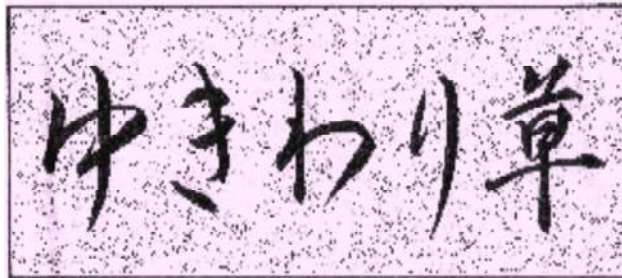


○私達は、地域の人々の命と健康を守ります。  
 ○私達は、健康なまちづくりをめざします。  
 医療や福祉に関する困りごとなど気軽にご相談下さい。



NO. 115  
 2023年10月1日号  
 発行 舞鶴健康友の会  
 〒624-0912  
 舞鶴市上安199-30  
 TEL 0773-78-3201  
 FAX 0773-78-3202  
 発行責任者 迫田 薫

## 原水爆禁止2023 世界大会

## 被爆者とともに、核兵器のない平和で公正な世界を ～人類と地球の未来のために～

舞鶴でアパートを借りるとき不動産屋に「原発に何かあれば逃げるのはあきらめ



最後に原水禁カンパにご協力してくださいました方々に心から感謝いたします。合計62151円のカンパが集まりました。本当にありがとうございました。

核兵器廃絶とともに原発廃止を！  
 分科会では核保有国と「核の傘」の国の代表者の核兵器廃絶に向けた討論会を拝聴しました。印象的だったのはロシア代表のオレグ・ポドロフさんのお話でした。彼は物理学者として原発職員だった過去があり、核の危険性や核兵器廃絶と共に原発廃止を進めたいと話しました。

「舞鶴」から核のない平和な世界を目指すことの意味を考えるきっかけとなりました。これから自分のできることは何かを明確にし、少しずつでも行動を起こしていきたいです。

舞鶴に縁のある方々と知り合うこともできました。  
 話や世界各国の活動家の方の貴重なお話を聞くことができました。また長崎原爆資料館屋上の「ふりそでの少女像」を見に行きました。会場では

8月7～8日の二日間で長崎原水禁世界大会に参加させて頂きました。



「ふりそでの少女像」の制作者とともに入居する理水が海洋放出されるなど、核が人々に何をもちたらしめているか深刻に見つめなければならぬ事態だと感じました。

まいづる協立診療所  
 事務 小牟田 要

「舞鶴」から核のない平和な世界を目指す！  
 今回の原水禁世界大会への参加は平和について深めるのはもちろん、「舞鶴」から核のない平和な世界を目指すことの意味を考えるきっかけとなりました。これから自分のできることは何かを明確にし、少しずつでも行動を起こしていきたいです。

### 第62回舞鶴母親大会

#### 福島原発事故で被災

今も避難生活をされている

#### 「菅野みずえさん」のお話

舞鶴母親連絡会 浅野 智明

第62回舞鶴母親大会を、7月22日(土)西公民館4階ホールで行いました。

12年前、福島県浪江町で福島原発の爆発により、ふるさとを追われ、今も兵庫県にお住いの菅野みずえさんに「原発がある限り、私の身に起こったことは、いつかあなたのことになる」と題してお話をして頂きました。

「暮らしを一瞬でうばうのは、戦争と原発事故。原発賛成・反対に関係なく放射能はふりそそぐ。何年たっても、この苦しみは消えない。国は内部被ばくについて全く言わない。私も甲状腺ガンになった。もっと国でも地方でも議員さんに取り上げてほしい。国は原発を60年動かす、新しい原発を作る法案を数の力で通してしまった。原発を要らないと思えるのは政治的なかたよりではないか？」

静かに坦々と語られる姿に、12年間の苦しみや悲しみ、怒りを感じ胸がしめつけられました。高浜原発から30km圏内に住む私たち、原発ゼロへの運動を強めなければと改めて考えさせられました。



# 京都民医連平和塾 ジャーナリスト 伊藤 千尋氏による公開講座 「ウクライナの情勢をどう捉えるか」 報告

まいづる協立診療所

事務 山田真生

ロシアによるウクライナ侵攻が開始されてから1年半以上が経過しましたが、この戦争はいまだ長引き泥沼化しています。当初ロシアは2週間でウクライナを攻略しこの「特別軍事作戦」を早期に終了させる計画を立てていたことがのちに機密文書の漏洩から判明しました。ウクライナの4.5倍の兵力を持つしても攻めあぐね、疲弊し国際社会から孤立している現状です。

この情勢や憲法について7月25日に開かれた京都民医連の公開講座にてジャーナリストの伊藤千尋氏によるお話を聞く機会があったため、平和や憲法について何を訴えられていたのか、我々には何ができるのかを報告したいと思えます。

## 破綻する抑止論

伊藤氏は講座冒頭で平和には2

種類あると述べられました。ただ暴力や戦争がない社会を「消極的平和」と呼び、それに加えて貧困抑圧、差別のない社会を「積極的平和」と呼ぶ。本当の平和というのはもちろん「積極的平和」であることは明白ですが、「消極的平和」でさえこれを目指し努力している国はとて少数であるのが現状です。

ではなぜ少ないのでしょうか？ 全世界が積極的平和に取り組みばいいじゃないかと思えますが、そこには抑止論という考え方が大きく関わってきます。軍隊は必ず仮想敵を想定し軍備を進めます。仮想敵の同等かそれ以上の戦力を保有すれば攻められることはないだろうという考え方が抑止論です。ゆえに各国はお互いに睨み合い、軍隊を放棄できずにいるのです。

例えば、日本の仮想敵は中国といわれていますが、中国の軍事費は約27兆円です。日本の5倍以上に相当します。中国の習近平政権は「アメリカに追いつく」と宣



言しており、そのアメリカの軍事費は101兆円。これは日本の国家予算とほぼ同額です。抑止論を忠実に実現しようと日本が中国を追いかけ続けると、日本は戦争以外何もできない国になってしまふのです。限られた財政の中で軍事費を拡大し、社会保障費等を切り詰めると貧困や格差が広がりが続けば当然積極的平和から遠ざかっていくのは明らかです。このようなことは起こらないと信じたいですが、後戻りができなくなる前に、破綻する未来が分かり切った抑止論には見切りをつけるべきだと伊藤氏は訴えます。

たしかに、このような軍拡競争の先がウクライナ侵攻であることは、つい最近世界に知れ渡ったはず。誰も幸せにならないのです。戦後70年間一度も戦争に巻き込まれずにいた日本だからこそ世界の先頭に立って消極的平和の先

にある積極的平和に率先して舵を取るべきではないでしょうか。

## 憲法9条で国を守るのか？

「じゃあ、軍隊を縮小・放棄して敵に攻められたらどうすればいいんだ！憲法9条で国を守るのか？」と唱える人は少なくないでしょう。むしろこのような声が多数派だからこそ今の日本は軍拡をやめられないのでしょうか。しかしこれは誘導尋問だと伊藤氏は主張します。なぜすでに攻められている前提の話なのか？攻められる前の平和外交の段階をすっ飛ばしているのではないかと。70年間戦争をしていない日本だからこそ、再び戦火に巻き込まれないための努力を思い出し、これからもできることがたくさんあると考えるべきなのです。

憲法9条は国だけを守るものではないと伊藤氏は語ります。国境で線引きすれば「向こう側は敵だ」と発想し、殺し合いになってしまふ。そうではない。憲法9条はただ日本が無事ならば良しとするものではなく、国境・国籍を越えて人類全体と





その人間性を守り世界に  
普遍性をもたらす役割が  
あると訴えました。

**社会を変える1人の力**

「ベルリンの壁崩壊」もきつかけは小さな動きでした。街の教会で5人の若者が掲げたプラカードがベルリンの50万人デモへと広がり歴史的な瞬間の実現を引き寄せました。私たち一人ずつの力はたしかに微力ですが決して無力ではありません。今我々は戦争へ向かうか平和を守り続けるかの大きな分岐点に立たされています。

最後に伊藤氏は現在のことを振り返った際に「あの時どうしてた？」と聞かれ胸を張って「戦争に反対していたよ」と言えるよう一人一人が平和を目指すことに意味があると講義を締めました。



第29回「平和のための舞鶴の戦争展」が7月21日〜23日、市政記念館で開催され、3日間で約800人が参観しました。

「平和を考えよう 新しい戦前にしないために」をテーマに舞鶴市民や舞鶴を訪れた人と平和の大切さを考え合うことができました。

今回のイベント企画やパネル展示は、多くの参観者の足を止めました。また、新聞社も注目し、今回の戦争展の内容を記事にして報道しました。

**第29回「平和のための舞鶴の戦争展」開催  
3日間で800人が参観！**

一つは、特設コーナー「ふたたび戦争する国にしないために」（戦争展実行委員会）。二つ目には、「もう一つの引揚・引揚船『興安丸』の遺骨お迎え」

です。舞鶴は旧ソ連や中国などから戦後13年間に66万4531人の引き揚げ者（内47万2千人シベリアからなど）の収容所で



抑留生活を送っていた）と1万6269柱の遺骨を受け入れました。

舞鶴での引揚業務が終了する

前年の1957年（S32）に入港した引揚船興安丸の遺骨お迎えの特別コーナーと体験、坪井芳子さんらが語る会です。これまで、遺骨お迎えについての写真や体験者の話はほと



の場になったこと。その学生達が教育半ばで学徒動員されたこと。1945年7月29日の舞鶴空襲では、京都師範学校の生徒9人を含む生徒ら97人が亡くなりました。生き残った学徒の体験記や教官の日記を読み、その事実を学内だけでなく広く知らせていこうとしたいこと、などを淡々と熱く話されました。

んど無かったもので、その時の状況をくわしく知ることができました。

**京都教育大学**

**太田耕人学長が講演**

もう一つは京都教育大学の太田耕人学長の講演です。昨年、舞鶴空襲学徒犠牲者慰霊祭に参加されたことをきっかけに、関本長三郎さんが講演を依頼したところ快く引き受けて下さいました。

京都教育大の前身である京都師範学校が軍国主義教育を担う教員養成

未来を担う子どもや若者が犠牲になる戦争を許してはならない。そのために私たちに今何が出来るかを鋭く問う講演でした。





## 全日本民医連「まちづくり実践交流集会」 記念講演と秋の友の会企画について

舞鶴健康友の会

事務局長 稲次 豊

7月15日、全日本民医連「まちづくり実践交流集会」に参加しました。

記念講演では、「Well Active Communityづくりは可能か？」というテーマで、千葉大学予防医学センター近藤克則教授の講演がありました。近藤教授は千葉民医連におられた先生で、とても興味深いお話でした。

「Well Active Communityづくり」とは、日本語にすると「暮らしているだけで、健康で活動的にいられるまちづくり」という意味だそうです。近藤教授は、はじめに「ソーシャルキャピタル」が大事と言われました。ソーシャルキャピタルとは、一言で表すと「社会や地域における、人々の信頼関係や結びつき」を意味する概念だそうです。

もう少しわかりやすく説明するのには、長い箸のたとえ話を例にだされました。地獄にも天国にも目の前には同じように御馳走ととても長いお箸が置かれている。地獄の者たちは、自分のためだけに長い箸を使おうとするため、それでは食事が食べ

れず空腹のまま。だが天国の者たちは向かい合った相手に食べさせ合うことで、誰もが満腹で幸せになる。幸せには互助性、協調行動、信頼が重要だということだ。

地域に目を向けると、例えば、スポーツの会への参加割合が高い地域ほど、過去一年に転倒したことがある高齢者が少ない。趣味関係のグループへの参加が高い地域ほど、うつになりにくい。

・社会参加者が多い地域ほど、フレイル該当者（年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい虚弱な状態）が少ないことなどがわかっている。

また、  
・運動は一人より仲間と一緒にする方がよい。

・独居の孤食より会食や共食の方がうつ傾向を抑えたり、野菜や果物の接種が多い。

・一般参加より役員参加の方が認知症になるリスクが減らせる。等々、社会との多様なつながりがあるほど、長く健康で過ごせることが様々な調査研究であきらかになってきたようです。

生活習慣病対策や介護予防  
行政の主催から住民自身が  
運営し行政が支援する方法へ

これまでは日本では、生活習慣病対策や介護予防について個別に対策することを実践してきましたが、期待したほど成果がでていないのが現実。自分自身の意志の力で生活習慣を変えたい、介護予防教室に出かけたりすることを、長期間にわたり維持することは簡単ではない。つまり本人の努力だけでなく周りの「環境」に大きく左右されることがわかってきた。

介護予防事業は、行政が提供し住民が受給するやり方から、住民が運営し行政が支援する方法へ、そして多様な通いの場などの方向へシフトしている。実践例として、自動車販売店の展示スペースを地域の方々が体操できるよう開放している例、お寺のお堂で健康

マージャンを開催している例、無料送迎バスがある温泉が通いの場となっている例、等々が紹介されています。



舞鶴：日の出湯

平和・健康まつりを見送り  
ピースカフェを銭湯で開催！

講演を聞いて、新型コロナウイルス感染症の第9波で、秋の平和・健康まつりは今年も開催を見送りますが、もう少しこじんまりとして何か規格できないだろうかと考えてみました。思いついたのが、今、定期的に開催しているピースカフェを銭湯で開催してみようということです。

舞鶴市に昔ながらの銭湯は現在二箇所しか残っていません。ホームページには、「銭湯は外国にはない日本特有の特別な文化。日本人の健康維持にも役立ち続けている」とか、「元々、銭湯はコミュニケーションの場。今後も可能な限り営業を続けて人と人をつなぐ銭湯の役割を守っていきたい」といったお店の方向の声が載っていました。

「みんなと気軽におしゃべりし、そして銭湯にっかってゆつくりしよう！」  
こんな企画を計画しました。多くのご参加をお待ちしています。

詳細はチラシをご参照ください。



# 認知症予防の為に

## 地域の訪問看護ステーションとついでにできる事

ふれあいステーションゆきわり

所長 辻 智恵

主任 吉本 美代子

昨年度の訪問看護、訪問介護を通して、老老、老認、認認介護世帯が増加傾向にある事を実感し、同時に「認知症になっても住み慣れた地域で最期まで自分らしく暮らし続ける」為の支援の難しさを痛感する出来事が多くありました。

そこで今年度は、認知症対応力と地域活動の強化を目標に取り組みを進めてきました。その1つの取り組みとして、友の会の健康活動である「ピースカフェ」で「認知症を予防するた

めにできる事」と題しお話をさせていただきました。

### 健康長寿の『3つの柱』

まずは吉本よ

り健康長寿の『3つの柱』である①栄養②身体活動③社会参加について話し、その後「認知症の早期発見の目安」や「認知症と年相応



の物忘れの違い」「認知症とよく似た病気」「家族の接し方」「認知症予防の為の生活習慣」や「積極的に食べて頂きたい食品」など分かりやすく内容をイラストで紹介し、皆さん「明日は我が身」と言わんばかりに熱心に聞いて頂きました。

### 老い支度ノート

話の最後に舞鶴市が推奨する「老い支度ノート」を紹介しました。このノートは、もしも自分自

身が認知症になり介護される立場になった時、今までの人生を家族や周囲の人に知ってもらい自分が望む介護を受け、自身自身が希望する生き方を周囲に伝えるためのノートです。私自身、83歳の母と一緒に少しずつ書き進めたいと考えています。

そして最後に「365歩のマー

チ」を歌いながら、座って出来る健康体操を行い、友の会の皆さんと楽しい時間を過ごす事ができました。

### ふれあいステーション

ゆきわりの事業所理念は

「医療・介護の2本柱で患者の思いに寄り添い、生活を支え地域に根付き求められる事業所」です。今後も認知症対応力強化に取り組み、友の会の皆様が健康で長生きできる活動に参加する事で「認知症になっても住み続けられるま

ちも貢献したいと考えています。

「舞鶴にゆきわりさんがあって良かった」と言って頂ける事業所を目指し、スタッフ一同邁進して参りますので、これからもよろしくお願ひします。

### <認知症予防の為に出来る事>

認知症を予防するには、昔の良い6つの生活習慣を送ることで、脳が活性化し予防できます



### インフルエンザワクチン接種のお知らせ

まいづる協立診療所

当診療所では、10月2日から12月中旬頃までインフルエンザワクチン接種を受け付けています。インフルエンザに感染するリスクを減らすために、感染しても重症化しないために、また自分が感染源にならないためにもワクチン接種を受けましょう。

友の会の会員の方は、補助券が理容できますので、ワクチン接種の時にご持参ください。(このお便りに同封しています。)

また、補助券は、带状疱疹ワクチン、肺炎球菌ワクチンにも利用できます。

コロナワクチン接種も、受付する予定にしています。詳細は後日お知らせします。



認知症予防の「カキクケコ」

これらは、脳に良い刺激を与え、認知症を予防します。

- 「カ」心: 心臓が衰えると、記憶をつかさどる脳の血流量が落ちる。 → 歯と歯茎も大切に。
- 「キ」耳: 聴力が衰えると、認知症を誘発する。 → スマホのイヤホン音量は適切に。
- 「ク」口: よく笑う。ストレスの元を解消。 → ただ笑うのも良い。
- 「ケ」血管: 血管をいたわる。食生活の見直し、運動習慣。 → 脳老化を防ぐ。
- 「コ」交流: たくさんの人と話し、出かけることで、脳に刺激を。 → オンライゲームも可。

# 台風7号により真名井商店街、加佐地域(久田美他)が浸水被害!

盆に台風7号が日本列島を縦断、舞鶴でも夜半に記録的短時間大雨警報が発令され、時間雨量90ミリという猛烈な雨を記録した。15日早朝、テレビで高野川や伊佐津川が増水、真名井商店街の一部が浸水する被害をもたらしたと報道された。その後加佐地域の久田美では住宅や車庫への土砂の流入、浸水、車の流失、大呂、小原、宇谷における土砂による被害が明らかとなった。



伊佐津の流れ橋

## 友の会の会員さんへの電話訪問で被害の様子が明らかに！

会員さんに事務局から電話訪問する中で、様子が少しずつ明らかとなった。これまでにはなかった短時間の大雨被害、地球温暖化が原因といわれている気候変動、今後が心配になります。被害を受けられたみなさんに心からお悔やみ申し上げます。

さて、翌朝のテレビで真名井商店街の浸水状況や伊佐津川の流れ橋の流失などが報道され、その被害に多くの市民はびっくりした。私の所にも、



小呂地区の被害

効であったこと。短時間の集中豪雨だったため満潮時と重複しなかったことが地

全国から問い合わせの電話が入った。2017年の台風21号で西

舞鶴の市街地を水びたしにした高野川の災害復旧工事も進んでいる中での今回の被害であり、工事の結果はどうなのかと思うのが率直なところ。そこで当会会員で、西自治連の役員もされている藤田さんに疑問をぶつけて聞いてみた。以下は藤田さんのお話です。(迫田)

## 台風シーズンに間に合うように、高野川の整備事業のスピードアップを！

今回の台風7号に関する街中の反応はTV報道されたほど注目されませんでした。

第一には浸水が予想される地区(堀上・京口・八幡・真名井等)が限定されたこと。第二はポンプ所の稼働により大手川の排水ができたこと。第三に各所に設置したフラップゲートが有

元ではわかっていたからです。しかしポンプ所の初動が遅かったため浸水箇所が出ましたし、もともと低い地盤の自治会では排水工事も半ばであったことにより浸水箇所が増えました。今後は高野

## まいつる協立診療所

看護師 嵯峨根 郁子

8月24日、浮島丸殉難78周年追悼集会在下佐波賀の追悼公園にて開催され、初めて参加しました。

当日は猛暑にもかかわらず、韓国からの30名を含め総勢250名の参加者があり、日韓で追悼を行い平和への願いを新たにしました。1945年8月24日、青

## 浮島丸殉難78周年追悼集会

森県内の朝鮮労働者や家族を乗せた「浮島丸」が舞鶴湾へ入港直後に大爆発し、多くの方が犠牲になったこの事件は、現在も爆発の原因や舞鶴港に入港した理由など、未解決の問題が数多く残されています。



しかし、その一方で舞鶴市民による追悼活動が続けられ、追悼公

川の整備事業のスピードアップが強く望まれます。当初10年計画であった事業を半分の5年に加速しましたが、今回の台風程度で被害が出るようではもつと迅速な事業運営が望まれます。

園の整備や舞鶴市の美術教師による追悼碑の建立、また、国内外へ浮島丸事件を風化させない多くの平和の活動を継続されて来た事に大変感銘を受けました。若い人の参加もとても多く、この活動の拡がりを感じました。



さらに、公園にそびえ立つ殉難の群像がリアルで迫力があり、私の活動を後押ししているように感じた。戦争さえなければ浮島丸の大惨事も起こっていなかったはず。私達はこの悲惨な歴史を繰り返さない為にも、世界の人々と手を携えて平和を守る取り組みをすすめていきたいと思います。

今回、救護の担当で参加しましたが、体調不良の方もなく、無事に集会を終えることができました。「会」の皆さん、お疲れ様でした。



# まいづる協立診療所人事異動がありました 新任の挨拶です

看護師長 佐々木 陽子



このたび、まいづる協立診療所の看護師長を務めることとなりました。柳田前師長の作りあげられたものを礎として、患者さん一人ひとりに寄り添った看護が提供できる様努めてまいります。

診療所、地域、行政が一体となった医療・介護活動ができる様に、皆さまの知恵や要望もお寄せください。

新型コロナウイルスの時代こそ、人とのつながりが健康にとって大切だと思っています。診療所がそのお役に立てればとアイデアを出し合っていますので、これからもうぞよろしくお願い致します。

診療放射線技師 筒井 孝彦

7月からお世話になっていきます。診療放射線技師の筒井と申します。総合病院を定年退職してから、まっ



たく畑違いの仕事を経験して、また診療放射線技師として仕事をさせてもらうことになりました。

患者さんに寄り添ったエックス線検査を行ってまいりますので、よろしくお願致します。

看護主任 吉本 美代子

9月から訪問看護ステーションゆきわりから、まいづる協立診療所に異動する事になりました。



5年間訪問看護で働かせていただき、生活と健康の関連や在宅療養支援など訪問看護で経験した事を活かしていけたらと思っています。

職員一同、力をあわせて患者さんや地域の方々の立場に立った医療が提供でき、頼りにしていただけただけの診療所を目指し頑張ります。

どうぞよろしくお願致します。



## 前号のクイズの答え

漢字の間違い探し(3か所)

★4面囲み記事2段目 (誤) 成犬 (正) 政権

★6面囲み記事 (誤) 照会 (正) 紹介

★8面編集後記 (誤) 法堂 (正) 報道

数独解答は、

【14】です。

応募の中から、抽選の結果、当選者にはクオカードを発送しました。

今月号も、たくさんの応募をお待ちしています。

### 【解答者からの声です】

「マイナカード」学習会の参加から友の会に入会しました。

「民報」のナンバープレイス投稿にはまっている近頃の私ですが、「ゆきわり草」の、健康脳トレにもまたまたはまっています。

先々週コロナ濃厚接触者となり自粛生活を経験しました。熱なし、症状なしでも3日後の検査キットで陽性反応が!! まだまだ巷には蔓延しているのですネ。6回目のコロナ予防接種を受けるかどうか思案しています。

Nさん (76歳)

1	5	3	9	7	4	2	8	6
4	9	8	5	6	2	/	7	3
2	6	7	/	3	8	9	5	4
6	7	1	4	2	5	3	9	8
3	4	2	8	9	7	5	6	1
5	8	9	6	1	3	7	4	2
7	2	4	3	8	9	6	1	5
9	/	5	2	4	6	8	3	7
8	3	6	7	5	/	4	2	9

健康脳トレ まちがいさがし・数独 応募してクオカードをもらおう!

今月号の新聞「ゆきわり草」の、4・5・8ページの中の、漢字の変換間違いを3か所、または、数独の二重かっこに入る二つの数字を足した数を書いていただき、お名前ご住所、年齢をご記入の上、はがき、ファックス、メールでご応募ください。正解者の中から抽選で5名の方にクオカードをお送りします。もちろん両方解答いただいても結構です。

余白に、友の会の活動や「ゆきわり草」に対する感想やご意見、日ごろ思っておられることや、診療所に対するご意見やご質問など、お書きください。

締め切りは、10月31日です。

9x9 Sudoku grid with some numbers and empty cells.

〒624-0912 舞鶴市上安199-30 舞鶴健康友の会 FAX 0773-78-3202

メールアドレス mai-tomonokai@trad.ocn.ne.jp

QR code and text: メールフォームをご利用ください. Includes instructions for using the form and a QR code.

俳句 section with poems and authors: 俳句, 山柳, 千龍子, 寿美恵, 斎藤明子, 齋藤裕靖.

発行済みの「ゆきわり草」が見られます. Includes a QR code and text about accessing past issues.

編集後記. A long text block containing editorial notes and reflections on the magazine's history and future.