

友の会 だより

第105号 2025年6月18日発行

丹後健康友の会

機関誌編集部

Tel 0772-68-5070 Fax 0772-68-5071

憲法9条の石碑が完成

昨年の8月から取り組みを進めてきた憲法9条の石碑が完成し、4月19日（土）午後友の会の定期総会に続き、フリージャーナリストの伊藤千尋さんを迎えて除幕式と記念講演を行いました。

晴天にも恵まれ、除幕式と記念講演には81名の方が参加されました。除幕式は「♪青い空は♪」をみんなで歌ったあと、実行委員全員で白い幕を引っ張って石碑を披露しました。伊藤千尋さんの記念講演『世界から見た憲法9条の輝き』に参加された方からは、「今まで聞いた9条の講演の中で最も勉強になった。9条の碑の意義は、軍拡が進んでいる今こそ重要になってきたと思った。」「日本のすべての人に聞いてほしい内容でした。」など大変満足された感想文が寄せられました。

9条の石碑を建てるのは通過点です。今後は、平和憲法を守っていく運動の象徴としてこの石碑を活用していきたいと思います。

除幕式・記念講演の様子



寄付金の到達について

4月末までに300名を超える方から110万7千円の寄付金が寄せられました。物価高騰で生活が厳しい中にもかかわらず、丹後健康友の会の多くの会員の皆様にも沢山の寄付をしていただき本当にありがとうございました。

記念講演 「世界から見た憲法9条の輝き」

元朝日新聞記者でフリージャーナリストの伊藤千尋さんのお話を紹介します

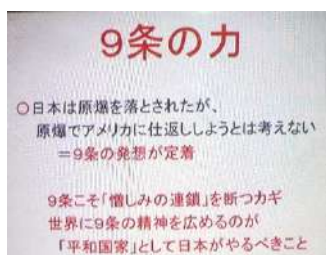


《はじめに》

丹後というと健康と文化。健康と文化を引っ張る診療所で話をさせていただくこと、光栄です。こういう話をあちこちでするとみんな後ろの方から座るんですが、ここは前から座っていく。すごいな。それだけみなさん熱心に思っている。

ロシアのウクライナ侵攻からイスラエルによるガザの虐殺、さらに民主主義の崩壊の動きなど、世界は悲惨な方向に突き進んでいるかのようです。日本も軍国主義の時代に戻るような動きが進み、未来に危機感を覚えます。しかし、人類はそんなに愚かではありません。戦争を防ぎ、この世から争いをなくす仕組みをつくらうとする努力もまた実を結んできました。その具体的な現れが日本国憲法9条です。

《9条の力》



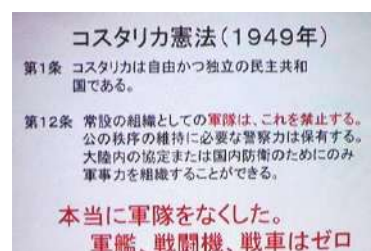
ジャーナリストとなって私は50年を超します。世界84の国を現地で取材しました。日本から来たというと、どこでも言われます。「日本はアメリカに原爆を落とされたんだよね。今度は日本がアメリカに原爆を落とす番だね」と。「とんでもありません。日本人はそんなこと考えないよ。核兵器、そして戦争そのものをなくさないといけないと思

っている」と答えるとげげんな顔をされます。世界は「やられたらやり返せ」「武力には武力を」と考えるのが常識なのです。だから他国を侵略し違う民族を虐殺する動きが絶えない。

では、私たち日本人はなぜ戦争をなくさなくてはならないと考えるのでしょうか。「戦争を放棄する」と定めた憲法9条が根づいているからです。戦争の悲惨さを身をもって知り、世代を超えて平和の大切さが受け継がれてきたからです。

《軍事費を教育費に変えたコスタリカ》

日本国憲法施行の2年後に、世界で2番目の平和憲法国家が生まれました。コスタリカです。コスタリカは完全に軍隊をなくしました。軍艦も戦車もありません。軍隊をなくして浮いた軍事費をそっくり教育費に回しました。国の予算の30パーセントが教育費です。義務教育は幼稚園から高校まで13年間。大学生の7割は奨学金をもらっています。返す必要はありません。コスタリカでは一人ひとりが自分と社会の平和を創ることを重視します。



女子高校生に「あなたの国に平和憲法があるのを知ってる？」と聞くと「もちろん知っています」と答えます。「攻められたらどうするの？」というと「コスタリカは周囲の国の戦争を終わらせるなど平和のために尽くしてきました。この国を攻める国があれば、世界が放っておかない。自分がコスタリカ国民であることを誇りに思っています」と言いました。日本の若者も自分の国を誇れるようになればと強烈に思いました。

《終わりに》

憲法9条の碑が丹後にも建ちました。人はなぜ9条の碑をつくるのか。それは9条が危機にあるという認識の上に、9条をなくしてはならない、9条を目に見える形にしてその大切さをわかってほしいと願うからです。9条を堅持し、世界に広めることこそ“憎しみの連鎖をなくす”という信念があるからです。理想を目指して社会を変えたいという人々がいる限り、世の中は前進します。

2025 年度 各委員会活動計画

保健・ボランティア委員会

- 認知症講座に取り組む
たんご協立診療所ホール 13:30～
9 月 17 日 (水) 認知症の基礎知識
11 月 12 日 (水) 認知症と口腔ケア
3 月 18 日 (水) 安心して暮らせるまちづくり
- 健康講座 7 月 26 日 (土) 9:30～
ヨーガ療法 体験講座
アグリセンター大宮 (農業技研修室・視聴覚室)
講師 上羽 純子さん
- ボランティア活動
・通院車計画調整会議 7 月と 3 月に開催
・花壇の整備
6 月 28 日 (土) 7:30～
9 月 20 日 (土) 8:00～
3 月 21 日 (土) 8:00～

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
・友の会を広く知ってもらう活動
・医療懇談会の開催
- 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 1 日 (土)
- 平和の鐘つきと集い
8 月 9 日 (土) 周徳寺・万休院に分かれて
「伊藤千尋さんの記念講演の DVD 視聴」
- 戦争体験や戦争・平和への思いを語り合う会
9 月 26 日 (金)
- 市への要望書と懇談

退任された方、お世話になりました。
新任の小長谷さん 山尾さん 荻野さん
松崎さんお世話になります。

文化・レクリエーション委員会

- 認知症講座後の交流・体操
9/17(水) 11/12(水) 3/18(水)
- 日帰旅行
10 月 18 日 (土)
綾部市 黒谷和紙体験
- フラワーアレンジメント
12 月 19 日 (金)
講師 浦島久美子さん



2025 年度
丹後健康友の会役員

	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	山岡 勝則	〃
6	事務局次長	糸井 敏子	大宮町
7	事務局次長	山河知恵子	峰山町
8	運営委員	井上 義昭	大宮町
9	運営委員	上垣 節子	〃
10	運営委員	浦島 久美子	与謝野町
11	運営委員	荻野 詩織	大宮町
12	運営委員	小倉 やすえ	〃
13	運営委員	小長谷恭子	与謝野町
14	運営委員	下田 弘幸	峰山町
15	運営委員	白岩 美芳	久美浜町
16	運営委員	瀬川 純子	丹後町
17	運営委員	大同 操子	大宮町
18	運営委員	浜岡 正人	網野町
19	運営委員	平井 孝	与謝野町
20	運営委員	藤原 あや子	峰山町
21	運営委員	松崎 仁美	〃
22	運営委員	安田 啓子	〃
23	運営委員	山尾 千鶴	大宮町
24	運営委員	吉岡 正次	丹後町
25	監査	松村 妙子	大宮町
26	監査	矢野 朋子	〃

「認知症について学ぶ」



昨年度の報告になりますが、3月12日に保健講座「**認知症サポーター養成講座**」がありました。講師は京丹後市地域包括支援センターより田中保健師さん。参加者は26名、診療所ホールはパンパン大盛況でした。

学びをクイズ形式で復習し、レクリエーションで認知症予防体操を行い、具体的な事例で対応方法を一緒に考えました。

認知症は病名でなく状態を指します。症状の程度には幅があり、自分を失い別人のようになるといった怖いイメージを持つ人もあると思いますが、認知症は老化の一部。誰もがなりうる可能性があります。

認知症について正しく理解することで認知症に対する誤解と偏見をなくし、**お互いさまの精神で、家庭で、地域で、職場で支えあい、安心して暮らせるまちづくりを目指す**ことが重要です。

そのためにできることは

① 認知症について正しい知識を持つために学習する

今年度友の会では認知症に関するテーマでシリーズ講座を予定しています。何度も聞いて正しい知識を持ちましょう。是非ご参加下さい。

② 認知症を予防する

外に出て、人と話す機会を増やす

高血圧症、脂質異常症、糖尿病など生活習慣病予防と治療
栄養バランスのとれた食事、適度な運動

③ 早期の診断と治療につなげる

少しでも早い時期に診断を受け治療につなげることが大切です。認知症と診断されても、適切な治療やケアを始めることで、進行を遅らせることや、希望に叶った生活に備えることができます。

地域包括支援センターは高齢者の皆さんの様々な相談を受けて下さり、必要なサービスへの橋渡しを行っています。介護や健康に関する相談、金銭管理など権利を守る相談、近所の一人暮らしの高齢者のことが気になるなど悩みや疑問や心配事がありましたら、ご相談してみてください。



2025年度の保健講座にも積極的にご参加下さい。

保健・ボランティア委員会 石崎 真紀

25年度 認知症連続講座のご案内

第1回	9月17日(水)	13:30～	認知症の基礎知識と相談窓口を知ろう
第2回	11月12日(水)	〃	口腔ケアと認知症の関係
第3回	3月18日(水)	〃	認知症 京丹後市の取り組みについて

若者が見たオキナワ

小倉 やすえ

いつも「いつでも元気」の記事、写真など楽しみにしています。

5月号の「若者が見たオキナワ」の記事は折もあり、西田昌司参議院議員の沖縄戦で犠牲になった「ひめゆりの塔」の説明で歴史の書き換えとひめゆり学徒の皆さんの気持ちを逆撫でするような発言があり、取り上げさせていただきました。



全日本民医連「第54次辺野古支援連帯行動」が

1月23～25日に行われ、

20の都府県から職員30人が参加しました。

沖縄県名護市辺野古の新基地建設に反対する県民に連帯するとともに、戦争の準備が進む沖縄の実態を学んで全国に知らせようと

2004年に始まった行動。

今回は20代の若手職員を中心に取材しました。

文・福田夏野 写真・今泉真也

20代の若者の皆さんは、キャンプ・シュワブゲートに向かい、辺野古新基地建設反対の住民とともに座り込んで抗議。機動隊員の警告に応じない住民は持ち上げられ強制的に排除されてもまた座り込む。排除する側の機動隊員の顔から葛藤や苦しみを感じたAさんは、同じ日本人なのにどうしてと悲しい対立に疑問をこぼす。



座り込み参加のAさん(中央)

当時の沖縄県民の4人に1人、約12万人が亡くなった沖縄戦。

特に南部は激戦地となり、住民はガマと呼ばれる自然洞窟に避難した。そのひとつ糸数アブチラガマを見学した看護師のMさん、ひめゆり学徒隊が負傷兵を看護したガマはとなりの人の顔も見えないほどの暗闇の中。こんな暗い中で治療を続けたひめゆり学徒隊や負傷兵のことを思うと辛かった…。私だったら看護師として何ができただろうかと。



辺野古テント村を訪れた第54次連帯行動の参加者

* * *

記事を読んで改めて戦後80年になる今、事実をなかったことにする西田氏のような動きは絶対に許されないし、許してはいけなかったと思います。

認知症の初期症状について

進行性の病気である認知症は早期発見、早期治療がとても大切です。

そもそも認知症ってどんなこと？

認知症は脳細胞が壊死したりすることで、記憶や判断力などに障害が生じ、対人関係・日常生活に支障をきたしている状態をいいます。このような状態がおおよそ6ヵ月程度持続する場合に認知症と診断されます。

初期症状ってどんなの？

- 年齢などで説明がつかない記憶障害がある
- 本人や家族から物忘れの訴えがある
- 全般的な認知レベルは正常範囲
- 日常生活動作は自立している

これらを放置すると約40%の方が5年以内に認知症に進行するので、軽度状態の間にいかに適切な対処を行えるかが重要です。

身近に気になる方が居られれば、ぜひ声をかけてあげてください。

訪問看護ステーションゆたかの

荻野 詩織



映画サークル(第3土曜日 午後2時～)

7月19日(土) 八犬伝



八犬伝 2024年 日本 149分

人気作家の滝沢馬琴は、友人である絵師・葛飾北斎に、構想中の新作小説について語り始める。それは、8つの珠を持つ「八犬士」が運命に導かれるように集結し、里見家にかけられた呪いと戦う物語だった。その内容に引き込まれた北斎は続きを聴くためにたびたび馬琴のもとを訪れるようになり、2人の奇妙な関係が始まる。連載は馬琴のライフワークとなるが、28年の時を経てついにクライマックスを迎えようとしたとき、馬琴の視力は失われつつあった。絶望的な状況に陥りながらも物語を完成させることに執念を燃やす馬琴のもとに、息子の妻・お路から意外な申し出が入る。

6月は中止となります(診療所休診のため)

9月20日(土) 長いお別れ



長いお別れ 2019年 日本 127分

父の70歳の誕生日。久しぶりに帰省した娘たちに母から告げられたのは、厳格な父が認知症になったという事実だった。それぞれの人生の岐路に立たされている姉妹は、思いもよらない出来事の連続に驚きながらも、変わらない父の愛情に気づき前に進んでいく。ゆっくり記憶を失っていく父との7年間の末に、家族が選んだ新しい未来とは――。

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。

川柳サークル

二月 お題「突く」 新井泰子選

秀句 米袋 隅を突いて 一粒出
佳句 突き刺さる 友の一言 前を向く
佳句 杖はまだ 照れると言って ホラ転び
佳句 弱点を 突かれて知恵が ひとつ増え
軸吟 やつぎ早 意表突かれる テレビから

久美子

康子

さく江

万里子

泰子

三月 お題「越える」 森岡静代選

秀句 賢いね 忘れず越えて 渡り鳥
佳句 六十年 越えて弾むよ 歌ららら
佳句 賃上げも 値上げの悲鳴 越えられぬ
佳句 八十路過ぎ 米寿卒寿で 次白寿
佳句 友の数 あの時の方が 越えていく
軸吟 古稀超えて 儲けもんだと 暮らしてる

邦子

房枝

久美子

さく江

泰弘

静代

四月 お題「曲げる」 谷川久美子選

秀句 曲げ伸ばし 健康寿命に 貯金する
佳句 信念を 曲げず今を 生き抜いて
佳句 見えないが 曲がる根があり 花も咲く
佳句 腰曲げて 伸ばして 喜寿を受け入れる
佳句 たまに居る 聞く耳持たぬ へそ曲がり
佳句 痛み有り 腰曲げて寝る 夫の側
軸吟 SNS 誰れか曲げれば 皆曲がる

邦子

康子

泰弘

房枝

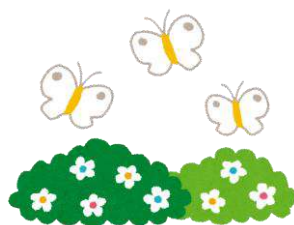
万里子

静代

久美子

リレー川柳

冬晴れに 両手を広げ 鳥になる
水びたし 能登半島の 春遠い
怖い世に 座敷わらしが 笑わせる
金剛の 輝きほどに 長寿生き
チヨコレート 頭脳明晰 活性化
のんびりと 口笛吹いて 春の畑



今年度も川柳楽しく詠みます。皆さんぜひ参加して下さい。
次回川柳 6月24日・7月22日・8月26日

歩こう会サークル

午後1時30分 診療所集合

○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。 ※参加費 200 円に値上げ
(Tel68-5070 友の会、090-8791-3946 平井、090-3618-1360 廣谷)

暑い7月、9月は涼を求めて滝巡り 8月はお休みです

不動の滝 (網野町木津岡田)

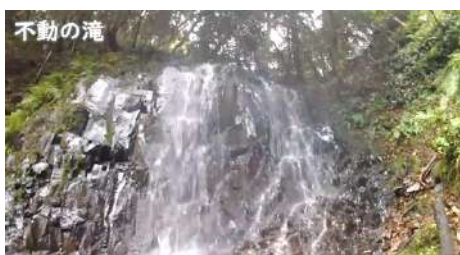
7月14日(月) 予備日16日(水)

落差8m

花郷 OKADA の先

舗装道路のすぐそばにある滝です。足腰に自信のない方でも気軽に参加できます

歩ける人は
1kmコース
2kmコース
希望距離を歩きます



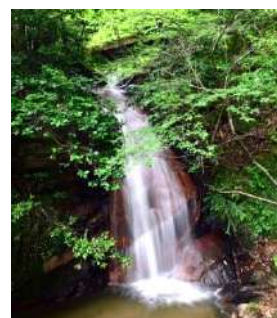
大滝 (峰山町鱒留大成)

9月22日(月) 予備日24日(水)

落差10m

天女の里の先

舗装道路から、川に沿って500mほど地道を歩きます
倒木などをよけたり
跨いだりするところ
があります



Co ひだまりサークル

(出張型の Cafe サークルです)

○個人宅に出掛けて、あるいは地域の集まりや他団体とのコラボ等でほっこりする時間が持てたらと思っています。

○今までの主な内容は、簡単な体調チェック・簡単な体操・健康ミニ知識・ハンドマッサージ・脳トレ・コーヒータム&交流・歓談 etc.この中からいくつか選んで行う予定です。

※今年度は、サークルメンバーも代わり、ある意味では新たな出発となります。少人数(2~3人)でもいいですし気軽に声をかけて下さい。また、サークルを手伝っていただける方を募集していますので
宜しくをお願いします。



今後の予定

6月22日(日) トウインクル演奏会(特養満寿園)

24日(火) 14:00 川柳サークル

28日(土) 7:30 花壇の整備



7月14日(月) 13:30 歩こう会「不動の滝」

19日(土) 14:00 映画「八犬伝」

22日(火) 14:00 川柳サークル

26日(土) 9:30 ヨーガ療法 体験教室

8月9日(土) 10:30

平和の鐘つきと記念講演DVD視聴

9月17日(水) 13:30 認知症講座

第1回 基礎知識と相談窓口

20日(土) 14:00 映画「長いお別れ」

22日(月) 13:30 歩こう会「大滝」

23日(火) 14:00 川柳サークル

26日(金) 13:30 茶論九条

戦争体験や戦争・平和への思いを語り合う会

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。ご協力よろしくをお願いいたします。

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。チラシをお読みいただき、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

最近野山で採れたものをいただくことが増えて来ました♪。山菜のコゴミをアクダシしたもの、わらび、たけのこ、山椒の若葉の佃煮、丹後町で採れたワカメ、間引きしたきゅうりの苗(元気に育ってます)。色んな後処理の仕方学びながら庭に作った畑の作物の出来にも一喜一憂し、植えた種や苗から花が咲いたら喜び、一週間に一度は新聞のクイズで頭を使い、2ヶ月に一度は大阪天神天満の繁昌亭へ落語を鑑賞しに行くという楽しい日々を過ごしています。67歳でもやはり家に引きこもるのは健康に良くありません。足腰もクアハウスに通いプールで歩いて鍛えてます。

高齢者になってもまだまだ必要とされる場所はいくらでもあります。「遊び場」を見つけて余生を楽しく過ごしましょ♥

健康友の会がその場をいつでも提供できるようお手伝いしていけたら幸いです。

平井 孝

