を迎え

ました。何と今回は新年特大号とおまけに友の会だより200号と言う、盆と正月が一緒になったような豪華さです。さらに平成の元号は今年の5月をもって終了になりますから、平成最後のお正月です。こんなに珍しい事が重なるなんて、今年が良い年になる予感でしょうか。こんな時代ですからいつもは暗い話

が多いのですが、今年こそは誰にとっても、明るく楽しく暮らせる年であって欲しいですね。裕福ではなくても、慎ましやかに細やかに楽しく希望を持って過ごせる世の中になると良いですね。世界も相変わらず嫌な出来事が絶えませんが、同じ大変でも、頑張れば良い世の中になると言う希望のある世界になるように願っています。

今年も山あり谷ありでしょうが、体に気をつけて明るく過ごせると良いですね。

毎日寒いですからお風邪には気をつけて下さい。きっと春ももう少しです。今年も1年よろしくお願致します。

今年に向けて

昨年の沖縄知事選挙は翁長前知事の遺志をつぎ、辺野古新基地反対をかかげた玉城デニーさんが沖縄県知事選挙で過去最多の39万票をこえる得票で、相手候補に8万票以上の差をつけて圧勝しました。

しかし安倍自公政権はこの民意に耳をかたむけようとはせずに辺野古新基地建設を進めようとしています。

今年の大事な運動は、安倍首相による9条改憲をさせないこと



ありますが、9条改憲を多くの国民は望んでいません。

「3000万人署名」を集め改憲反対の意思を広げてゆきましよう。

国連で核兵器禁止条約が採択されて1年が経ちました、日本政府が核禁止条約にサインすることを求めてゆきましよう。

消費税10%への増税をさせないよう、運動を進めてゆきましよう。アベノミクスで富裕層と大企業にたいへんなもうけが転がり込んでいます、富裕層大企業に充分の負担を求め、消費税10%への増税をやめさせましよう。

社会保障は年金、医療、生活保護、障害者福祉を削減から充実させることも大切です。医療面では75歳以上の医療費窓口負担原則2割化に反対する運動を進めましよう。

今年は春に統一地方選挙、夏に参議院選挙が行われます、選挙で私たちの願いをかなえてくれる政治を実現させましよう。

鶴岡 富彌



2018年11月25日 第32回日本高齢者大会in熱海における、止めよう!「9条改憲発議」「2割負担・後期高齢者の医療費自己負担」のアピールアクション

署名にご協力お願いします

「安倍改憲NO」と「後期高齢者の医療費自己負担2割反対」署名を同封しています。ご協力お願いします。

同封の返信用封筒にて診療所までご返送ください。切手は要りません。

友の会総会と春のつどい

【日時】2019年3月2日(土)
13時30分～

【場所】花園自治会館

【参加費】¥1,000



友の会旅行2019

2019年6月2日(日)

【行先】おたのしみ

【参加費】¥9,000くらいを予定しています



写真で見る友の会

おいしいコーヒーとおしゃべり、そして楽しいひととき



フラワーサロン(おしゃべり会)

ああ〜♪
気持ちよく歌ってます



カラオケサークル

真面目に一年を締めくくり
来年を展望します



友の会総会・春のつどい(3月3日)

今日もうまくかけたわ〜♪



絵手紙サークル

第2部は
みんなで楽しくフラダンス



のびのび〜
みんなで一緒に頑張ろう



健康体操

10数年前から続けています
通りがかりの人の健康相談

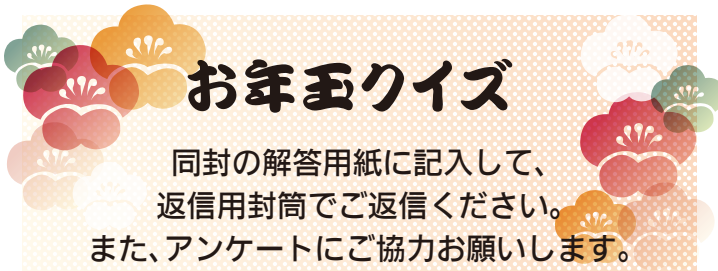


友の会旅行(6月3日)



神代植物公園の広い園内を
のんびり歩いて、
ちょっとひと休み





お年玉クイズ

同封の解答用紙に記入して、
返信用封筒でご返信ください。
また、アンケートにご協力をお願いします。

介護保険のこと どれくらい知っていますか？

1. 夫が最近何度も転んで危険です。
歩けなくなり外出が難しいし、認知症かも？
そんな時、だれに相談すればいいの？
 - ① お友達
 - ② あんしんケアセンターや花園診療所
2. 希望すればだれでも特別養護老人の入所は可能ですか？
 - ① 必要な方は誰でも可能
 - ② 要介護3以上の方のみ
3. 介護保険料は40歳から徴収されます。
保険料を払っている人は皆介護サービスを受けることができるのでしょうか？
 - ① 40歳から可能。
 - ② 65歳以上で介護認定を受けた方のみ。
4. 介護保険料を2年間滞納してしまいました。
何か問題になるのでしょうか？
 - ① 介護サービス利用料(自己負担分)が3割になります。
 - ② 介護サービスを全く使えなくなります。
5. 家のトイレやお風呂に手すりをつけるのに
介護保険を利用できますか？
 - ① できる
 - ② できない



1等 GUM 電動歯ブラシ

2等 テルモ電子体温計

3等 首肩ほっこり温熱ベルト

4等 入浴剤「きき湯」

参加賞 ソフトチューブトレーニング

花園診療所より提供

教養と教育と貯金が大事！

元気で長生きするには健康
寿命を延ばすことが肝心です。

きょうよう今日、用がある。
きょうういく今日行くところがある。
ちよきん筋肉を貯える。

色々な人や物事と関わりをもって忙しくして、またこまめに歩くなどして筋肉を鍛えておくと、年齢を重ねてもずっと元気でいられると言われています。友の会の行事などにぜひご参加ください。



千葉市あんしんケアセンター花園とは

介護保険や65歳以上の方々の暮らしや健康に関わる困りごとに対応するための総合相談窓口です。相談内容は介護保険の他、認知症や住居の問題、個人的な悩み等多岐に渡ります。

あんしんケアセンターは千葉市内に30か所設置されており、ご本人のお住まいの地域(ごなたについてのご相談か)によって、担当のセンターが異なります。当センターの担当地域は朝日ヶ丘町、朝日ヶ丘4丁目、検見川町、浪花町、花園町、花園、南花園、瑞穂です。

介護予防や健康づくり、

安心して住み続けられる地域づくりも大切な業務の一環となっており、この点でも友の会の皆様方と一緒に取り組みができればと思っています。

今後も皆様お気軽に相談できるセンター作り
に励んでいきたいと思っておりますので、どうぞ
宜しく願います。



皆さんだいが寒くなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。冬の冷たい風が身にしみる時期になってきましたね。寒いこの時期にお鍋とか温かいものを食べたり、温かいお風呂や温泉に入ると体が温まり本当に気持ちが良いですよ。日本人ほどお風呂好きの国民はいないと思います。かく言う私もほぼ毎日入浴しています。

でも冬場のお風呂には1つ注意が必要です。ヒートショックと言う言葉を聞いた事がある方もいらっしゃるかも知れませんが、お風呂に関連すれば、脱衣場の寒さと、湯船の熱さの差があまり大きいと血圧の変動が大きくなりその結果、脳梗塞、脳出血とかが起りやすくなります。東京都の報告によると、ヒートショックに関連して、入浴中に亡

コラム 病気のこと～本田所長から

冬場のヒートショックについて

なくなった人は17000人で、その年度の交通事故死は4000人程でした。交通事故より、お風呂の方が危険が大きいんですね。寒い冬には部屋の間の気温の変化が大きいため、12～2月に多く、もっとも少ない8月の11倍にあたるそうです。65歳以上が9割以上を占めます。北海道と沖縄では少ないようです。北海道は外は寒いですが、部屋の中は十分暖かくしてため、温度差が少ないようです。ですから予防は、①脱衣所を温める、②浴室もシャワーを使ってお湯を貯める。③お湯の温度は41度以下に、④入浴前や入浴後に水分を取る、⑤入浴前後に飲酒をしないなどです。これらに十分注意しながら暖かく冬の寒さを乗り切りましょう。



バラの会の日々

「バラの会」とは、花園健康友の会の方々と花園診療所職員の協力で、在宅医療を受けていらっしゃる患者様と遠足へ行く行事です。元々は、谷津バラ園に行っていた為「バラの会」という名前がついたと聞いています。1975年に始まり、2010年まで続きました。



私がバラの会に参加するようになっていた時は稲毛海岸の花の美術館へ行っていました。綺麗なお花を見て、散歩をして、昼食は東



屋で賑わいながらみんなで食べました。色々なレクリエーションもありました。特に印象深いのは、友の会の方と職員で青空の下「ソーラン節」をお披露目したと：もちろん大盛況でした。普段あまり外出できない在宅医療の患者様も毎年「バラの会」を楽しみにしてください、ご家族様も医師や看護師が同行することで安心して参加してくださいました。

事務職の私もカルテでしかお会いできない患者様と交流することができ、素晴らしい行事だったと思います。

大島 あかね

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(上限) ■薬学 月額5万円(上限)
- 看護 月額5万円(上限) ■リハビリ 月額5万円(上限)
- 介護 月額3万円(上限) (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・問い合わせ先】

返済免除制度有

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

あなたと健康をつなぐ月刊誌 MIN-IREN いつでも元気



購読のお願い

「いつでも元気」
定価380円

お問い合わせ

花園診療所

TEL: 043-272-7200

FAX: 043-275-2600

<http://www.min-iren.gr.jp/syuppan/genki/genki.html>



今後のサークル開催予定

清拭布(柔らかい木綿の布)が不足しております。ご提供をお願いします。また、ボランティアも募集しています。作業終了後のホッとひと息も楽しいですよ。清拭布は、グループホームひまわりで使用していただいております。



1月10日・2月7日	フラワーサロン
1月21日・2月18日	健康体操
2月12日	清拭布
1月16日・2月20日	カラオケ
1月28日・2月25日	絵手紙
新緑のころ	トレッキング

	月	火	水	木	金	土	花園診療所 診療体制表
午前 受付時間 8:30~11:30	本 田	本 田	本 田 往 診	本 田 矢 野(第2・第4週)	本 田	本 田	
午後 火曜日 水曜日 (専門外来)	往 診	往 診	往 診	往 診 糖尿病(平山) 14:00~16:30	往 診		
夜間 受付時間 18:00~20:00	予防注射 18:00~ 本 田			本 田 本田(晃) (第1・第3週)			