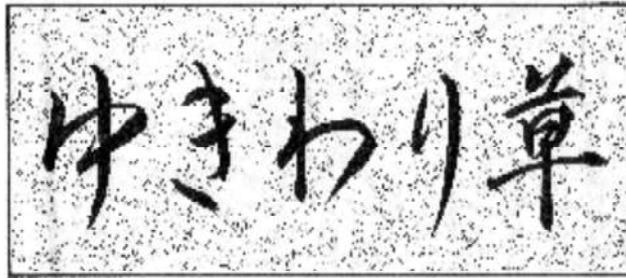


○私達は、地域の人々の命と健康を守ります。
 ○私達は、健康なまちづくりをめざします。
 医療や福祉に関する困りごとなど気軽にご相談下さい。



NO. 105
 2021年4月1日号
 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

討論の広場

コロナ禍のもと、毎日どうすごしていますか？

健康友の会の活動も自粛を求められ、みんなで集まる行事ができません。しかし、ワクチン接種も始まったので、もうしばらく辛抱すればいいのかと考えています。

ゆきわり草の編集委員会では、みんなが集まれないこんな時だから、紙上で交流会をしたいと考えました。意見を出しやすいように簡単なアンケートをつくりました。

アンケートには会員以外の方も含めて34名の方からご意見をいただきました。ありがとうございます。よせられたご意見を、できるだけそのまま掲載しました。読んでみて、自分と同じだとか、これはちょっと違うとか、

思ったことを編集委員会に寄せて下さい。みんなで意見を出し合えれば苦勞のしがないがあったというものです。(迫田)

(集計結果は、2ページ目から掲載)

- アンケートの項目は、
- コロナでくらしはどう変わった、また困っていることはないですか
 - 国や自治体への要求があれば何でも
 - ワクチン接種が始まった、打たないという人もありますがあなたはどうしますか。
 - 友の会でこんな行事をしてほしいという希望があれば書いて下さい
 - 最近のニュース等で思うことがあれば何でも。



(まいづる協立診療所)

所長 高塚 光二郎

65歳以上の高齢者や糖尿病、心臓病、肺炎等基礎疾患のある方は、接種をすすめられています。

ヨーロッパ、米国で一定ワクチン接種が行われており、その結果でみると、発症、重症化予防効果があります。

原則3〜4週間あけて2回筋肉注射を行います。副反応は、まれにアレルギーショックがあるので接種後は15〜30分椅子に座って様子をみます。5〜15%の割合で接種部位の疼痛、腫れ、倦怠感、発熱、頭痛がおこりますが数日から1週間以内に治ります。

発症、重症化予防の効果、副反応は？

コロナワクチンは、遺伝子型ワクチンといって、従来の生ワクチン、不活化ワクチンとは全く異なったものです。したがって、短期的長期的効果、副反応はまだわからないのが実情です。



コロナワクチン接種の準備がすすめられています！

自粛生活が始まってからくらしはどう変わりましたか。毎日どうしてますか。困っていることはありませんか。

どこにも行けずストレスためこみ

○老人施設入所の父に会いに行っても、ガラス越し、携帯電話で話すだけでは伝わらない。
○家にいることが多くなり、電気代が上がった。旅行に行けなくなった。寒いのでガス代も上がった。携帯電話代も上がった。
○老人クラブ等の活動も自由にできず、外出が少なくなり、テレビ鑑賞が増えています。
○遠出や旅行ができないことがつらい。気晴らしになることができないので…。
○毎日ではないが、三田市にいる子どもと京都にいる子どもに会えない。
○移動の範囲が狭くなった。
○公共の場での対応が以前と変化しました。(時

間増)

○変わりなく、ただし、旅行、温泉に行けなくて残念。
○仕事と家の往復のみ。
○密になることは避け、家にこもる日が多くなった。ゲームやガーデニングをしています。
○どこにも行けずストレスがたまる。
○マスクで息苦しい。まだ無理ですが、マスクをしなくてすむときが早く来てほしい。
○気持ちも暗くなった。
○テレビ、昼寝、CD音楽。
○何もありません。
○家族が医療従事者や介護職なので、仕事と買い物以外の外出は控えている。
趣味の集まりも自粛して1年になる。地域でも

一番目の感染者になりたくないと言われる方が多い。
○孫が関東に住んでいる。昨春大学生になったが、まだ直接顔を合わせて「おめでとう」も言っていない。自由に往来できる日が待ち遠しい。
○他府県や街中に行くことを自粛している。友人と会うことも自粛している気分が晴れない。実家(大阪)にもなかなか帰れない。母が病気で帰りたいが…。
○平日は仕事、休日は掃除や趣味。
○遠出することがなくなり楽しみがない生活となっています。

○あまり変わらない。
○特にない。
○感染した人が罪悪感を持つたり、身体より社会的に感染を恐れる人は少なくないと思います。
○外出を控えている。
○他府県への外出ができないので近場の景色や花を見に行っている。近隣の良いところがわかるようになって良かったが、一人で行動するので友人たちと疎遠になっている。
○マスクの着用、着用して店に入る(人と接するとき)

○人と会って話すことが少なくなった。仕事が減った。ストレスがたまった。家で出来る楽しみを見つけて、家にいる事を楽しめるようにしていた。
○国や自治体には期待しない。何もしてくれない。政治家はイライラする。
○根絶のためにはPCR検査の徹底で早期発見早期治療が必要。検査は国の費用負担でいつでもどこでも受けられる体制が必要だと思う。
○休業や収入に影響のある方に対するの補償の充



国や自治体にこんなことを求めます。

国は大規模なPCR検査をせよ

○施設職員、入所者の定

○休業や収入に影響のある方に対するの補償の充



実をしてほしい。

○国や自治体に頼ってばかりでは、何も変わらな
いと思う。

○国や自治体に思うこと
も、特になし。

○生活しづらい。

○PCR検査を無料で希
望者に。

○GOTOのような感染
拡大することはやめてほ
しい。経済活動を気にす
るのはわかるが。考え方
が安易すぎ、公助の観点
で。昔の「自助共助」は
撤回して公衆の前で表明
して。

○GOTOトラベルなど
に税金を使うのではなく、
本当に困った人に援助で
きる税金の使い方にして
ほしい。だれもが安心し
て暮らせる世の中にして
ほしい。

**ワクチンの接種が始まり
ました。あなたはどうし
ますか。**

**感染拡大も、副反応
も、どちらも怖い**

◆打つ 22名

(全回答32名中)

○高齢の父は副反応が心
配だが…。

○自分も感染せずに人に
も感染させないように。
かかりつけ医に接種して
もらうのが良い。

○様子をみながら打ちた
い。

○かかりたくない。

○副反応はまれで打たな
いで感染リスクを考える
と打つべきだ。

○副反応(糖尿病)のた
め。

○年寄りだから怖い。

○かかりつけ医で予防接
種。副反応より、感染し
たほうがみんなに迷惑を
かけるから。

○怖い打ってほしい。

○重症化すると大変なの
で。

○副反応も心配ではある
けど、感染リスクの方が

大きいと思うので。

○本当は打ちたくないが、
次回コロナが広がったと
き、打たなかったことを
後悔するだろうと思う。
やむを得ず打つほうに手
を挙げる。

○予防したい。人にうつ
すことが一番心配なので。
○安心できるから。

○安全性の面でもあまり
打ちたくないですが、打
たない怖さのことも考え
て打つ選択をしました。

○副反応が少ないと思う。

◆打たない 3名

(全回答32名中)

○安心より安全性が求め
られる。データが少ない
中、政府は国民に無料だ
から打ちなさいと言って
いるけど、裏ではオリ
ンピックを開催したいから
だと思う。デマかもしれ
ないけどワクチン的一部
にはマイクロチップが入っ
ていると言われている。

○副反応の心配がある。

◆もう少し考える 7名

(全回答32名中)

○副反応が心配。

○副反応が心配。

○協立診療所で接種した
い。

○どのくらい効果がある
のか?

○政府のいう事が信じら
れない。(本当か?)

○副反応・効果が気になる。
○周囲の様子を見たい。

**ワクチンについて、気に
なることがあれば聞かせ
てください。**

○安全性。

○副反応のことを教えて
ほしい。副反応のことを
テレビでしかわからない
ので、怖いと言えれば怖い
けれど。

○ワクチン接種前後の感
染が気になる。

○外国で開発されたもの
に頼るのではなく、国内
で作れるようにすべき。

○情報は出してほしい。

○変異ウイルスに対応で
きるか心配です。

○国の対応は後手ばかり
で責任の所在も曖昧、目
の前のことばかりで先を
見通した対策が必要だと
思う。特にこれから感染
症との闘いは続くと思わ

れるので、感染症の基礎
研究のための、研究費の
保証や優秀な人材の確保、
国内での有効な薬やワク
チンの開発ができるよう
に力を注ぐべきだと思う。
PCR検査を、濃厚接触
者と認定されなくても希
望者が安い費用で受けら
れるように、地方でも検
査できるところを増やし
てほしい。

○開発されたワクチンが
外国製であることに不安
を感じる。あまりにも出
来上りが早い。治験等
に十分留意されているの
だろうか?日本製は、必
ずしも万全とは思わない
が、少なくとも治験には
時間を使っていることは
信頼できる。

○副反応が心配。

○接種後の副反応となる
重篤な症状が出なければ
いいが、接種してみない
とわからないことが不安。

○効果がどのくらい持続
するのか気になる。

○ワクチンも多種類ある
が選べるのか。各種の特
徴等わからないので教え
てほしい。

○ワクチンを接種しているかどうかで、研修・イベント等の参加を制限されたりしないかどうか？
○どれくらい効果があるのか。

**今、友の会活動は、バス旅行や大勢で集まること
ができません。いいアイデアを聞かせてください。**

少人数でできることを

- 小規模で実施できないか？
- 小集会。
- 地元の紹介。
- 長期化するコロナ禍の中で、特に高齢者が孤立しないように、感染対策をしながらできる活動を工夫できたらと思う。
- 最近、地域の老人会でグランドゴルフ熱が高まっている。屋外競技でルールも簡単なので密になりにくく、友の会でも取り組んではどうか。
- 思いつきません。すみません。もう少し落ち着いてからで仕方がないかと思いません。



○仕方がないと思ふ。

○集まることは、今後やめた方がいいと思ふ。

○Zoomの使い方・ミニ学習会（友の会事務所で、少人数で、いつでも可に）飲食は×。ネットを使った学習会（交流会）

○少人数でディスカusstansをとって討論会・読書会などを一つのテーマでやる。音楽鑑賞会や手芸教室など人数制限して。

○私も悩んでいます。
○少人数で集まって何かできればいいと思う。ピースカフェのように、工夫して考えないといけない。

**最近のニュースで、感じ
ることは何ですか。**

政治を変えないとダメと実感

○中国の政治。香港、民

主義（言論の自由）が奪われた。ウイグル地区、大量虐殺、子どもたち誘拐。

○原発、老朽化の再稼働。再生可能エネルギーを早く構築すべき！

○台湾は凄惨と思う。オードリリー・タンのやり方に興味がある。西と東の書店に行ってきたが、オードリリーの本はなかった。

アマゾンで買うより地元で買おうと思ったが買えなかった。

○NHKのニュースで政権寄りの報道が気になる。

政権側から介入（抗議）があり、キャスター等が交代することがあると言われている。

○感染、地震時の想定外の対応ができていない。

○政府が腐敗している。

○政治家、税金返してほしい！

○安倍政権に続く菅政治随分ひどい政治だ。何とか転換したい、という気持ち強い。そのためは、小選挙区でも勝てる力を作ることに、それには野党が結束する以外にな

い。「野党は力を合わせて自・公に対決せよ」という世論を上げる必要がある。

織田信長は「人生50年」と謡い、「船頭さんは60歳でおじいさん」と呼ばれた。今は随分長寿国となった。長寿が喜べる世の中に、健康保険料の負担増など許さない運動が大事だ。

○政治家の会食。（みんなが自粛している中での）

○不安になる内容が多い。○政治家の方達は、市民・国民がコロナによるダメージを大きく受けている事か、知りたい。高校生の子の将来にどれだけの影響が出てくるのか不安で仕方ない。

○原発再稼働 心配・怒り（関電・国に）

○「自公政権は退陣してもらいましょう。」世論のそうした声はかなり大きくなってますね。

○大学生の生活実態。大

学合格しても登校することなくオンライン授業。一人暮らしのアルバイト等

に住むこともなく友人もできず、議論もできず、バイトも……。入学式や卒業式もないし。もつと何か良い方法はないのかなあ……？

○コロナ感染はこわい事だが、毎日を安心して楽しく暮らせるためにも、ワクチンを早く打てるようになつて、前向きに前に進めるようになればいいと思う。

税金の使い方を変えてほしい。

その他思うこと。

○少し感染者が減ってきたが一人一人の気を付けて行動することによって、前のような、マスクのいらぬ生活に戻りますように。



病院の皆様、ご苦勞様です。ありがとうございます。患者も大切ですが、ご自身も大切に。

原発は必要なのか？

2021.3.7 さよなら原発舞鶴集会報告

【東京電力福島第1発電所で起きた世界最悪レベルの事故から10年】

改めて、原発ゼロの機運を高めよう。そのために学ぼう。そして、稼働から40年を超える高浜原発1、2号機の再稼働を図る関西電力と国、それを容認する市長に対し、市民の抗議の意思を表明しよう。と、「舞鶴原発ゼロの会」(代表委員・吉本晴樹弁護士ら)は、3月7日に「さよなら原発舞鶴集会」を守田敏也氏を記念講演講師に迎え、開催しました。インター



守田氏の講演

ネットでも30ヶ所での参加がありました。記念講演で守田氏は、原発の立地位置、構造などから原発の危険性や私たちの取り組みによる変化、今後の方向をわかりやすく語られました。その概要は、次のとおりです。

法が確立していないので、未来世代へ負の遺産を残すことになること。さらに、発電システムそのものが古く非効率的で温排水が地球環境を悪くすること。また、「蒸気発生器」がアキレス腱で、高浜3、4号機の再稼働が大幅に遅れているのもこの構造的な欠陥に

致命的な構造

「若狭原発銀座」は、地震を起こす地殻のひずみが集中した地帯にあり、巨大地震がこれま



(図1)

よるもので、故障や事故を繰り返す致命的な構造になっていること。(図2)

放射線により施設がもろくなることや、一旦停止した原発は再稼働時に多数の事故を起こしており、専門家は「日本の状況は他のどの国にもなかった、固有の事態」であると指摘している。

避難は出来るのか
「過酷事故時に避難でき

原発に電源を依存する必要はないしてはいけません!

- 理由1 あまりにも危険
- 理由2 天文学的なコストがかかる
- 理由3 未来世代への暴力
- 理由4 効率が悪く海を温める
- 理由5 性能も悪く夜間電力過多に

(図2)



(図3)

「250 kmは避難が必要な程度」に汚染されるとした事故の最悪のシナリオを首相に提出しており、これは東京都民を含む数千万人が避難しなければならず、まったく不可能だったと指摘しま

るか？」については、まずは稼働させないことが避難を回避する唯一の方法であること。その上で、「いざとなったら全力で逃げる。そしてそのために準備しておくことが大切」として、資料（QRコード）を紹介されました（図3）。

しかし、福島事故が起こった2週間後に原子力委員長が、「170 km圏



は強制的移住基準」に、



した。

学んで、行動しよう

事故後の10年間のみんなの運動で事故時54基あった原発で現在稼働しているのはわずか4基になりました。

政府がすすめていた原発の輸出もストップ、大飯原発運転差し止め判決

や大飯原発3、4号機のためには原発ゼロを願う仲間を増やし、世論を広げていくアピールを採択し、明倫緑地で宣伝行動を行いました。

一方で、被爆は広範囲におよび、その人々の中に、記憶力の低下や疲れやすさという症状の、「能力減退症」が見られるなど、新たに知られるようになってきた被爆の影響にも目を向け、放射能についてきちんと学び、原発ゼロの運動をすすめていくことも大切と指摘されました。

舞鶴原発ゼロの会
事務局次長 木村 裕

機関紙「ゆきわり草」 配達員 募集!

ゆきわり草は、舞鶴健康友の会の機関紙として、年4回発行しています。

配達は、沢山のボランティアの方にお世話になっていますが、まだ担当者のおられない地域があります。

ご協力頂ける方がいらっしゃいましたら、友の会事務所か、世話人さんにご連絡いただくと有難いです。

お世話をおかけしますがよろしくお願い致します。

アピールを採択

集会では、老朽高浜原発1、2号機の再稼働に反対すること。原発ゼロの日本を実現すること。「原発ゼロ基本法」の制定のために力を尽くす

俳句と共作

齋藤裕靖

俳句とは、季語が入った五・七・五（十七音）の定型詩で、世界でも最短の定型詩の一つと言われています。

母の遺品の中に俳句が

私が俳句に興味を持ったのは、亡くなった母の遺品の中に自作の俳句が見つかり、記念にと寄せ集めて「農婦の歌」という句集を作って、母と交誼のあった人に配ったところ、好評であったことからでした。定年退職し舞鶴にUターンしてきたのですが、今後の人生を考え、できれば妻と共通の趣味を持てればと、夫婦で市の俳句講座に入らせていただき俳句を学び始めました。偶然でしたが、講座の俳句の先生が、母を指導していただいていた杉本よしの先生であった

たこともやる気にさせてくれた要因の一つであったように思います。しかし、俳句はやればやるほど難しいことが解ってきました。たった十七音しかありませんから、自分の感動を的確に伝えることは出来ません。私は理系の人間ですので、どうしても正確に伝えたいとの習性があり俳句でもその傾向があります。「それは説明です」と指導を受けることが度々です。頭では、こんな短い詩だから作り手の思いが伝わらなくても仕方がない。受け取る人が勝手に解釈してくれば良いのだ」と思うのですが、なかなかできません。

季語・句会

季語とは季節感を感じる言葉であれば何でも季

語となると思っていたのですが、どうもそうではないようで、広辞苑では「連歌・連句・俳句で句の季節を示すためによみこむように特に定められた語」と説明されています。例えば「花」という言葉は、普通は植物の花

一般をさしますが、俳句では桜の花をさします。俳句では季語は非常に重要ですが、それはなぜかと言えば、それぞれの季語に長い歴史があり、その季語に対し日本人が共通に持つイメージや想いが共有できるからだろうと思っております。

俳句のグループでは句会と言って、それぞれが短冊に1句ずつ書いた紙を何枚か持ち寄り、だれの作品かわからないように混ぜこぜにして書き直し、一覽表にした中で自分の句以外から良いと思う俳句を何句か選ぶゲームをします。先生も生徒も、男も女も関係なく、

非常に民主的なゲームです。しかし多くの人には選ばれる俳句はやっぱりいいですし、先生の句は、やはり多く選ばれます。

一緒に楽しむ句会

私たちの句会は、「せせらぎ句会」というグループで、2代目の先生である岩木茂先生を含め9人のグループです。私の作る俳句は、多くが農作業の中で得られた小さな感動（例えば田圃の水たまりに見つけたカエルの卵、手を休めた時に聞こえた鶯の声など）を句にしたもので、これから変わり映えしないとは思いますが、「ゆきわり草」に毎回掲載していた

ものばかりで、これから変わり映えしないとは思いますが、

俳句

カタカタと棚田の畔の風車
雀の子家で遊べと言はれぬか
畔打てば慌て飛び出す蛙の子

齋藤 裕靖

蛍鳥賊目で楽しませ味も良し
三月を語りつぐ日や被災の地
春寒や重ね衣の袖のばしおり

河合 紀代子

あなたも多くの人と繋がろう！ 【勇気をもってインターネットの世界へ】

コンピュータやスマホは使いでしようか。持っただけ、もっぱら電話するだけ、たまにはメールも…、となっていてませんか。コロナ禍の折、実際に会って話がなかなかできにくい。遠く離れている子どもや孫たちと随分と会っていない。などなど寂しい暮らしぶりにはなっていないでしょうか。

便利なテレビ電話

最近、「ライン」「ズーム」などの言葉は耳にはするけれど、何のことやらさっぱり私には関係ない、って思っています。少し勇気を出して便利な世界に飛び込んでみましょう。

お友達や子ども孫たちと、コンピュータやスマホの画面を通してお互いを見ながらお話しできるのが、テレビ電話。その中でも、



多く使われているのが「ライン」や「ズーム」「スカイプ」などと呼ばれているものです。一対一だけでなく、複数人とグループで顔を見ながらお話もできます。どんなに離れていても、大げさに言えば地球の裏側の人とも…。

以前は、用件は、メール、電話で十分と思っていた人が、テレビ電話を体験。顔を見ての交流は、視覚と言う情報加わり、数時間、繋ぎっぱなしでもやり取りができてしまう。電話との違いにビック

り、と聞いています。そして、最近では、色んな集会をズームで配信したり、ユーチューブなどで、いつでも見ることができるようにもなってきました。東京圏や大阪圏など、コロナなどで心配な地域に行かなくても、集会の様子や、色んな人のお話を聞くことができます。自宅なので、交通費もかかりません。

教えてもらおう

もちろん、実際に会ったり行ったりして、交流を深めるのが一番ですが、コロナ禍が一段落しても、このテレビ電話の流れは止まらな

いでしよう。自宅に居ながらにして

多くの人と顔を見て交流できる、こんな便利な方法を使わない手はないですよ。コンピュータにカメラ機能があるか、家が、WiFiファイになってい

舞鶴健康友の会だより 「ゆきわり草」 バックナンバーが見れます

下の、QRコードを読んでもらうと、「まいづる協立診療所」のホームページが開きます。その中の、「健康友の会」の「詳しくはこちら」を開いていただくと、「ゆきわり草」のバックナンバーが掲載されています。ぜひお読みください



編集後記
◆3.11東日本大震災から、10年がたった。2年前、機会に恵まれ、福島へ視察に行つた。◆最も強烈だったのは、富岡第二中学校の体育館。当日、卒業式が行われ、午後、地震による避難所となる。その後、原発災害で、全員他の場所へ移動。◆震災8年後になる2年前も、体育館の中は、卒業式の紅白幕、舞台上の看板は掲げられたまま。床は、ブルーシートが敷かれ、避難ブレイクダンスの音が、散乱していった。直前まで多くの人が居たかのような風景。◆午前中、卒業式を終えた中学生たちのことを思うと、何ともやりきれない気持ちになった。◆原発がいったん災害を起すとは、これが現実の姿。舞鶴は他人ごとの風景は、これからは忘れられないだろう。(HS)



あの日のままの、富岡第二中学校の体育館内