

無差別・平等の医療と福祉の実現をめざしています



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 加藤伸次  
月一回発行 1部 50円

# 健康づくりの活動がすすんだ月間!!

## 友の会強化月間(10月・11月)

今年度の「友の会強化月間」の特徴を3点にまとめました。

**旺盛な健康づくりの活動を展開**

全地区・地域で、健康講座や健康相談、運動機能チェック、ウォーキングが旺盛に取り組み、24地区551名の参加者となりました。「忘れちゃって」や「足指力計」器具の導入により、高齢期の疾患への警鐘を発信している健康企

活動内容	開催地区数	参加者数
健康づくり・ウォーキング	9	117
体力・健康チェック	6	223
健康講座・学習会	9	211
親睦・交流活動	3	32
趣味・特技	6	73
「いつでも元気」読者会	4	37
高齢者訪問活動	5	37
平和・社会保障を守る活動	1	11
オレンジカフェ	1	13
<b>合計</b>	<b>44</b>	<b>754</b>
第36回健康まつり		2,000

画を各所で取り組めたこと、大変好評でした。  
**全会員へのアンケート調査**  
今回初めて「くらしのアンケート」を実施しました。詳しくは後述します。同時に、対象を限定した80歳以上の高齢者訪問も職員と実施しましたが、個別の状況把握やフォローという点で有意義な活動です。  
**社会保障や平和の活動**  
大事な活動と位置付けて、マイナンバー問題の学

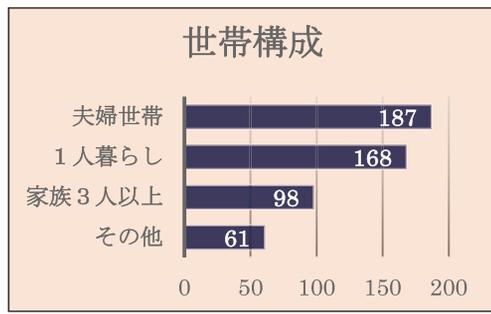
習会や署名活動、日本平和大会への参加などに取り組まれました。



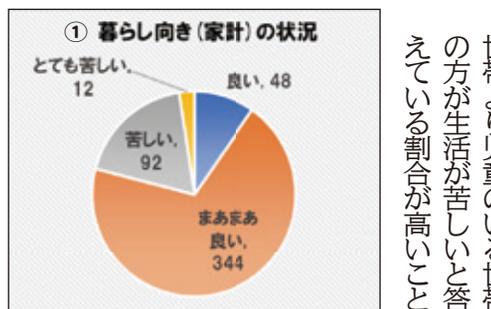
様々な企画で多くの方々と結びつき、友の会への理解を得て入会の輪を広げていきました。成果は、101名 達成率61・6% (友の会74名 達成率71・2%、職員27名 達成率45・0%)という結果でした。  
様々な活動の参加者はコロナ前と比べて大きく伸びており、引き続き、2025年3月末まで年間目標達成に向けて友の会活動を大いに推進していきたいと思っております。皆様のご支援・ご協力をお願いします。  
友の会事務局長 池田 誠治

### 「友の会くらしアンケート」について

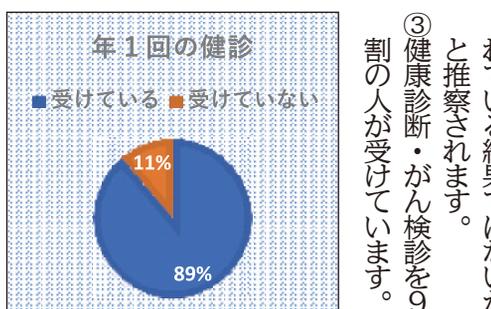
新型コロナウイルス感染は、人との結びつきや生活状況に多大な影響を与えました。この間の物価高は生活を直撃しているものと思われ、こうしたことから、あらためて会員の状況を把握する目的で全会員を対象に「友の会くらしのアンケート」を実施しました。アンケートの概要にふれながら、今後の友の会活動を考える上で参考にすべきと思われる点について紹介いたします。



① 11月から12月の2ヶ月間で523件の回答が寄せられました。回答数は、前年までの80才以上の高齢者訪問で得られた1200名の半分ほどですが、これまでより圧倒的にコメントの記載が多く



② 相談相手は家族が9割ですが、家族が遠方にいる場合が少なくないため、いざという時に備え、友人・隣人など複数の相談ルートを持っていることは大切だと思われる。

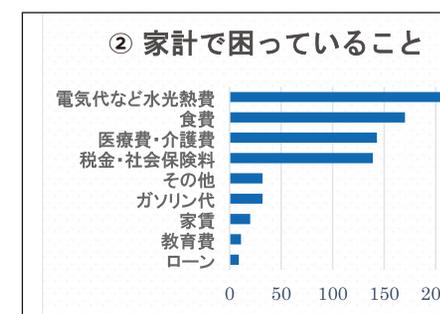


③ 健康診断・がん検診を9割の人が受けています。  
④ 趣味があることや、あつたらしく、趣味や生きがい、健康づくりなどにつながる活動が望まれていることがわかりました。また、出かける機会が少なくなっていると思われる中で「旅行」に対する希望が多かったことも特徴です。  
⑤ 数は少なかったものの、子ども食堂や無料塾などへの要望がありました。アンケート対象を全年齢に広げることや、経済状況などが一要因になっていると思われる。

あり、より具体的な形で会員の状況がわかりました。② 全世代の状況をつかむという点では、回答の45%がこれまで対象としてこなかった20才台から70才台であり、これまでの調査を補う形となりました。③ 3人に1人が一人暮らしで、相談相手がいらない人

が4%、家計が苦しい人が2割、エアコンの使用を制限している人が1割という状況や、趣味や健康づくりに関する要望が強いことなどの状況をふまえて、私たちの活動のあり方を検討していくことが大事です。

① 不自由(困りごと)を抱えているとの回答は2割で、困ったときの相談相手がいらない会員が4%おられました。地域で孤立する人を生まないネットワークづくりを広げることが大切だと感じます。



③ 健康に関する取り組み意識は高い  
① 健康状態で85%程度の人々が、よい・まあまあよいと答えています。回答者の9割が70才以上という年齢層を考慮すると評価すべきことだと思われる。

④ 趣味があることや、あつたらしく、趣味や生きがい、健康づくりなどにつながる活動が望まれていることがわかりました。また、出かける機会が少なくなっていると思われる中で「旅行」に対する希望が多かったことも特徴です。  
⑤ 数は少なかったものの、子ども食堂や無料塾などへの要望がありました。アンケート対象を全年齢に広げることや、経済状況などが一要因になっていると思われる。

船橋市の特定健診受診率(令和4年度)が全体で4割台、70才から75才でも53%なので、友の会員の健康意識の高さが伺われます。友の会健診の制度が受診を後押ししていることも考えられます。

被団協ノーベル平和賞受賞記念講演  
**核なき世界を目指して**  
世界から核兵器をなくす運動のこれまでとこれから

お話し: **児玉三智子さん**  
日本被爆者団体協議会 事務局次長  
千葉県原爆被爆者友愛会 会長

腹話術: **小谷孝子さん**  
千葉県原爆被爆者友愛会理事

日時: **2月19日(水)**  
**13:30~15:45**

場所: **船橋商工会議所 6階**  
千葉県船橋市本町1-10-10

主催: 南浜診療所健康友の会(☎432-3715) 二和病院健康友の会(☎449-4417)  
協賛: 新日本婦人の会船橋支部・千葉土曜船橋習志野支部・船橋地区労働組合連合会  
全日本年金者組合船橋支部・原水爆禁止船橋市協議会・船橋市平和委員会

事務長交代のお知らせ



事務長 加藤伸次

就任のご挨拶

このたびは2025年1月より船橋二和病院事務長に就任いたしました加藤伸次と申します。私は診療放射線技師として千葉健生病院に入職し、北部診療所を経て2000年より船橋二和



前事務長 宮野 暁

退任のご挨拶

この度、2025年1月1日付をもちまして、船橋二和病院事務長を退任し、副専務として千葉県勤労者医療協会本部へ戻ることに

病院に勤務しております。2019年から管理事務になりましたが、間もなく流行した新型コロナウイルスへの対応に明け暮れる日々でした。感染のピーク時は医療の制限をかけるにはいけない場面もあり、やりきれない思いも抱えながら、船橋二和病院が何を求められているのか、どうすれば応えられるのかを考えてきました。

当院が保有している病室は、急性期(小児、産婦人科含む)と慢性期を合わせた71床ですが、地域の大切な資源として最大限活用するともに、より良い医療を提供するために安定した経営が続けられるよう取り組んでまいります。地域の皆様から信頼され、選ばれる病院を目指してまいりますので、何卒よろしくお願いいたします。

在任中は、感染症対応で健康友の会の皆様へも活動の自粛などお願いし、懇談会などを通じ多大なご協力とご心配、手助けもいただきながら、なんとか課題に向き合ってきたかなと思っております。2023年の秋の健康まつりが4年ぶりに再開できたのを皮切

りに、2024年の新年会等友の会の皆様と取り組めたことが思い出です。これからも友の会の皆様とともに、千葉民医連と船橋二和病院の医療・介護活動発展のために励んでまいります。皆様の益々のご健勝を祈念し、退任の挨拶とさせていただきます。

《社会保障学習会》税金の仕組みと連動した福祉・減額制度を学ぶ

とき 2月12日(水) 14時15分~15時30分
ところ 健康管理センター会議室
講師 船橋二和病院健康友の会 社会保障部
【参加申し込み・お問い合わせ】
船橋二和病院健康友の会 ☎449-4417

会員の作品



二和東 K.O

俳句

里に出て眠らぬ山のあるを知り
先頭は二歳の二人春うらら

八千代市 浦卓夫



藤原 西島美保子



馬込西 内藤豊子

作品募集

俳句・川柳・短歌、絵手紙、絵画、写真、書道など各種作品。
俳句・川柳・短歌・写真はデータで、その他の作品は現物をお送りください。
作品は後日お返しします。
◇郵送先・お問い合わせ
〒274-8790 船橋市二和東5丁目1-1
船橋二和病院健康友の会宛
電話:047-449-4417
◇futawa-tomo@min-iren-c.or.jp

生き生き友の会・地域の活動



12月12日(木)、健康講座「足の握力から健康を考える」を開催しました。はじめに自分の足の握力を測定し、二和ふれあいクリニック小野医療トレーナーの指導による筋肉を意識した健康体操をおこないました。日ごろの実践につながるものとなりました。18名が参加。



12月7日(土)、東禅寺へ紅葉狩りに出かけました。季節柄体の調子が悪くなった人が数人出て4名の参加でしたが、風もなく曇もなく、暑くも寒くもない絶好の日和り、紅葉も絶好調、おしゃべりも絶好調でした。

三三医療講座

花粉症にどうする

船橋二和病院 初期研修医 小林陽安奈

春になると多くの方が花粉症に悩まされます。その症状は、くしゃみ、鼻水、目のかゆみや充血、喉の痛みなど、多岐にわたります。特に高齢者にとっては、免疫力の低下や他の健康問題と重なることで、花粉症が一層厄介なものとなります。ここでは、花粉症の症状と具体的な予防策、高齢者が特に気を付けるポイントをご紹介します。

日常生活の中でできる工夫

まず、花粉症の予防には、日常生活の中でできる工夫が欠かせません。外出時にはマスクやメガネを着用し、帰宅後は顔や手を洗うことで花粉を取り除きましょう。また、衣服をしっかりと払ってから室内に入り、部屋着に着替えることで花粉の侵入を防ぎます。花粉の多い季節は空気清

食生活にも注目

次に、食生活にも注目しましょう。さまざまな食品が花粉症の予防に役立ちます。例えば、ヨーグルトには乳酸菌が含まれており、腸内環境を整える効果があります。一種類だけでなく、様々な種類のヨーグルトを摂取することで、異なる乳酸菌を取り入れることができ、効果が高まります。また、酢酸菌を含む濁り酢や黒酢も腸内フローラの改善に役立ちます。毎日の食事に少量の酢を取り入れることで、免疫力を高めることが期待できます。

睡眠時間の確保や他の療法

また、睡眠時間の確保も重要です。十分な睡眠は免疫力を高め、ストレスを軽減する効果があります。高齢者の方は特に、毎晩質の高い睡眠をとることを心がけてください。最近では、新しい治療法として舌下免疫療法が注目されています。少量のアレルゲンを舌の下に投与し、体を徐々にアレルギーに慣れさせる方法です。数年間続けることで、症状の軽減や治癒が期待できます。また、抗ヒスタミン薬やステロイド点鼻薬などの薬物療法も効果的です。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気 MIN-IREN

2025 2月号 380円

好評発売中

9条の碑 百年後の予言

けんこう教室 暮らしの保健室(下)

聞こえない医師の わたしの生きる道 大阪

核兵器も戦争もない世界へ

まちのチカラ 和歌山県かつらぎ町

食と健康 筋肉も喜ぶ高たんぱく料理

抗酸化物質が豊富に含まれており、体内の炎症を抑える働きがあります。ブルーベリーやストロベリーなど、日常的に摂取することで健康維持に役立ちます。