

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
https://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 宮野 暁
月一回発行 1部 50円

第43回 船橋二和病院健康友の会 総会 開催!

コロナ禍をのりこえ、日常生活を取り戻し、 健康増進活動へみんなで足を踏み出そう!!



5月27日(土)、船橋二和病院健康管理センター3階会議室で、健康友の会の第43回総会が、地区の役員さんなど63名の参加で開催されました。

佐藤アツ子会長代理から、5月22日に広瀬隆信友の会長がお亡くなりになったことが報告され、全員で黙とうを捧げました。

その後、白井精一郎副院長から病院リニューアルについて報告があり、千葉大学予防医学センターの近藤克則教授が「友の会の活動は健康の面からも役に立つ



白井副院長

第1は憲法をまもり、核兵器をなくす取り組みです。

ロシアのウクライナ侵略を口実に「専守防衛」放棄をねらう岸田内閣の「大軍拡」路線にストップをかけ、「核兵器禁止条約」の調印・批

元気をもらえた12人の発言

12人の方が発言された貴重な経験を抜粋して紹介します。

法典地区の初見政子さん・高山淳子さん▼楽しい企画を継続し、会員さんの繋がりをつくり、会員さんを14名も増やすことができました。

八木が谷地区の山田麗美子さん▼『いつでも元氣』読者会が30年以上続いており、いろいろな話題で交流を深めている。手配り者さんのご苦労さん会も、昨年は地域ごとに開いたら41名も参加してくれて交流を深められた。



二和地区 安原さん

白井地区の池田誠治さん▼地区ニュースを15号まで発行し交流を深め、会員拡大15名中7名、「元氣」拡大10部中5部を会員さん自らが拡大したことや、市を巻き込んだ健康チェックを行い研修医も参加し好評だった。

二和地区の安原まゆみさん▼毎月の「元氣」読者会を「いこいの広場」として読者以外の方にも呼びか

准、米軍基地ノリ、原発ゼロ・再生可能エネルギーへの転換を求めて運動を進めます。

やめさせる運動をすすめて、「何でも相談会」「税金相談会」「マイナンバーカード」の学習に取り組みます。社保学校を開催します。

これらが提議されました。2022年度決算、2023年度予算が採択された後、12人の方から元氣の出る発言を頂きました。

第2は誰も安心して住み続けられる街づくりの取り組みです。

他団体と協力しての見守り活動や、生活相談・「いのちの相談所」活動、高齢者訪問、「地域ケア会議」への参加などに取り組みます。

「入ってよかった、楽しく役に立つ」友の会をめぐらし、サークルの再開や、レ

第3は健康づくりの取り組みです。

職員と連携を取りながら健康講座、青空健康チェック、骨密度測定を行い、保健委員会を再開、第40回保健大学を開催します。

引き続き特別決議を採択、新役員



け、「お汁粉会」、お琴の演奏、不要カレンダーを利用した袋づくり等、安心のまちづくりの一翼を担って活動している。

習志野台地区の佐藤むつみさん▼60代から70代の会員さん20名をピックアップして働きかけ、2名が保健大学に参加、1名が役員になってくれた。

丸山地区の小川正光さん▼丸山地区には二和病院のサテライトのように思われ



あしたば 安原さん

ているEさんや、「困った時はTさん」と言われるような、「困った時は健康友の会」の看板を背負った役員さんが何人もおり、包括支援センター、民生委員、町会福祉部と連携し「安心のネットワーク」作りに努めている。

体操サークル「あしたば」の安藤恵美子さん▼コロナ禍で小野トレーナーが来られない時も、感染予防をしながらか園等も利用し継続している。

「入ってよかった、楽しく役に立つ」友の会をめぐらし、サークルの再開や、レ

「入ってよかった、楽しく役に立つ」友の会をめぐらし、サークルの再開や、レ

「入ってよかった、楽しく役に立つ」友の会をめぐらし、サークルの再開や、レ

引き続き特別決議を採択、新役員

「入ってよかった、楽しく役に立つ」友の会をめぐらし、サークルの再開や、レ



| |
|-------------|
| 2023年度役員体制 |
| 会長 浦 卓夫 |
| 副会長 佐藤 アツ子 |
| 事務局長 田中 未定 |
| 事務局次長 田勢 利久 |
| 職員から |
| 会費 庄 子 |
| 副会長 鈴木 トミ子 |
| 事務局長 田中 タエ子 |
| 事務局次長 田勢 利久 |
| 職員から |



外来看護科 大鹿さん

応を気に入られ、新規に入会して頂いたが、地域の声を聞きながら今の形にしてきた先輩方の成果だと発言。

船橋市議の神子そよ子さん▼海老川の開発問題、医療センターの建設費用の問題、マイナンバーの問題を報告。

いき友の会活動

ドキドキ脳トレ体操と

おしゃべり会

西谷地区
鎌池

5月24日(水)、脳下し体操とおしゃべり会を開催しました。二和病院の若尾看



南初富コミュニティセンターにて

護師にご指導いただきました。足踏みしながら手を動かすなど、二つのことを同時に進行行為は脳トレになることですが、あれ？

間違えたかなとドキドキしながら、楽しく体を動かすことができました。手拍子に合わせて、ハッハ、ホホ、と声を出して横隔膜を動かすことで、様々な効果がある笑いヨガも一緒に楽しみました。

後半は初参加の2名を含めて、13名でおしゃべりがはじまりました。参加された御年90歳の方はとても若々しくて、みんなびっくり。

コロナの制約もだいぶ緩くなり、徐々に本来の友の会活動ができるようになりつつあります。活動休止と

高齢化で、会員が減少していますが、徐々に取り戻したいと考えています。小川富江

穏やかな日差しの中、アンデルセン公園ウォーキング!

宮田地区

5月26日(金)、天候が落ち着かない日々が続いていましたが、この日は日差しも穏やかでウォーキングには最適な日でした。

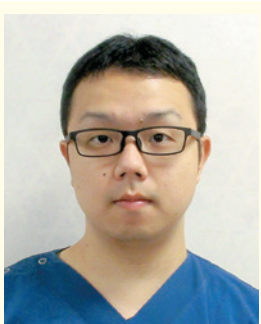
橋の下には真っ白な綿帽子のかわいい集団、小さい花でも集まると勢いが増します。残念ながら花の名前はカタカナがたくさんで一向に覚えません。地域というのは人の声や



アンデルセン公園 2023.5.26

鼻出血について

三三三 医療講座



「鼻血が止まらない!!!」と救急外来を受診される患者さんによく遭遇します。鼻出血は誰にでも起こる症状ですが、間違った対応をされている方が少なくないようです。

そこで、今回は鼻出血に

関する知識、簡単な対応方法をお話ししたいと思います。鼻の中には細い血管が密集している部分があり、指で容易に触れることができる位置にあります。このキーゼルバツハ部位は刺激に弱く、大半の鼻出血はこ

小児科

渋谷貴大医師



既往がある患者さんでは、頻回に鼻をかむことが刺激となつて鼻出血を起こしやすいです。

実際に鼻出血が起こった

ることが大事です。その上で少し前かがみの姿勢をとり、鼻翼(小鼻を親指と人差し指ではさみ、強くつま

みます。これを10〜15分続けるだけで、ほとんどの出血は止まります。口の中に流れてきた血液は飲み込まずに、吐き出すことも大事です。血液を飲み込むと嘔吐、窒息、誤嚥などを起こすことがあるので絶対に飲み込まないで下さい。また、前述の花粉症、副鼻腔炎等の治療を合わせて行うことも大事です。

紹介した方法でも鼻出血が止まらない人、頻繁に繰り返す人は医療機関を受診されることをお勧めします。ひよつとすると、何か怖い病気が隠れているかもしれせん。

3年半ぶりの「お楽しみ会」

丸山地区

5月19日(金)午後2時から丸山町会自治会館で、3年半ぶり(前回2019年11月18日)の「お楽しみ会」を行いました。

地区役員会では、30名の参加を目標に以前参加された会員さんを中心に声掛けを行いました。そのなかで以前は楽しみに参加されていた会員さんが「自治会館まで歩けない。体力的に無理だわ。」と断ってきた方が何人もおられました。26名(講師を含む)が参加しました。

第1部は、コロナ禍の中での高齢者訪問で出されてきた「お楽しみ会」が参加しました。

第2部は、ふれあいクリニックの平岩トレーナーさんの指導で「家庭でできる健康体操」、椅子に座り、タオルを使つての体操、ワイワイしながらもみんな真剣に「翌日は体が痛く日頃の運動不足がわかった」との感想あり、平岩さんからは「自宅で継続してください」と言われましたが何人続いていますか?

色あいなどで暮らしの息づかいが生まれ、集団になることで元気が生まれると改めて気づきました。そしてバラの下でお弁当を広げよもやま話でくつろぎました。最近の暗いニュースにも話題は広がりましたが、たくさんの方のバラの花の下では気分はなんと

なく穏やかであったという間に帰りの時間になってしまいました。会員さんの紹介でおいしいイチゴジャムもありつけました。参加者は7名。習志野台の会員さんや男性会員さんの参加もあり、とても励まされました。有難うございました。根本節子



最後は、「久しぶりに大きな声を出しましょう」と新婦人小組の小篠さん、青木さん、友の会民謡クラブの蛸澤さん、長谷部さんの指導で「早口言葉」「花笠首領」「ソーラン節」「武田節」を参加者全員で大きな声で歌い、「久しぶり

落語・ゲーム・おしゃべりで盛り上がった「元気」読者会

御滝地区

5月12日(金)、2ヶ月に1度定例の「いつでも元気」読者会を開催し、18人が参加しました。

今回は初めての方が多数参加され、風景写真が綺麗、コラムが気になる、クイズに投稿して図書券ゲット!!などの話で盛り上がりました。

その後はゲームタイム。グラウンドゴルフの要領でテニスボールを使い、ホールを目標して打ちます。思うようにはいかず、「うわー入らない!」などとにぎやか!

皆が期待していた落語タイム。演者は荷見(はすみ)



に楽しかったね」「また参加したいね」の声とともに楽しかった2時間を終わりました。小川正光

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けていない方も、年会費の納入をお願いいたします。

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、よろしく協力ください。友の会事務所 ☎047-449-4417

認知症カフェ 再開しました!

オレンジカフェ ふたわかし 二和架け橋

もの忘れが気になる方
身近で介護されている方
地域の方など
悩みや経験を共有して
ひと繋げる場所です

＜開催日＞
毎月第4火曜日
14:00~15:30

＜予約不要＞
お気軽にご参加ください

＜参加費＞
100円
お飲み物付き

認知症認定看護師、ケアマネジャーなどの専門職が対応します。
おしゃべりや歌、ゲームなど楽しい時間を過ごしましょう!

★今後の開催予定★

| | | | | | | | |
|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| 6/27 | 7/25 | 8/22 | 9/26 | 10/24 | 11/28 | 12/26 | 1/24 |
|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|

会場：ふたわ診療所 専門外来待合
お問合わせ：認知症カフェ実行委員会 ☎47-401-3051 (ケアプラン二和かけはし内)