

われわれの病院・診療所は
働くひとびとの医療機関である



船橋二和病院ホームページアドレス
http://www.futawa-hp.jp



船橋二和病院
船橋二和病院健康友の会
〒274-0805
千葉県船橋市二和東5-1-1
TEL 047(448)7111(病院)
TEL 047(449)4417(健康友の会)
発行責任者 伊藤 潤
月一回発行 1部 50円

第41回 船橋二和病院健康友の会総会

コロナ禍をのりこえ・健康増進にチャレンジ 安心のまちづくりをすすめ9,000名の友の会を!!

通所リハビリテーション スタッフ急募!

- 非常勤リハビリスタッフ
(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)
- 月～金で週3～4日
8:30～16:30 (働き方はご相談ください!)
- 時給 1249円～ 経験によって考慮致します
- 車通勤可、制服貸与、交通費支給

介護保険サービスの通所リハビリテーションです。マシントレーニングが中心の短時間型で、評価・運動指導などを行います。現在、理学療法士1名、作業療法士2名、他スタッフでサービス提供しております。平均介護度は要介護1.2と自立されている方が多く、フレイル予防や生活指導に力を入れています。院内保育(病児保育)も完備されていますので、子育て中の方も安心して働けます。



お問い合わせ
船橋二和病院通所リハビリテーション
☎047-448-7116 担当: 乗替(のりかえ)

「健康チャレンジ月間」の第3弾をお届けします!

今まで取り組んできた方は継続して健康寿命をのばしましょう。初めての方は取り組みやすいものを選んでください。いつもやることがあれば、それを選んで〇を付けて出してくださいだけで結構です。また、「いつもやっていることだからいいわ、面倒だし」という声もちらほら聞こえてきますが、景品はささやかですが、出していると周囲の人たちが励まされますので、提出をお待ちしています。

広瀬隆信会長の挨拶のあと、宮野暁副事務長から病院のコロナ対策、予防接種の受け入れ準備状況について報告がありました。続いて、岡本事務局長が2020年度の活動を踏ま



あいさつする広瀬会長

5月22日(土)、法典公民館で船橋二和病院健康友の会第41回総会を地区代表、事務局中心に34名の参加で開催しました。

第1は、「憲法9条改憲NO!」「核兵器廃絶」の取り組みです。1月22日に「核兵器禁止条約」が発効しました。日本政府に「禁止条約」に署名、批准させるため運動を強めます。今国会で「国民投票法改定案」が可決成立してしまいました。憲法9条改憲を許さない取り組みをいっそう強めます。

第2は、誰もが安心して住み続けられる街づくりの取り組みとして、「歩こう!運動」に取り組み、健康な街づくりを進めます。「いのちの相談所ポスター」貼り出し運動をすすめます。今年度も高齢者訪問に取り組みます。第3は、健康づくりの取

り組みです。長い自粛生活で健康を害さない取り組みとして、「健康チャレンジ」ヘルスプロモーションに取り組みます。健診受診率の向上をめざします。

第4は、社会保障改悪・阻止・改善の取り組みです。菅政権が進める「全世代型社会保障改革」を阻止する運動を広げます。第29回社会保険学校を開催します。「何でも相談会」「税金相談

第5は、福祉・減額制度学習会の実施を検討します。

第6は、自然災害対策を強化する取り組みを行います。

事務局長の報告を受け、9名から発言をしていただく予定でしたが、コロナ感染対策から、今年3月から開始した「NPOなのはな送迎サービス」について小室地域の田中恭二さんから発言をいただきました。あとの8名の方の発言は、後

第7は、コロナ禍をのりこえ、ウォーキング、健康体操、散策など野外活動に取り組み、「入ってよかった」「楽しい」と実感できる9000名の友の会をめざします。

第8は、コロナ禍をのりこえ、ウォーキング、健康体操、散策など野外活動に取り組み、「入ってよかった」「楽しい」と実感できる9000名の友の会をめざします。



日ビデオ撮影をしてDVDとして発行いたします。続いて21年度方針(案)、21年度予算(案)、21年度役員体制(案)を採決し閉会となりました。

2021年度役員体制									
会長	広瀬 隆信	副会長	稲田 悦郎	事務局長	岡本 功	事務局次長	安藤 恵美子	会計監査	鏡 美江子
									木間 勇

菅内閣の支持率が落ちっぱなしです。それもそのはず。次から次へと国会に提出される法案のひびきに国民がついていけない状況です。法案の内容を理解する間もありません。コロナ禍、感染した人たちが病院に入院できずに亡くなっているのに、「病床削減推進法案」。だれでも高齢になれば病院にかかることが多くなるのに、受診を控えさせる「高齢者医療費窓口負担2倍化法案」。自衛隊、米軍基地や原発周辺などを注視区域にし、土地の利用状況を調査し、住民を監視する「土地利用規制法案」。国民が願ってもいない憲法審査会を開いて改憲をねらう「国民投票法改定法案」。どれも実施を許さない世論と運動を大いに盛り上げることが求められています。▼とりわけ、75歳以上の医療費窓口負担に初めて2割負担を導入する法律の成立を強行した菅内閣の姿勢は重大です。この負担増の実施は早くても2022年10月以降です。国民が「ノー」の声を上げればストップできます。秋までにある総選挙で菅政権を退陣に追い込み、政権交代を実現することが重要です。▼若い世代の保険料負担軽減のためという菅政権の言い分も成り立ちません。今回の法律によって軽減される労働者一人当たりの保険料は月平均33円です。もともと軽減されるのは公費負担(年1140億円)です。▼コロナ禍、医療を根底から壊す政治を変えるため力をあわせましょう。

私のアイドル



3階中央病棟 吉野亜来さんの次女
碧桜(あおちゃん)1才4ヶ月
大好きなお姉ちゃんとたくさんお出かけしたいね!!

6月17日(木) 船橋民商
会館にて、一年半ぶりに「手
作りの会」を企画しました。
三密を避け、手指の消毒
を徹底しての会でした。参
加者は11名でいつも参加し



を変えれば雰囲気も違い、
また楽しい気分になります。
マスクをして会話は控え
め、休憩のお茶菓子は無
ちよつと寂しいですが、集
まりを持つと気分転換にな

感染対策を取り、一年半ぶりの「手作りの会」再開

三咲区
大穴地

いき友の会活動

り良かったと思います。
なお、時間が足りなくて
完成しませんでしたので、
24日(木)にも行うこと
になりました。

完成したネックレスを付
け、ポーチをさげて、大穴・
三咲地区の散策に出かけた
と思います。
木崎 ひろ美

満開のバラと久しぶりの動物園
90歳も元気に完歩

丸山地区



撮影の時だけマスクを外しました

5月のウォーキングは、
5月16日(日) 満開のバラ
と久しぶりの動物園を楽し
みに13名の参加で市川動植
物園に行ってきました。

色とりどりのバラが咲き
競い、満開のバラの園の中
でバラに負けずに笑顔でパ
チリと記念撮影。
前回(2月28日)には「緊
急事態宣言」のため入れな
かった動物園には、最近ア
ルパカが仲間入り、久しぶ

り良かったと思います。
なお、時間が足りなくて
完成しませんでしたので、
24日(木)にも行うこと
になりました。

聞いているとお孫さん
が「おばあちゃんが100
歳になったら結婚する」と
言っておりまだまだ頑張ら
なくてはと毎日近所を散歩
しているとのこと。
身近にお手本はいるも
の、皆さん負けずに頑張り
ましょう! 小川 正光

ウォーキングで元気に

アンデルセン公園散策

台
根
高
地

5月29日(土) アンデル
セン公園へ。天気予報では
暑い一日とのこと。でも曇
り風も心地よく、ウォーキ
ング日和。10名で行って来
ました。

ト、子供たちの元気な水遊
びで賑わっていました。
私たちは、池の周りを散
策。花や木々の手入れが、
行き届いて、とても気持ち
良かったです。

行きは全員でバスに乗っ
てアンデルセン公園へ。北
ゲートから検温、消毒をし
て入り、まず目に飛び込ん
だのは、色とりどりのテン

お花の名前を知っている
会員さんに教えてもらった
り、スマホで調べたり、池
の鯉の大きさに驚いたりど
お昼飯は風車に見える



ところで3ヶ所に分かれて
食べました。マスクもなく
みんなでおしゃべりしな
ら、お弁当を食べられるそ
んな日が早く来て欲しいで
すね。
帰りは三組に分かれそれ
ぞれ帰宅。外の空気をおも
いっきり吸い、気分転換、
元気をもらいました。また
違う季節も来たいと、そん
な声も聞きました。
近藤 理知子

糖尿病についてのお話

第3回

元気に長生き運動療法

今回は糖尿病の運動療法の話です。糖尿病の運動療法は、糖尿病を良くするためだけではなく、どなたにも役立ちます。なぜなら、体を動かすことは、がんや認知症を予防する効果が高いことがわかっているからです。すなわち、誰もが元気に長生きするための「必殺技」とも言えます。



この運動療法は、歩くなどの有酸素運動と、軽い筋力トレーニングを組み合わせで行うのがコツです。

代表的な有酸素運動といえば歩くことですね。すでに歩く習慣のある方はぜひ続けましょう。自転車は膝が痛い方にもお勧めできます。毎日歩けないという方でも、買い物の時に歩く、ゴミ出しで歩く、掃き掃除や拭き掃除をする、といったことが立派な有酸素運動になります。

軽い筋力トレーニングとしては、スクワット(トイレの便座から立ち上がるような動作)が有名ですが、家事をしながら階段を上り下りするのも効果的な筋力トレーニングになります。ももを上げて足踏みするのもいいですね。

運動は苦手、あるいは持病のために難しいという方は、何か特別なことをするのではなく、今よりも少しだけ多く体を動かす工夫をすれば、効果が期待できます。ただ座っている、寝転んでいるという時間を減らすことが大切です。無理をせずに、三日坊主にならずに続けられることを見つけていきましょう。

今までよりも、少しだけ意識して体を動かしてみませんか。そして、元気に年を重ねていきましょう。

船橋二和病院 内科医師 池田 美佳

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

好評発売中

2021

7月号 380円

コロナ禍のもとでの支えあい(上)

けんこう教室 嚥下障害

うちでも元気 体操&脳トレ

いのちと人権を守る選択を

まちのチカラ 三重県紀北町

食と健康 スパイスカレーを作ろう



年会費納入のお願い

前年の7月にご入会いただいた方は、年会費納入の時期です。また、それ以前にご入会の方で、年会費をお支払いいただいていた方も、年会費の納入をお願いいたします。

・ふたわ診療所友の会コーナー
(月々金/10時~12時)

・友の会事務所
(月々金/10時~16時)

で受付いたします。
お問い合わせは友の会事務所
まで。納入の際は会員証をお持ち
ください。

また、お近くの友の会役員が、
お訪ねする場合がありますので、
よろしくご協力ください。

友の会事務所

◎ご購入申し込みはもよりの地区役員、
友の会事務局 ☎047(449)4417
外来案内コーナー(総合案内となり)まで

☎047(449)4417