

○私たちは、地域の人々の命と健康を守ります。
 ○私たちは、健康な街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。

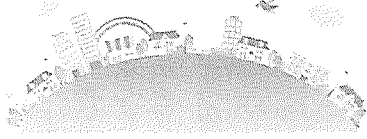
ゆきわり草

No.97
 2019年5月号
 発行 舞鶴健康友の会
 舞鶴市字上安小字水カ199-30
 TEL 0773 (78) 3201
 FAX 0773 (78) 3202
 発行責任者 迫 田 薫

第28回舞鶴健康友の会定期総会

日時 5月18日(土) 14:00~16:00
 場所 林業センター会議室(西総合会館3階)
 内容 1部 14:00~15:00 定期総会
 2部 15:00~16:00 記念講演(一般公開)

講師 守田 敏也 氏
 テーマ 「教えて、原発・災害から命を守るには
 災害時の備えについて」(仮)



つながりを求めて

舞鶴健康友の会
 会長 迫 田 薫

「孤独死」は最近の新聞紙面を躍つたいやな見出しの一つだ。
 東日本大震災の被災者が、避難所、仮設住宅、復興住宅と住み家が変わってゆく過程で多発した。もと住んでいた地域がバラバラにされ、住宅政策の完成形、マンション型の復興住宅の完成でより多くみられるようになったという。
 復興住宅は個人別の申し込みなので、仮設住宅などにつながった人たちも切り離された。地域での見守り活動なども行われてきたが対応しきれなかったという。この現象は被災地だけではなく、私達の周りでも

今後起こってくる問題だと思ふ。

かつて日本の社会が大切にしていた、人のつながりが破壊された結果だ。だからこそ行政や社協、健康友の会でも重視してきた。合わせてこの根源にある貧困は、日本社会の子供から老人、働き盛りの年代まですべてを覆っている。

私達健康友の会は、いつまでも住み続けられるまちづくりをめざし、人とのつ

元気な生き生き暮らすためには?
 南上安集会所でこんだん会を開催
 3月19日(火曜日)

まいづる協立診療所
 看護師 中筋恵子

腸を温めて 自律神経を整えよう!

回覧板での告知やご近所誘い合わせて、手を引き杖をつきながら約20名の方が集まってくれました。

季節の変わり目は、自律神経のバランスが崩れ体調を壊しやすくなります。自律神経を整えるためには、腸を温めると良いといわれています。

鶏のささ身、まぐろの赤身、豆腐といった高たんぱく低カロリー食品を積極的に摂るようにしましょう。また、身体を温めてくれる野菜には、ごぼう、人参といった土の中で育った根菜類、ねぎ、イモ類や冬が旬の野菜があります。こういった

つながりを求めて活動している。一人暮らし老人の訪問、ピースカフェ、お楽しみ会、サークル、地域での懇談会など色々あるが、必要な人たちに十分届いているとは言いがたい。
 こんな時、南上安で診療所や友の会、自治会の協力も得て懇談会が成功したのは、これからの教訓にした内容だ。
 取組まれたみなさんに心から拍手を送りたい。

た野菜には、血行を良くするビタミンEや血管の機能を良くするビタミンCが含まれているため、身体を温めてくれる効果があります。毎日の食事に燃える成分のある調味料や薬味を上手に取り入れることで、簡単に続けることができます。

「クエン酸」は疲労回復



「アリン」が中性脂肪を減らし血液の循環を良くする効果

だけに、血液をサラサラにする効果

俳句

鳥帰るロシアへ向かふ定期船
 山笑ふ乗り合ひバスに客一杯
 花筏吃水深き十石舟

喜多 齋藤 裕 靖

生姜

加熱すると出てくる「ショウガオール」が体をポカポカさせてくれる

「カプサイシン」が代謝を高めてくれる

「カリウム」が余分な水分を出しむくみを改善し体を冷えない状態にする

皆さん熱心に聴いてくださり、坐って出来る体操で体も温まりました。なかなか人の中に出て行く機会が少なくなってしまうがちですが、隣近所で誘い合わせることで出かけようと思いきっかけになり、お互いの情報交換にもつながったように思います。

楽しく和やかに 「医療懇談会」 (マッシーさん)

地域の高齢化が進み、認知症にかかる方の増加も心配されています。南上安地域でも、独居や老々介護世帯が増えてきて、地域の人どうしで声を掛け合ったり、困りごとを相談できるようなつながりが必要と考え、「こんだん会」を計画しました。



「食品、旬の野菜、果物、肉魚をバランスよく取り入れましょう。TVの健康番組に振り回されない様にとのお話もありました。

椅子に腰掛けて、リラックステラ、筋トレ、脳トレ、和やかな雰囲気でお話もはずみ有意義な時間を過ごすことが出来ました。高齢者(私も)の多い地域なので、集まれる場所作りが必要とされています。次回も出来ると思います。ね。ありがとうございます。

原発ゼロの声高く！ 3・10 舞鶴集会を終えて

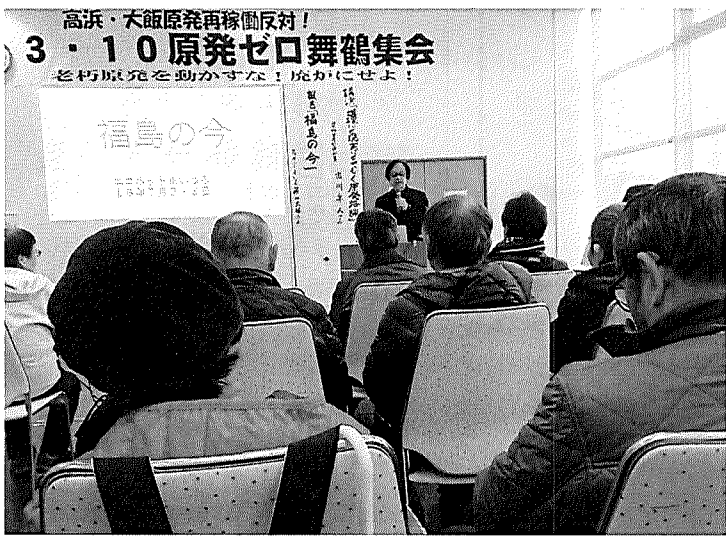
原発ゼロ舞鶴実行委員会事務局 名取哲夫

今年東日本大震災・福島第一原発事故から8年が経ち、今も福島県では原発事故により4万人を超える人が避難生活を続けています。

私たちは、被害者の支援と被災地の復興を願い、危険な原発のない社会を訴えて取組みを進めてきました。

残念ながら今年は、京都北部の集会もたれず、舞鶴の地域集会となりました。準備する会議を何回もひらき、一人でも多くの参加者と宣伝カーや、ピラで呼びかけました。

当日の参加者は120人と久しぶりに多くの方に集まっていたできました。



若狭原発群の危険性」と題して講演がされました。その中で、住民の運命を左右する国や自治体(職員)には、大きな責務があることが強調されました。また、若狭原発群が活断層の集中地域に立地していることの危険性が指摘されました。



これから私たちは、10年、200年使用済み核燃料の危険性と対峙しなくてはならない、だから、原発を止めて廃炉にしても避難計画は絶対にあるんだということが強調されました。原発事故は自然災害と異

なっており、原発の速やかな停止と計画的・効率的な廃炉です。しかし、廃炉にするには多くの年月を費やすこととなります。その間、実際に原発事故が起こることを想定した現実的な避難計画が必要だし、避難訓練も欠かせません。現在の舞鶴市の避難計画は原発事故を本場に想定したものとはなっており、現実的ではありません。高浜原発から30キロ圏にすっぽり入る舞鶴市民として、避難計画はみんな考えて行かなければならない切実な問題だと痛感しました。

心も体もリフレッシュ うたごえカフェを開催♪

昨年3月から月に一度、診療所の2階ホールで開催している「ピースカフェ」、毎回テーマを決めて、身近な話題や健康の事など、コーヒーやお菓子をいただきながら、気軽に和やかに話し合える場として定着してきました。

木曜日は、少し趣向を変えて「うたごえカフェ」、くろしお合唱団の齋藤きよ子さんにピアノをお願いして、歌う会を開きました。



始めに診療所の看護師さんに簡単なストレッチを教えてもらい、心も体もほぐして、童謡や懐かしい歌の数々を熱唱しました。歌集を見ながら「これってどんな歌やったかいな?」「懐かしいなあ」と、だんだん声に力がかもります。普段から合唱団でレッスンされている方から、自慢の喉の披露もしていただき、あっという間に楽しい時間が過ぎました。

退職職員さん

ケアマネジャー 菜花 和美

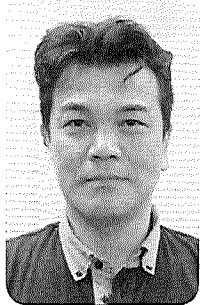
入職した当初は、「ふれあいステーションゆきわり」で約1年間ヘルパーとして勤め、その後ケアマネとして、約5年間まいづる協立診療所にお世話になりました。

ました。ケアマネとしては全くの初心者でしたが、一から教えていただき、手探りの中で一人ひとりの利用者様に合わせたプランを立て、在宅での生活を支えることができるよう努めました。今回、夫の転勤で舞鶴を離れるため、退職することになりました。

ご利用者に、退職することを伝えさせていただいた時には、泣いてくださった方、温かい言葉をかけて下さった方など、利用者の方々が私を支えられた5年間であったと感じています。ケアマネ業務としてだけでなく、診療所内の雰囲気もとても温かく、皆が明るく、患者様の事を一番に考え行動されている、とても良い職場であると思います。これから新しい土地で新しい生活を始めることになりましたが、この5年間を忘れずに、これからも頑張っていきたいと思っております。ありがとうございました。

新入職員さん紹介

ケアマネジャー 中瀬 陽一



1月より、まいづる協立診療所でケアマネジャーとしてお世話になっております。これまでは主に介護保険

の通所サービスで仕事をしていたりしました。今回のケアマネジャーという職種は未経験ですが、これまでとは違った持ち場へのチャレンジで、心新たに頑張らせて頂く所存です。

まだ不慣れな面が多くご迷惑をおかけすると思いますが、ご指導頂き、一日でも早く戦力として貢献できるように頑張らせてまいりますので、よろしくお願致します。

放射線技師 藤原 由佳



まいづる協立診療所で、1月から働かせて頂いております。放射線技師の藤原由佳です。診療所での仕事は初めての作業が多く、まだまだ勉強の毎日ではありますが、何よりも学ばせて頂いているのは、職場の皆様の患者様への対応です。実際に丁寧で、一人ひとりに寄り添い話されている姿には感心させられています。

自分もそんなやさしさを持って検査できるよう努めてまいります。宜しくお願致します。

