無差別・平等の医療と福祉の実現をめざしています

FUTAWA KENKO 友の会　民医連

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

ふれあい

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

人にも地球にもやさしい 平和な社会の実現を！

全日本民医連 共同組織活動交流集会（9／27～28）で学び交流

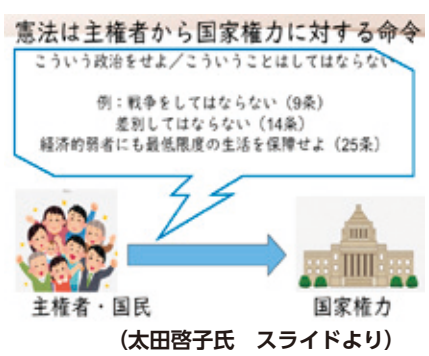
9月27日～28日の両日にわたり東京ビッグサイトで開催された交流集会に、全国各地から約2000人の仲間が集い、千葉からも89人が参加しました。

「支えられた人が次の誰かを支える」ケアの循環を

集会では、災害時にも支え合える地域づくりや、医療・社会保障を守るための住民同士の連帯が呼びかけられました。「支えられた人が次の誰かを支える」というケアの循環の大切さが語られ、共同組織の活動を通じて人と人とのつながりを深め、地域の安心や公衆衛生、社会の豊かさにつなげていくことの重要性が強調されました。

ふつうの生活をまもるために 知っておきたい憲法のこと

弁護士の太田啓子氏は、「そもそも憲法って何？ふつうの生活を守るために知っておきたいこと」の講演で、憲法は国民を縛るものではなく、主権者である国民が国家権力に対して政治のあり方を命じ、権力の行使を制限するためのものだと強調。私たちの生活を守るためにはだまされないことが大事であり、「憲法とは何か」を知る「知憲」が重要だと強調しました。



（太田啓子氏　スライドより）

様々な課題は共通のテーマでつながっている

今回の集会を通して、医療・介護、平和、人権、環境、防災、まちづくりなど、別々に見える課題が、実際には「安心して暮らせる地域をつくる」という共通のテーマでつながっていることを再認識することができました。

憲法学習会

平和をつくる力 ～憲法を活かして



9月5日（土）に、ふたわ診療所専門外来を会場に、千葉民医連と友の会県連の主催による憲法学習会が開催され、70人余が参加しました。

講師は元朝日新聞記者で国際ジャーナリストの伊藤千尋さん。80カ国以上を訪れ、その取材で得た経験をもとに、憲法9条の大切さを熱く語られました。そのポイントを紹介します。

相手に脅威を与える軍拡競争は戦争への道

○紛争解決のために軍拡競争を先行させると8割が戦争にエスカレート。先行させない場合は4％にとどまる。（カナダの大学教授の研究）

○自らの台湾発言で中国との緊張関係を激化させ、それを口実に軍拡をエスカレートする高市首相のやり方は卑劣である。

急速に進む戦争する国づくり

○憲法9条改憲発議を狙う。直接外国を攻撃できる長射程ミサイルを全国に配備済み。

○殺傷能力のある武器輸出解禁。武器輸出を経済成長の柱に位置付ける。

○防衛費（軍事費）をGDP比3・5％、21兆円にすれば世界第3位の軍事力に。まさに戦争国家が出来上がる。

憲法9条は押しつけられた憲法？

○憲法9条は、戦後の首相「幣原喜重郎」（しではらきじゅうろう）の発案で、マッカーサーとの交渉で実現したもの。「押し付けられた憲法」は的外れな論議である。

「日本の幣原首相が私のところにやってきて『この問題を解決する道はただ一つ、戦争をなくすことだ。私は、現在起草している憲法の中にこのような規定を入れたい』と言った」（アメリカ議会上院議事録、マッカーサーの証言。

（1951年5月5日）

憲法9条を守り、活かし、平和な日本を

○イラン戦争への自衛隊派兵を拒否せざるを得なかったのは憲法9条の力の証明である。

○「戦争はイヤ」「平和が大好き」という声を集めた市民の運動で戦争への道をストップさせ、医療・介護を充実させ、いのちとくらし最優先の社会に転換しよう。



分科会で発言した2名の報告


みんなで阿波踊り！楽しかった交流会

◆松村 真子さん（組織部）
高齢化や担い手不足は全国共通の悩み

私は「共同組織の〝わ〟を強め、「いつでも元気」を活用し、あらたな担い手をひろげる取り組み」の分科会に参加してきました。

「会員の高齢化とコロナ禍の影響」や「担い手不足」など、抱えている問題は同じで、それを地域の他団体や職員と力を合わせて乗り越えようとする全国から寄せられた取り組みの発表にとても勇気づけられました。

私も、その分科会で保健予防活動の新しい取り組みについて発表しました。活発な意見交流があり、聴いて話して、あっという間の3時間でした。

◆浜島 稔さん（友の会事務局）
原発事故、住民置き去りの「復興」に怒り

私は「いのちと人権・社会保障をまもり、環境・福祉を向上させる取り組み」の分科会に参加し、友の会の社会保障活動部が毎年取り組んでいる、『税金のしくみと連動した減額制度・福祉制度を知ろう』の学習会について発表しました。これに類似した演題はなく、「市・県民税の申告はどうするのか？」など質問もあり、この取り組みの重要性を再確認できました。

他の方の発表では、浜通り医療生協の「福島原発事故後の現地報告」が印象に残りました。いまだに5万4千人が避難せざるを得ない状況にある中で、現在進められている「復興再生拠点づくり」は大企業だけ潤う事業だと怒り、「私たちが元の生活ができることが復興だ」と強調していました。

オレンジカフェ「二和架け橋（ふたわかけはし）」
新たに医療従事者のミニ講座を開始

オレンジカフェ二和架け橋(かけはし)は、船橋市が各地で開催を推奨している「認知症カフェ」の一つで、何でも話せるおしゃべり会を毎月開催しています。今年6月からは病院ならではの強みを活かし、医療従事者のミニ講座を偶数月に企画しています。

▶8月は「認知症とお薬のやさしいお話」

8月25日（火）には、すこやか薬局の宮原薬剤師をお招きし、ミニ講座「認知症とお薬の優しいお話」を開催し、21人が参加しました。

宮原さんから、認知症の方が安心してお薬を使うためのポイントや、飲み合わせ、服用方法などについてわかりやすくお話しいただきました。



▶ほっとできる「つながりの場」をご一緒に

参加者からは、「わかりやすくて安心した」、「気になっていたことが聞けて良かった」、「みんなと話せて元気になった」、「また参加したい」などの声が聞かれました。

これからも、ほっとできる〝つながりの場〟を、病院と地域の皆さんと一緒に作っていきたいと思います。

オレンジカフェ二和架け橋実行委員会　上野和美

ご案内

11月はおしゃべり会です！

日　時　11月24日（火）14:00～15:30

場　所　健康管理センター3階会議室

（ふれあいクリニックのある建物）

※場所がいつもと異なるのでご注意ください（参加費無料）

くらしを支える視点から介護保険を考える

最終回 介護の未来 ～わたしたちにできること～

厳しさ増す介護をめぐる環境

介護を必要とする高齢者が増える一方で、介護職員やケアマネージャーの確保が難しくなり、事業所の運営そのものが困難になる状況も生まれています。また、度重なる介護保険制度の改悪による利用者負担増やサービスの制限など、利用者・家族の生活に直接影響する問題も少なくありません。

介護を必要としている人が安心して暮らせるように



私たちは介護を必要とする人が安心して暮らし続けられる社会をめざし、現場から声を上げ、社会に働きかけていく取り組み「介護ウェーブ」に取り組んでいます。

「介護改善を求める請願署名」を集めて国会へ届けることや議員への要請行動、行政との懇談などを行っています。

署名や宣伝行動を大きな力にして

利用者さんに署名をお願いすることはもちろん、診療所待合や玄関で職員が訴え、来院された患者さんに署名のお願いへ回っています。また、毎年、日ごろからお付き合いのある地域の介護事業所へも署名をお願いし、多くの事業所から署名用紙が返ってきています。津田沼駅で職員が大勢参加し、宣伝行動も行っています。

どこに住んでいても、介護する人・される人がともに大切にされる制度の実現を

介護を守ることは、利用者の暮らしを守ることであり、同時に介護現場で働く私たち自身の働き方や将来を守ることでもあります。目の前の利用者を大切にする実践と、よりよい介護制度や社会をつくる運動を結びつけ、私たちの現場から介護ウェーブをさらに広げていきたいと思います。

「社会保障は国の責任で」「ミサイルではなくケアを」を高く掲げて、どこに住んでいても、介護する人・される人がともに大切にされる制度を必ず実現させましょう。

千葉民医連福祉介護部長　松本若菜

ミニ医療講座

指輪っかテストでフレイルをチェック

船橋二和病院初期研修医　柳川英里香

★フレイルとは？

「最近、歩くのが遅くなった」「疲れやすい」「外出することが減った」――そんな変化はありませんか？

フレイルとは、年齢とともに体力や筋力、心身の活力が低下し、健康な状態と介護が必要な状態の中間にある状態です。放っておくと転倒や介護につながることがありますが、早めに気づいて対策することで、元気な状態に戻れる可能性があります。

★指輪っかテストをやってみよう

フレイルに気づくきっかけの一つが「指輪っかテスト」です。両手の親指と人差し指で輪を作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲んでみましょう。輪とふくらはぎの間に隙間ができる場合は、足の筋肉が少なくなっている可能性があります。ただし、これはあくまで簡単なチェック方法で、これだけでフレイルと判断できるものではありません。



★フレイルを予防するには？

大切なのは、「動く・食べる・人とつながる」ことです。散歩や筋力トレーニングなどで体を動かし、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質もしっかり摂りましょう。そして、家族や友人との会話や地域活動など、人との交流も大切です。小さな変化を見逃さず、できることから始めてみましょう。



友の会 サークル紹介

楽しいコーラス ピース・フレンズ

●平和を願い歌い続けてきた22年

2004年11月、友の会サークルとして発足して早22年。平和を願い歌い続けてきました。

友の会の「新春のつどい」や「健康まつり」には欠かさず出演してきました。「千葉県合唱創作交流会」にも参加して、美しいハーモニーを追求しています。



反戦・核廃絶の声が高まっている中、ピース・フレンズでは「一本の鉛筆」と「折り鶴」の曲をこの春から練習中です。原爆の惨禍から命の回帰を歌い上げたこれらの曲は、10月の「健康まつり」でも披露させていただきました。

ただいま部員は20名。部員はいつでも募集中です。

●健康づくり、仲間づくりにぴったり！

月2～3回の練習日には、体操・発声練習をして歌に入ります。身体じゅう響かせて歌い終わると、帰りには身も心もすっきり。健康づくり、仲間づくりにぴったりのピース・フレンズです。

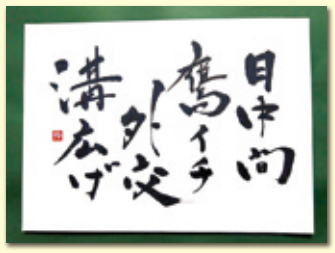


場　所　：船橋二和公民館音楽室
練習日　：火曜日（不定期）　9:45 ～ 12:00
会　費　：月 1500 円（入会金はありません）
連絡先　：中村嘉子 047-464-7034

会員の作品



絵手紙　船橋市二和東　柏木文代



書道　船橋市高根台　瀧口伶子

あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気
MIN-IREN
2026 11月号 380円　好評発売中
健康麻雀でロン！　岡山
けんこう教室　高血圧の新基準
発酵のある食卓
折り紙はアート　静岡
まちの子カラ　福井県大野市
食と健康　体を温める食事
発行＝勁保健医療研究所　〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階　電話 03(5842)5656　FAX 03(5842)5657



生き生き友の会・地域の活動

丸山地区





9月9日（水）、「お楽しみ会・みんなで楽しく縁日ごっこ」を開催、40名が参加しました。子ども劇場で活躍する新地区役員のWさんの提案によるもの。「まずはおじいちゃんおばあちゃんで楽しむか！」と始めましたが、午後から小学校低学年や幼児を連れた親子連れなどが14名も参加してくれ、「お菓子釣り」「輪投げ」「チョロQボーリング」「的あて」「お手玉飛ばし」などでワイワイガヤガヤと楽しい1日になりました。

大穴・三咲地区





9月18日（金）、お食事交流会「アトリエ&カフェ　赤毛のアン」（市川市大野町）に行ってきました。

雨続きの中、今日だけぽっかりと中休み、食事やお庭を楽しみながら、交流を深めました。参加者12人のうち、友の会行事初参加の方が4人。皆さんが最後まで楽しそうだったのが一番の収穫でした。