

○私達は、地域の人々の命と健康を守ります。
 ○私達は、健康なまちづくりをめざします。
 医療や福祉に関する困りごとなど気軽にご相談下さい。



NO. 101
 2020年4月号
 発行 舞鶴健康友の会
 舞鶴市上安199-30
 TEL 0773-78-3201
 FAX 0773-78-3202
 発行責任者 迫田 薫

**「友の会」へ期待する」と
 まいつる協立診療所 所長 高塚 光二郎**



**「診療所をつくる会」
 結成**

1990年、舞鶴健康友の会の前身である「診療所を作る会」が結成されました。1992年10月のまいつる協立診療所開設までに500世帯の会員を目標に、活動の産声があげられました。

「命と暮らしを守り平和な世の中」を追求

友の会は「命と暮らしを守り平和な世の中」を追求していきます。さらに、地球温暖化による異常気象にどう対処していくかも課題としていかねばと考えています。

医療や介護、教育費や年金等の社会保障の充実、平和憲法を守ること、環境問題に取り組むことが求められます。おそらく多くの方々

診療所開設後は、現在の舞鶴健康友の会と改名され、まさに車の両輪の如く友の会と診療所は共同の営みとして発展してきました。診療所は、全日本民主医療機関連合会に属しており、

「いつでも、どこでも、誰でも安心安全の医療・介護が受けられる」ことを理念としています。

に賛同していただけると思っています。

しかし、では「どうすれば実現できるのか?」「何をすれば良いのか?」という疑問を持たれると思います。

**「草の根運動」は
 無力でない**

友の会は、まず会員に正確な地域の状況をお伝えし問題提起をします。そのため「ゆきわり草」という会員に配布される定期会報が役に立ちます。時には署名をお願いすることもあります。(もちろん強制ではありません)個人個人では力にならなくても、一つの集団となれば力は大きくなります。私たちはこれを「草の根運動」と言っています。一人でも多くの方々に友の会に入会していただき、この草の根を強く大きくしていただきたいと願っております。

最後に、いつも私は訴えています。「草の根運動」微力ではあるが無力ではないと…。

皆様宜しくお願い申し上げます。

第29回舞鶴健康友の会総会

月日 5月30日〔土〕午後2時開会
 会場 西公民館(旧サンライフ) 201会議室(2階)

総会は、年に一度みんなが集まり語り合う場です。
 ぜひ多数参加してください。

あなたも「友の会」の活動をご一緒に!

友の会は會員さんの要望をもとに色々なことをしています。今回は、カラオケサークル、ピースカフェ、訪問活動を紹介します。

☆カラオケ

サークル

☆ピースカフェ

とはお菓子を食べてコーヒーを飲んでおしゃべりを楽しみます。テーマに沿っていることもありますが、とんでもなく違うところに脱線したりもします。それでもいいのです。

2月は今話題のパーム油発電について、Sさんに、お話ししてもらいました。3月は新型コロナウイルスでお休みになりました。お菓子とコーヒー代200円、予約不要、誰でも参加できます。ぜひ気軽に

お話しください。

(毎月第2木曜2時から診療所2階)

☆一人暮らし

高齢者の訪問

ひとり暮らしの高齢者が増えています。診療所と一緒に、毎月ひとり暮らし高齢者のお宅を訪問しています。足腰が悪い方が多く、買い物やゴミ出し、雪かきなどに困っています。



(高齢者の訪問活動)

何回か訪問すると次第に顔なじみになりいろんな話をします。24時間誰とも話をしていないという方があり、それじゃお

しやべりの場をつくらうと、ピースカフェのとりくみにつながりました。人間は1人では生きられない動物だと思います。社会とつながることで、いきいきと毎日が過ごせるようになります。そんな一端を友の会が担っていると感じています。

悩みは診療所以外の会員の参加が少ないことです。毎月第2水曜日、午後3時、事務所に集まって訪問します。あなたの参加をお待ちしています。

(迫田)

毎月はウーロン茶一杯なので、1月は新年会で、少しお酒を飲んで歌いました。これまでお世話になったお店が1月でやめられることになり、お別れ会にもなりました。2月からは新



(気軽なおしゃべりピースカフェ)



新型コロナウイルス感染症の リスクを避けるために

に、部屋の
十分な
換気を行
います。
日中は2

新型コロナウイルス感 自宅に感染症を持ち込
染症が広がる中、私たち まないためには：
の住む舞鶴はどうなっ
ているのか気になるところ
です。

マスクやアルコールが 外出時は、多くの人が
店頭から消え、手に入ら 触れた場所を自分も触れ
ない状況ではありますが、 ている可能性があるため、
感染リスクを避けるため 外出から戻った後は流水
に家庭でできる予防策を と石けんで手を洗うかア
工夫しましょう。 ルコールで手指を消毒し
ましょう。洗面台もアル
コールもない場合や、小
さな子ども、手の不自
由な高齢者は、アルコー
ルを含んだウェットティ
ッシュで両手をゴシゴシと
隅々まで丁寧に拭くのも
効果的です。

対策①

咳エチケット

感染症を他人に感染さ
せないために、個人が咳・
くしゃみをする際に、マ
スクやティッシュ・ハン
カチ、袖を使って、口や
鼻をおさえることです。

対策②

手洗いをしましょう

感染症の伝播（うつる）
を防ぐためには、部屋の
ウイルス量を下げると
切です。

対策③

換気

対策④

抵抗力を高める

それ以外には、しつ
りと睡眠時間を確保し、
栄養バランスのとれた食
事をする事が大切です。
規則正しい暮らしを心掛
け、抵抗力を高めるよう
にしてみましょう。また
人混みに出かける回数
減らせば、感染のリスク
は下がります。不要不急
の外出は控えた方がよい
でしょう。できる予防策
を取りながら、必要以上
に怖がらず、自分の抵抗
力を高められるよう落ち
ついて生活することが大
切です。

【悪い例】

咳やくしゃみを
手で押さえる。

何もせずにく
しゃみをする。

上着の内側や袖
で覆う。

ティッシュ・ハンカチ
などで口や鼻を覆う。

マスクを着用する。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

舞鶴パーム油発電を考える

パーム油って何

みなさん、パーム油を知ってますか。パーム油を使用すると口どけなめらかな食感になったり、液体で揚げ油として使うと、酸化しにくく、サクッと仕上がったりという特徴にあります。しかし、加工食品のパッケージには『植物油脂』と表示されているので、あまり身近には感じられませんが、日本人は、一年間に平均4〜5kgものパーム油を食べているとされています。

舞鶴にパーム油発電の計画

そのパーム油を燃やす火力発電所を舞鶴に作る計画があります。舞鶴港にある府所有地



(アブラヤシの実)

です。現地説明会も開かれ、住民からは様々な不安や反対意見が出されました。

地球温暖化に逆行

国は、パーム油発電をバイオマス発電として固定価格買取制度(FIT)の対象にしていますが、パーム油を採るアブラヤシ畑を作るために温室効果ガスを大量に排出するのが実情です。

主要生産国のインドネシアやマレーシアでは、アブラヤシ畑を作る場合、通常は、対象地区の森林を焼き払ってしまいます。その多くは泥炭の上で、その泥炭が、くすぶって二酸化炭素を大量に排出すると言われています。

す。広大な森林がアブラヤシの畑に変わることで、多様な動植物の宝庫の熱帯林がなくなっていく、絶滅危惧種の動物たちが生息できなくなったりしています。また、農園労働者が過剰のノルマ達成を課せられたり、児童労働の温床になったりと、人権侵害も深刻であるとの報告もあります。

すでに、アメリカでは、パーム油は温室効果ガス削減効果が基準値を下回るため、バイオ燃料としての使用が認められていません。EUでも2030年までに完全に不採算です。地球温暖化対策に逆行する計画がまさに舞鶴で始まるうとしているのです。

福知山で異臭・騒音の被害

このパーム油発電は、すでに福知山で2017年から始まっており、近隣住民からも騒音と異臭などで苦情の声が上がっています。

現地は、風下では、甘く油が焦げたような匂いが漂い、常に

エンジン音がしています。24時間365日休みなく響くその音と匂いは、近隣住民にとって大きなストレスであることは容易に想像できます。

みんなで考えよう!

舞鶴に建設予定の発電所は、発電量で、なんと福知山の約37倍、国内最大規模です。騒音、異臭、ばい煙の心配が大いにあるのではないのでしょうか。

今、近隣地域では、「舞鶴にパーム油火力発電所なんかいらん!」の運動が行われています。地球温暖化に逆行し、近隣に騒音や臭気の問題があるパーム油発電に関心を持ち、その必要性について、共にみんなで考えていきましょう。(朋直)



(市内に目立つのぼり)

新春のつどい

地震に弱い原発にびつくり

元福井地裁裁判長 樋口英明さんのお話

新春のつどいに参加

2020年1月11日、

京都市内まで足を運び「新春のつどい」に参加してきました。京都市長選挙を目前に控え、京の街並みもいっぴくに賑わっているように感じました。

プログラムは毎年恒例のあいさつと記念講演・平和塾（第12期）「卒業制作発表」でした。最後に福山和人さん（弁護士）がお話をされました。

原発「運転差し止め」

判決

診療所から平和塾に参加

加した森さんの発表含め、その時の福井地裁裁判長のお話も心を打つ内容でしたが、記念講演の元

福井地方裁判所裁判長の樋口英明さんのお話は我々の住む舞鶴にとって特に

関係のある事として聞かせて頂きました。

2011年東日本大震災に伴い福島原発過酷事故が発生したにもかかわらず、

福井県の関西電力大飯原発3・4号機は2012年7月に再稼働しました。「運転差し止め」を求めて198人が提訴。

2014年5月21日に初めて差し止め判決が出されました。

驚きの耐震設計

特に驚いたのが原発の



耐震設計です。地震の大きさを示すのがマグニチュードで地震の強さを示すのがガルです。住宅の耐震設計は、三井ホームの基準が5115ガル、住友

林業は3406ガルでそれに比べて、大飯原発3・4号機は判決当時700ガルだったそうです。しかも関西電力は「大飯原発に限っては700ガル以上の地震はきません」と主張したという驚きの発言に怒りが増すばかりでした。

決意を新たに

命を軽視した国や自治体の在り方に怒りを覚えるばかりでした。日常に流され自分の心の中に薄れかけた問題に対しても一度奮起せねばと感じた集会でした。（柳田）

「ゆきわり草」の配達ボランティアのご協力を！

機関紙「ゆきわり草」は年4回発行していますが、手配りできないお宅には郵送してきました。今回、発行回数を増やすことも考えたのですがこの問題がネックになり実現しませんでした。そこでみなさんに配達ボランティアのご協力を呼びかけることとしました。

ご協力いただける方は事務局までご連絡下さい。よろしくお願ひします。



退職して

始まった病院通い

昨年四月退職し、さあ、これからと思っていた矢先、すぐに病院通いが始まった。とにかくその体重を落とせと言われ、薬と食事療法が始まり、できることは何でもしてみようと、舞鶴市の体育館と公民館の運動講座にも飛び込んだ。すると私より年上の女性達がステキなウェアを着て楽しそうに体を動かしていた。

私の「街の匠」

のは、自分の肩甲骨と肩関節が固まっていたこと。体は緩んできた。体の外あぐらで、両手を頭の上にあげようとするのと突っ張って肘がまっすぐ伸びなかつた。他の筋肉と筋膜も癒着しており、動くこととすると体が突っ張った。

講座の先生達の体はしなやかで、きれいで、動きは自由自在。「がんばつたらだめなのよ、緩めないと。血管も神経も圧迫される。私もそうだったのよ」とアドバイスをしてくれた。頑張ったらダメって、体って鍛えなアカんのと違うん？緩めるってどういうこと？頑張りが続けた私にはよくわからなかつた。

うこと一年。やっと私の体は緩んできた。体の外側の筋肉が柔らかくなり弾力が出てきたとも言われた。体の芯で立てるようになった。体は幾つになっても変わるということを教えてもらった。

私はその先生達の事を「街の匠」と呼ぶことにした。人の力は凄い。田舎街だけれど人との出会いが増えるにつれ、出会う人達が凄い人に見える。だから私の「街の匠」はどんどん増え続けている。もちろん診療所の高塚先生も私の「街の匠」の一人だ。

(嵯峨根)

がんばったらダメって

どういうこと?

講座に参加して知った

体は

いくつになっても変わる

食事を変え、講座に通



NPT会議
コロナで延期
(診療所森優さんが参加予定でした)



コロナウイルスの世界的な感染拡大を受け、4月下旬米ニューヨークの国連本部で予定されている核拡散防止条約(NPT)再検討会議が延期されることになったと報じられています。今年には広島・長崎の原爆投下75年の節目の年であり、現地で「原水爆禁止世界大会」の開催も予定されていたがそれも延期されることになりました。

この行動には診療所の

森優さんが参加される予定だったので、とても残念です。

編集後記

◆友の会機関紙「ゆきわり草」が新たなスタートの101号になりました。100号までの編集者の歴史が重くずつしりと肩にかかっています。見ていただいてご意見をください。◆コロナコロナなんでも中止になってしまいました。今になってみると初期対応はあれでよかったのかと疑問。
◆思い付きのような学校の休校処置。それにしても、共働きの家庭、孫を見ている祖父母、などなど、みなさんご苦労さんです。我が家にも小学生の孫が「学童疎開」しながらに長期滞在。賑やかな毎日でした。

(HS)

俳句

齋藤裕靖

都会へと旅立つ少年山笑ふ
海面より生えるがとき鳥桜
背割堤花のトンネル幹黒し