



会長のバトンを引き継ぎました よろしくお祈いします

第27回定期総会が5月18日に無事終了しました。

15年もの長きにわたって丹後健康友の会を牽引して下さった森岡広子さんから、バトンを引き継ぎました。

森岡さんは、医療の専門家で、行政ともパイプがあり、細身ながら肝が座っていて常にブレず、誰もが頼れる存在でした。私は、どちらかと言うと縁の下力持ちタイプなので、広い視野を持ち、先を見通すのは得意ではないのですが、幸い、副会長に森岡さんと、自ら名乗りをあげて下さった谷川さんがいてくださいます。そして、たくさんの運営委員さんもいてくださるので、みんなで協力、分担し合っていきたいと思ひます。

軍事費ばかりが増強され、医療や教育・社会保障のための費用が削られ、とても生きづらい国になってきました。いのちの平等を謳い、弱い立場の人を大切にす民医連の診療所や友の会の存在は、今後益々大事になってくると思ひます。

微力ですが、誰もが安心して住み続けられるまちづくりを皆さんと一緒に進めていきたいと思います。どうかよろしくお祈いいたします。



丹後健康友の会会長 廣谷 恵子

川崎繁所長からのメッセージ (一部省略)

丹後健康友の会第27回定期総会おめでとうございします。

私は2015年から2022年まで7年間たんご協立診療所の所長を務め、河野所長の後、4月から再び現職に復歸しました。

たんご協立診療所も開設以来25年を経過しました。友の会の皆さんが植木の手入れや草ひき等、心を込めて整備して下さっていることに感謝申し上げます。夏場を控え、念願の空調施設の更新も行うことができました。

医療活動の面では、6月からの制度改定に伴い、糖尿病、高血圧、脂質異常症等の患者さんには、それぞれの検査値や日常生活の注意点等を記載した「療養計画書」を交付することになりました。また7月からは外来の完全予約制も開始して、よりかかりやすく、納得のできる外来をめざしていきます。住み慣れた地域や自宅で最後まで暮らせることを目指す在宅医療では、重症、看取りの患者さんの受け入れも再開していきたくて思ひます。

地域での健康づくり、健診活動等にも積極的に取り組んでいきますので、集会での健康講座等お気軽にご相談ください。

世界中で戦争や暴力が拡大して、岸田政権が日本を戦争のできる国に引き戻そうとしていりる中で、日本国憲法第9条の重みは極めて大きなものとなっています。いま日本中で取り組みが進んでいる「9条の碑」をたんご協立診療所にもぜひ建てましょう。

丹後健康友の会と民医連の共同の取り組みがますます発展することを祈念してご挨拶いたします。

2024年5月18日 たんご協立診療所 所長 川崎 繁

＝総会 第Ⅱ部＝

丹後半島という地形 能登半島地震に学ぶ

講師 日本防災士会京都府支部

飯澤 吉郎氏



総会後は防災についての講演でした。

防災士の資格を持つ人は、全国で29万人弱。

1927年3月7日に発生した北丹後地震は、マグニチュード7.3、最大震度6、死者2,925人、負傷者7,806人という甚大な被害をもたらしました。97年もの時が経ち、いつこの地方で地震がおきてもおかしくありません。

同じ半島地形という特殊性から能登半島地震から学ぶこと、地震発生後に直面するであろう状況をリアルに教わりました。

- 半島特有の問題として**輸送道路の寸断**、海路も使えない
- 支援と復旧の遅れ **すべてのライフラインが止まる**（電気、上下水道、ガス、携帯）
- 避難所でも状況は同じ **まずトイレ**（下水道が使えない場合）**食べるより、出すことが大事**
- **トイレの問題は切実** 仮設トイレは和式がほとんどで使いにくい（特に高齢者は困難）
- **トイレトレーラー**（みんな元気になるトイレ）を各自治体に購入できたら、事態は変わる



➤ そして私たち個人でできること

① 食料備蓄ローリングストック

（食べたら補充、少し多めに補充する）

② 携帯トイレの備蓄（凝固剤、ポリ袋など）

③ 水（1人1日6ℓを目安に）

今回の講演は主に災害発生後から避難所生活の現状と災害関連死を防ぐための、主に自助に関する内容でした。自分の身は自分で守ることの大切さを再認識しました。

災害は必ずやってきます。災害は地震だけではなく、忘れたころに来るのではなくすぐにやってくる。このことを心に留めて、さあ今日から早速備えましょう。

梅田 聖子



携帯トイレ



建物内のトイレを利用できる



2024年度 各委員会活動計画

文化・レクリエーション委員会

- 日帰り旅行 時期 10月中・下旬
行先 検討中
- フラワーアレンジメント
12月20日(金)午後1時30分
講師 浦島久美子さん
- 楽しく脳トレ教室(仮名)
主催:委員会、共催:Co ひだまり
・2月下旬～3月上旬
・内容:おり紙、うたごえ、水彩画、切り絵
ちぎり絵、カレンダーバック等
・ミニ作品展(できれば)

仲間づくり・平和委員会

- 仲間づくり
 - ・入会リーフを手元に日常的な声かけ
 - ・署名等を活用してのつながり
 - ・医療懇談会を積極的に開催
- 仲間ふやし月間
9月～11月
待合室での声かけ
統一行動11月2日(土)
- 平和の鐘つきと集い
8月9日(金)周徳寺・万休院に分かれて
「京都憲法集会のDVD視聴」
- 戦争体験を聞く会 10月
- その他平和の取り組み
- 市への要望書と懇談

保健・ボランティア委員会

- 保健講座
 - ・薬剤師さんによるお薬講座 7/27(土)
 - ・健康体操講座 11月
 - ・認知症について 3月

- ボランティア活動
 - ・通院ボランティア交流会 7/9(火) 3月
 - ・配布ボランティアさんの声を聞く
 - ・関連する施設等へのボランティア活動に
取り組む
- 会員さんの声を聞く活動
 - ・取り組みを通してのアンケート
 - ・通院ボランティア利用者さんの声を聞く
- 花壇の整備
 - ・7/20(土)7時30分～
 - ・9/21(土)8時～ ・3/15(土)8時～

2024年度 丹後健康友の役員

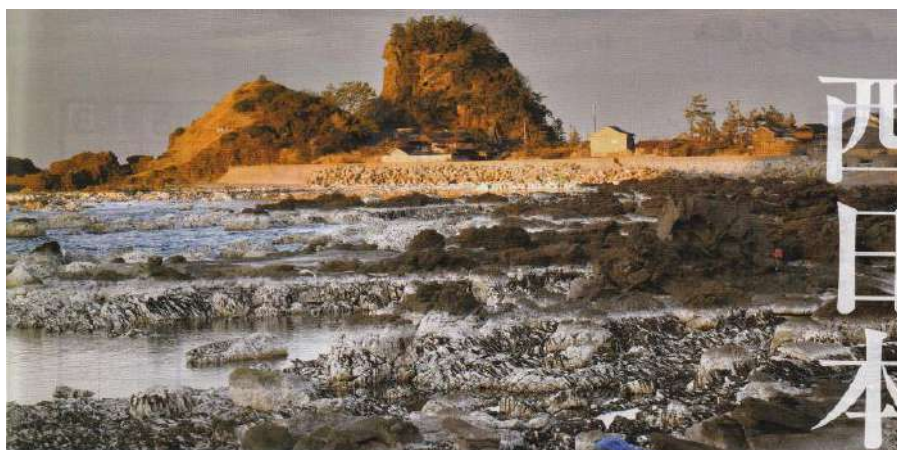
	役 職	氏 名	町
1	会長	廣谷 恵子	弥栄町
2	副会長	谷川 久美子	峰山町
3	副会長	森岡 広子	大宮町
4	事務局長	山本 智之	網野町
5	事務局次長	梅田 聖子	峰山町
6	事務局次長	糸井 敏子	大宮町
7	事務局次長	山岡 勝則	網野町
8	事務局次長	山河 知恵子	峰山町
9	運営委員	井上 義昭	大宮町
10	運営委員	上垣 節子	〃
11	運営委員	小倉 やすえ	〃
12	運営委員	大同 操子	〃
13	運営委員	矢野 朋子	〃
14	運営委員	石崎 真紀	峰山町
15	運営委員	下田 弘幸	〃
16	運営委員	吉岡 正次	丹後町
17	運営委員	藤原 あや子	峰山町
18	運営委員	安田 啓子	〃
19	運営委員	瀬川 純子	丹後町
20	運営委員	浜岡 正人	網野町
21	運営委員	山本 陽子	〃
22	運営委員	白岩 美芳	久美浜町
23	運営委員	浦島 久美子	与謝野町
24	運営委員	平井 孝	〃
25	監査	伊藤 廣子	与謝野町
26	監査	松村 妙子	大宮町

退任された方、お世話になりました。
新任の下田さんも加わり、今年度は廣谷新
会長と共にこのメンバーで頑張ります。

西日本を救った人々

珠洲市の原発計画

上垣 節子



原発予定地だった高屋地区の海岸。地震による海底の隆起で岩が露出していた

いつでも元気、私がいつも最初に見るページは「お金をかけない健康法」です。毎回思い当たることがあるので、“なるほど！”と思いつつ読んでいます。

＝ひときわ目を引いたページ＝

次に、6月号でひときわ目をひいたのが、珠洲市の原発計画のページです。

能登半島地震が起きてから半年過ぎましたが、どれほど復興が進んだのでしょうか。

珠洲市北部の高屋地区に、今から49年前に原発計画がもちあがり、以来28年かけて住民の粘り強い反対運動でその計画は凍結されたとのこと。珠洲市では電力会社3社が協力してその計画を押し進めるために、なりふり構わぬ住民への働きかけを行ったそうです。

はて、丹後でも同じところに久美浜原発の計画が持ち上がったことがありましたね。電力会社はお金で人の心を買うなど、なりふり構わぬ攻勢で反対派と賛成派が分断された事など、珠洲市とまったく同じではありませんでしたか。

珠洲市の住民は、豊かな海の幸と山の幸を守るため「原発がなくても生きていける」との一心で粘り強く反対したといいます。建設計画が凍結してからは賛成派から「ふるさとを守ってくれてありがとう」と感謝の言葉が述べられたそうですが、丹後にももし原発ができていたら、今、どんな思いで福島や能登を見ていることでしょうか。当時の町民の英断に感謝したいですね。





みなさんは

1日何歩くらい歩いてますか？



今はスマホで歩数を確認することができるので見てみると、今日の私の一日の歩数 1,782 歩～少なさに驚き(・_・;)

車での移動が多いせいか予想以上に歩いていませんでした。

厚生労働省の令和元年(2019年)「国民健康・栄養調査」によると、1日の歩数の平均値は男性で7,864歩、女性で平均5,832歩。65歳以上になると男性5,396歩、女性4,656歩とされています。

1日あたりの理想的な歩数は8,000歩、平均で20分の早歩きが推奨されています。また、ある研究では、1日あたり4,000歩から1,000歩増えるごとに早期死亡のリスクが15%ずつ下がるとされています。

歩くことが健康に良いとされる理由としては、

有酸素運動であることで心肺が強化される、高血糖や脂質異常、高血圧、動脈硬化などの生活習慣病の予防、肥満予防、骨粗鬆症予防など様々な予防効果が挙げられています。

歩けば歩くほどいいのか？

海外の研究では1日8,000歩(65歳以上は6,000歩)まで、それ以上歩いても効果は変わらないというデータがありました。

歩くことはシンプルで簡単な全身運動になりますが、頑張り過ぎて膝を痛めることもあります。年齢、体型、姿勢、スピードなど人それぞれ…無理のない範囲で行いましょう。

生活の中に歩く機会を！

そうは言っても、私のようになかなか歩く機会が持てないという方もおられると思います。時間がない方は、買い物の時あえて遠くの駐車場に停める

エレベーターを使わず階段にしてみるなど

生活の中で歩く機会をつくってみるのもいいですね。

自分のペースで参加できる友の会の「歩こう会サークル」もおすすめです☆

訪問看護ステーションゆたかの 山本陽子

川柳サークル

☆二月 お題「重い」 糸井 邦子選

- 秀句・義理で行く 心と腰が 重くなる
- 佳句・祝い袋 重みも足して 孫の手に

・家中の 期待で重い ランドセル

・まずライン 重い話しを 仄めかす

・何よりも 重いものは 命でしょ

・経験を 活かして重責 やり遂げる

- 軸吟・首肩凝る 重い負担の 保険料

☆三月 お題「導く」 森岡 静代選

- 秀句・子は自立 導く程の ことせずに

- 佳句・虚と実が 導く川柳 大笑い

・教師小柄 子らにまぎれて 先導す

・母ガモは 子ガモ一列 導く尾

・ガイドダンス 無気質な声 味が無し

・忠敬を 星がみちびき 地図できる

- 軸吟・外は晴れ 土筆の子らに 導かれ

☆四月 お題「気楽」 谷川 久美子選

- 秀句・お気楽が ご馳走になる 家の飯

- 佳句・軍備増強 気楽になれぬ 基地の村

・床の中 気楽な朝に 平和知る

・気楽そな 中学生に ある悩み

・ケセラセラ 反省するが すぐ忘れ

・お気軽に 喋って外人 奈良をゆく

- 軸吟・空ザイフ 開き直って ああ気楽



きみ江

房枝

きみ江

静代

久美子

万里子

邦子

きく江

泰弘

きく江

久美子

邦子

葉子

静代

静代

葉子

泰子

静代

万里子

泰弘

久美子

☆リレー川柳

・くいのない 生き方なんて 出来るかな

・春よこい あれもこれもと 楽しみだ

・鏡見る 母と似た顔 想定外

・えびす様 大黒さまも 見すてたか

・春麗ら 待った温さ 足軽く

・春嵐 つまらぬ想い 吹き流し

・桜散り 葉桜もよし 毛虫もね

・なんとなく 立つ台所 動かぬ手

☆今後の予定

- 七月二十三日(火)
- 八月二十七日(火)
- 九月二十四日(火)
- 十月二十二日(火)
- 二時～三時半
- 診療所ホール

Coひだまり (出張型カフェサークル)

Co ひだまり 誕生から1年がたちました。昨年度は5回の開催、今年度はすでに2回開催しています。おしゃべり、体操、脳トレ、そしてほっこりコーヒータイムと皆さんと楽しい時間を過ごしています。カフェの内容も訪問先の皆さんのご要望などを聞きながら工夫していきたいと思っています。いろんな場所でいろいろ形を変えながら楽しめるカフェにしていきたいです。(5月のカフェではアコーディオンの伴奏で歌いながら脳トレ体操をしました。)

【今年度実施済みの活動】

6月 網野町 (季節の歌など)
丹後町 (体操など)



7月から11月ごろには、また少し趣向を変えて計画中ですのお楽しみに。

♪ 夏も近づく 八十八夜 ちゃちゃちゃ ♪

映画サークル(第3土曜日 午後2時～)

7月20日(土)あん



あん 2015年 日本 113分

前科者であるどら焼き屋の雇われ店長、千太郎が雇うことになった老女、徳江。彼女の作る粒あんの美味しさが評判となり、店はみるみるうちに繁盛していく。ところが、徳江が昔ハンセン病を患っていたことが明らかになり、その噂が広まって客足は遠のき……。辛い過去を背負い、人間の尊厳を奪われても生きようとする老女。そんなヒロインを、樹木希林が味わい深く演じている。

8月17日(土)沖縄狂想曲



沖縄狂想曲 2024年 日本 115分

社会派作品を手がけてきた太田隆文監督が、辺野古基地問題、国際大学ヘリコプター墜落事故、オスプレー騒音・墜落問題や、古くはコザ蜂起、由美子ちゃん事件など、沖縄が抱える数々の問題取材。元大手新聞の論説委員、著名大学教諭、元市長、元県庁幹部ら有識者たちが、大手マスコミが報道できない現実を徹底解説する。

さらに、元沖縄県知事・大田昌秀の挑戦や、元内閣総理大臣・鳩山由紀夫が「最低でも県外」と発言した真意、れいわ新選組の山本太郎による国会質問も紹介する。

映画、9月は休止

歩こう会、8月は休み

歩こう会サークル



熊よけの鈴をお持ちの方は念のためご持参ください。

※参加費 100 円

参加者が多く 5,000 円のサークル補助金だけでは、年間のガソリン代が足りなくなってきました。ご理解ください。

○延期連絡や車の乗り合わせの都合上、参加を希望される方は**前日までに**申し込んでください。

○「歩こう会」というより“出会おう会”の意味合いが大きく、高齢や足腰に不安のある方でも参加していただけるとてもゆる～い歩こう会です。

(Tel68-5070 友の会, 090-8791-3946 平井、090-3618-1360 廣谷)

森の中の家 安野光雅館 (久美浜町)

特別展 細川護熙 美の世界

7月22日(月) 予備24日(水)

診療所集合
午後1時30分

入場料 1,000 円



霧降の滝・こぴーぬ (網野町)

9月17日(火) 予備18日(水)

診療所集合
午後1時30分



トゥインクルサークル



ヴァイオリンとチェロのアンサンブルサークルです。ご興味のある方は、随時見学も受け付けています。

演奏依頼も受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

練習日 毎週火曜日 19時30分～

場所 峰山町や大宮町の会場

7月7日(日)午後0時45分から峰山コミュニティホールで開催される「みんなで作る音楽会」にも出演します

サークルは会員・家族を初めどなたでも参加できます。お友達を誘ってお気軽にご参加ください。

年会費(1,200円)納入のお願い

すでに納入いただいた方もありますが、今回の「友の会だより」お届けの際に、会費の納入をお願いして参ります。ご協力よろしくお願ひいたします。

今後の予定

- 7月20日(土) 花壇の整備 午前7時30分～
映画「あん」
22日(月) 歩こう会「森の中の美術館」
23日(火) 川柳サークル
27日(土) 保健講座「お薬講座」午後2時～
8月9日(金) 平和の鐘・憲法学習 10時30分～
17日(土) 映画「沖縄狂想曲」
27日(火) 川柳サークル
9月～11月 仲間ふやし月間
9月17日(火) 歩こう会「霧降の滝・こぴーぬ」
21日(土) 花壇の整備 午前8時～
24日(火) 川柳サークル
歩こう会サークル 午後1時30分～
映画と川柳サークル 午後2時～

設備投資基金にご協力ください

京都保健会からのお願いです。チラシをよく読んでいただき、多くの方のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

編集後記

丹後健康友の会の会長を15年間、務めさせていただきありがとうございました。会員の皆さん、住民の皆さんのお蔭です。

友の会は、安心して住み続けられる町づくりをテーマに発足当時から一貫して活動してきました。友の会活動は、わたしのやりがい、ライフワークであり希望です。今後ともよろしくお願ひします。

健康をテーマに活動する友の会として、気になるのが小林製薬の紅麴を巡る健康被害の問題です。国が許しているものは安全だと思って、健康になりたいために飲んだサプリメントで腎臓病になるとは...

今回のケースでは、製品の製造過程で有害な物質が生成または混入した疑いが指摘されています。また、サプリメントのように濃縮した物質を継続的に摂取する危険性を考慮しなければなりません。

私たちには、健康食品の正しい知識が必要です。「いつでも元気」7月号の【紅麴サプリメント事件(上)】をご一読ください。2回連載です。また、7月27日に「お薬講座」を予定していますので是非ご出席ください。



森岡 広子