

友の会 だより

第110号 2026年9月2日発行

丹後健康友の会

機関誌編集部

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

8月9日 戦後81年 平和の鐘つき

8月9日の日曜日に「茶論九条」の取り組みとして憲法学習会と平和の鐘つきを行いました。参加者18名。

最初に、憲法前文と9条を全員で唱和して、感想を出し合ったり、憲法に関する質問をしたりして、意見交流を行いました。

声に出して憲法前文を読んだのは初めてという人が結構ありました。憲法手帳を持っても開くことがなかったけど、これをきっかけに読みたいという人もありました。その後、丹後の方の戦争体験集からお一人の体験談を代読してもらい、悲惨な戦争を繰り返してはいけないという思いを共有しました。



次にうたごえサークルの皆さんの伴奏で「♪折り鶴」「♪わたしを褒めてください」「♪約束のうた」の3曲を歌ってから、外に出て「憲法9条」の石碑の前で、「♪青い空は」を歌いました。青空の下、暑い中でしたが高らかに歌声を響かせました。

鐘つきは、周枳の周徳寺と河辺の萬休院に分かれ、一人ひとり平和を願って撞きました。撞いた後の締めとして、例えば「過ちは二度と繰り返しません」などのことばを参加者みんなで一斉に唱えてもいいのではないかという意見が出されました。

今、憲法が改悪されようとし、戦争への道を進みつつあるような危険な情勢です。平和の鐘のような地道な取り組みが大切だと痛感しました。丹後の各地で平和の鐘が撞かれていることに希望をもってこれからも生活していきたいと思います。



平和委員会 森岡 広子

憲法9条改悪反対署名へのご協力、 ありがとうございました

9月19日が第一次集約日、皆さんからいただいた**303**筆を提出します。
数が力、引き続き集めて 寄せていただけるとありがたいです。
(最終集約は、11月3日の日本国憲法公布日です)



《着任のご挨拶》

たんご協立診療所 所長 中川 厚 (なかがわ あつし)

8月よりたんご協立診療所で所長を務めさせていただくことになりました、中川厚です。

私はこれまで大阪の日本生命病院という総合病院で20年以上、循環器内科医として勤務してまいりました。主に心臓カテテル検査や治療など、急性期の循環器医療に従事しました。命に直結するような病気に向き合う現場で医療を続けてきましたが、その中で「病気を治すこと」と同時に、「患者さんがその後どのように生活していくのか」ということの大切さを強く感じるようになっていました。

そうした思いと結びついて、このたびご縁をいただいて京丹後市で地域医療に携わらせていただくことになり、これからは総合内科医として、臓器だけを見るのではなく、患者さん全体を診る視点を大切にしながら、地域の皆さまの健康を支える医療に取り組んでいきたいと考えております。

一方で、私は循環器を専門としてきましたので、その経験も地域医療の中で少しでも活かしていければと思っています。高齢化が進む中で、いわゆる「心不全パンデミック」と言われる時代が来るとも言われております。心不全は入退院を繰り返しやすい、医療だけでなく生活支援やリハビリ、在宅医療など、多くの職種の皆さまとの連携がとても重要な病気です。今後は心不全の予防や継続的な管理、心不全リハビリテーションなどについても、地域の皆さまと連携しながら少しずつ取り組んでいければと考えています。

ただ、まずは、これまで川崎先生はじめスタッフの皆さまが築いてこられた診療所の診療スタイルや、地域との信頼関係をしっかり学び、踏襲することも大切だと思っています。また、診療所医療に必要な視点や、診療運営などについても勉強しながら、自分自身も成長していきたいと考えています。

地域医療は医師だけで成り立つものではなく、介護、訪問看護、リハビリ、ケアマネジャー、事務の皆さまなど、多くの職種の方々の支えがあって初めて成り立つものだと思います。友の会の皆様からいろいろな教えていただきながら、一緒に地域の医療を作っていければと思っています。至らない点も多いと思いますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。



たんご協立診療所 事務長 河合 真器男 (かわい まきお)



6月21日より、事務長を務めさせていただいております河合真器男と申します。綾部市在住で、今まではあやべ協立診療所で事務長を務めさせていただいておりました。

30年程前（旧・綾部協立病院の職員時）、たんご協立診療所の建設に向けて建設協力金のお願いに地域訪問をさせていただいた思い出があります。その診療所で勤務することになり、感慨深く感じております。

これから皆様とご一緒に「健康で安心して暮らし続けられるまちづくり」を目指して取り組んでいきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



退職のおふた方、大変お世話になりました

川崎 繁 所長

山岡 勝則 事務長

寺本所長の後任として、2015年4月からこの7月まで、途中2年間の休養を挟まれ、11年余もの長きに渡り、頼れる所長として丹後の地域医療を支えていただきました。また、年明けからの支援、お世話になります。

たんご協立診療所の建設運動から関り、途中あやべ協立診療所への異動もありましたが、通算17年間勤務していただきました。定年退職後は、友の会の役員として今までと変わらず尽力していただきます。

畳の上で心身ともにゆっくと

お寺でYOGA（ヨーガ）講座

7月11日 十方院 19名

最初は首から肩、足の指と準備体操のようなところから始まり、徐々に筋肉トレーニング、呼吸法、瞑想と様々なヨーガ体験をしました。

体操では動きやポーズをひとつひとつ丁寧に、体を動かしていくことだけでなく体の隅々まで意識を向けて、体の反応を確かめながら行いました。

筋力トレーニングでは力加減は半分で、現状維持を目的とした運動。

呼吸法はゆっくりと息を吸い、その2倍の長さで吐く。これは頭痛の軽減や血液中の酸素飽和度を上げて活力アップに期待があるそうです。

最後は仰向けになって呼吸を整え、目を閉じて子どもの頃の楽しかった夏休みの思い出を思い浮かべて、リラックスし、目覚めてから隣の人との交流タイム。



【参加された方からの感想】

- ・リラックスして寝てしまった。楽しいことを思い出す時間が楽しかった。
- ・小さな動きでも筋トレできることが学べた。などの声が聞かれました。

今回の講座は小鳥のさえずりを聞きながらお寺の本堂で行われました。畳の上での心身共にゆっくりとしたヨーガ体験では自分と向き合う、つながる時間をもてた感覚をも味わうことができました。

保健委員会

上田 里美

平和への思いを語り合う会

日 時 2026 年 9 月 25 日（金）（当初より1日早めます）

午後 1 時 30 分～3 時頃

場 所 たんご協立診療所ホール

メイン発言 白数 日出子さん（三重）

「戦時中の小学校生活など思うままに」

初めに、少なくなられた戦争体験者の中から白数さんにお話していただきます。

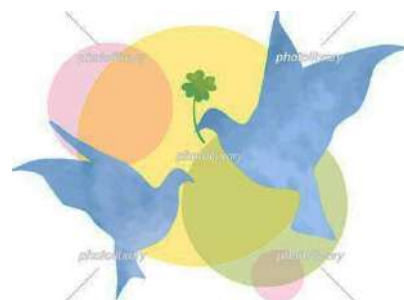
「この年になってメイン発言なんて」と謙遜される白数さんですが、おしゃべり気分で気楽にということで引き受けていただきました。

戦時下において教鞭をとっておられた方の手記も読み合う予定です。
今年に入って、一気にいろんな法律が成立し、日本のありようが大きく変わっていくようです。

参加者の皆さんも、世界情勢や、日本の現状や将来についていろんな思いや考えをお持ちでしょう。

ゆっくり交流して、学び合えますように。

お友達を誘って、是非、大勢ご参加ください。



主催 丹後健康友の会平和委員会（TEL 68-5070）

♡ バザーを実施します♡

会員のみなさまお待たせしました !!

コロナ前、好評でしたバザーを再開します。

楽しく嬉しいバザーになるように、みなさまからの温かい物資の提供などご協力をお願いします。

バザーの売り上げは、丹後健康友の会の活動資金として大切にに使わせていただきます。

スタッフ一同、心よりお待ちしております。

○開催日：10月25日（日）

10:00～15:00

○たんご協立診療所ホールにて



* 悪天候等で中止の場合『予備日 11/1（日）』

バザー用品を募集しています

☆ご家庭で使わなくなった品物をお譲りください☆

【受付期間】10/1(木)～ 10/20(火)の間の月～金 まで

【受付場所】友の会事務所 9:00～12:00 まで

※上記の時間で、事務所が留守の場合は、
事務所内に設置の箱に入れておいて下さい。

きれいでまだ使えるもの 賞味期限の長い食品(新品) 小型家電 など
～迷った時は基本「人にあげても失礼でないか」～



※協力していただいた品物について、バザー用品として出品できない場合もあります。

丹後健康友の会 (TEL0772-68-5070)



食事で認知症予防

「いつでも元気」誌には毎月、健康に良いいろいろな料理が紹介されています。糖尿病のレシピ、自宅でできる介護食、その他にも家計お助けレシピや手軽なおせちなど、どれもおいしそうで楽しいページです。

6月号のテーマは「食事で認知症予防」

認知症の予防には

1.栄養バランスのよい食事 2.適正な食事量 3.塩分控えめの食事 だそうです。

認知症を予防する食材としては

青魚（イワシ サバなど） 緑黄色野菜・果物 大豆製品 カレー コーヒー 緑茶 等があるそうです。

これは是非作らなくては！と思い、早速作ってみました。



材料	
ご飯	適量
さば水煮缶	1缶
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/3本(70g)
油	小さじ1
にんにく(チューブ)	小さじ1
生姜(チューブ)	小さじ1
パセリみじん切り	お好みで
ウスターソース	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
カレー粉	小さじ1
醤油	小さじ1
こしょう	少々

さばのキーマカレー

材料は、玉ねぎ、にんじん、さば水煮缶で調味料も家にあるもので簡単にできました。食べた家の者の感想は「さば？ カレー？・・・頭の中で？が浮かぶのが認知症予防になるかも」でした。私は普通においしかったです。短時間でできるので、昼ご飯に便利です。

赤玉ねぎと大豆のマリネ

赤玉ねぎがなかったので新玉ねぎで作りました。

きゅうりは我が家の畑から。大豆の水煮缶は五目豆くらいにしか利用していなかったので新鮮でした。味付けはレモン汁とこしょうだけだったので少しポン酢も加えました。さっぱりして好評でした。

材料	
赤玉ねぎ	1/4個(50g)
きゅうり	1/2本(50g)
水煮大豆	50g
塩	小さじ1/3
レモン汁	大さじ1
こしょう	少々



いつも献立に悩む私にとって「いつでも元気」の「食と健康」のページは作りやすくてマンネリになりがちな我が家の食事に新しいヒントがもらえます。

糸井 敏子

川柳サークル

五月 お題「ポケット」 互選

ポケットから そつと手を貸す 思いやり
ポケットに 孫大好きな ダンゴ虫
トランプの ポケットにこそ ピース飴

泰弘
きく江
房枝

六月 お題「うろちよろ」 互選

置いたはず うろちよろ探す 三日間
お盆手に 全部食べたい バイキング
雨の日は うろちよろせずに 休養日
メモ忘れ スーパー 右往左往する

泰子
きく江
泰子
静代

七月 お題「曲者」 互選

憲法を 曲者たちは 変えたがる
曲者は 熊鹿猿か 人間か
八十路過ぎ みんな曲者 ケセラセラ

泰子
静代
泰子

リレー川柳

おりづるは みんなの心 平和満つ
夏すぎて 冬が恋しい 二季になる
梅雨冷えに 又冬物を 積んでおく
夕食後 老い二人して 舟を漕ぐ
この暑さ 負けてはならぬ 出掛けよう

川柳例会

九月二十九日 お題「コンビニ」
十月二十七日 お題「うっかり」
十一月二十四日 お題「おにぎり」
十二月二十二日 お題「浴す」

川柳サークルは原則第4火曜日二時〜 診療所ホール

初心者大歓迎！

おしゃべりも楽しい！



歩こう会サークル

午後1時30分 現地集合

○送迎体制が取れなくなったので、今回から現地集合にします。
ただし、参加者把握や延期連絡等の都合上、参加を希望される方は**前日までに**申し込んでください。(Tel68-5070 友の会)
※参加費無料

丹後王国

9月28日(月)

予備 10月1日(木)

正面駐車場に集合
新しい遊具も見よう



峰山球場

10月26日(月)

予備日 28日(水)

入口左側の広い
駐車場に集合

途中ヶ丘公園

11月16日(月)

予備日 18日(水)

正面右側の駐車場
に集合

善王寺公園

12月7日(月)

予備日 10日(木)

正面右側の駐車場
に集合

新しいサークル誕生



スマホ教室サークル

毎月第2水曜日

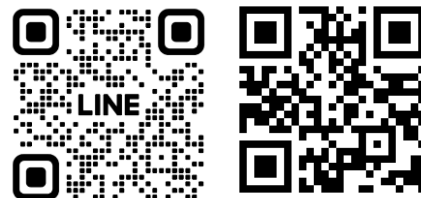
午後1:30〜診療所ホール

9月9日(水)から年金者組合丹後支部との共催でたんご協立診療所ホールを会場に行います。
スマホを使っていてわからないことがあれば
どんなことでも遠慮なく出し合いましょう。
パソコン操作の困りごとにも応じます。



映画サークル

上映計画ができましたら「映画サークルの公式LINE」でご案内します。映画に興味・関心のある方は、あらかじめ左記のQRコードより公式LINEに登録を済ませてお待ちしておりますように。



今後の予定

9月 5日(土) 7:30 花壇の整備
9日(水) 13:30 スマホ教室
25日(金) 13:30 **平和への思いを語り合う会**
28日(月) 13:30 歩こう会「丹後王国」
29日(火) 14:00 川柳サークル
30日(水) 13:30 **第1回保健講座**
「食と正しい姿勢」

10月 14日(水) 13:30 スマホ教室
18日(日) 8:50 **日帰り旅行(出石方面)**
25日(日) 10:00 **友の会バザー**
26日(月) 13:30 歩こう会「峰山球場」

11月 7日(土) 13:30 仲間増やし行動日
11日(水) 13:30 スマホ教室
13日(金) 13:30 **第2回保健講座**
「福祉と介護」



16日(月) 13:30 歩こう会「途中ヶ丘」
21日(土) 13:30 仲間ふやし予備日
12月 7日(月) 13:30 歩こう会「善王寺公園」
9日(水) 13:30 スマホ教室
18日(金) 13:30 フラワーアレンジメント

編集後記

『熊本震災に思う』

突然の熊本大地震には日本中が驚かされました。とはいえ、毎年日本のどこかで災害がおきていて災害の多い国と言われています。

最も暑い時期にあのような大災害が起こり、テレビや新聞報道を見て現地での厳しい毎日を思うと想像を超えるものがあります。10年前にもこのようなことがあり、また起こる危険性も指摘されていたようですが、前回の教訓は活かされたのでしょうか。私たちの地域にもいつか起こるかも知れない事です。

それにしても災害の度に、車中泊や冷暖房もない学校や体育館に多くの家族が何日も雑魚寝で過ごさねばならない光景を見ますが、他の国々の災害対策をみると、プライバシーが守られる仮設テントやプレハブ住居が当たり前になっているようです。

わが国は依然として進歩がない、あまりにも恥ずかしい国としか言いようがないといつも思います。そんな中でも、現地の人たちの自助、共助は頼もしく、皆で助け合い、声かけあい安否を気遣っておられた姿をテレビで見て心打たれます。厳しい避難生活でこれ以上犠牲者が出ないことと、一日も早く日常生活を取り戻せることを願わずにはいられません。

毎年、防衛費に莫大な税金がすぎ込まれてきていますが、軍需産業を成長戦略に？とんでもないことです。災害時に自国民の命が守れなくて何の役にたつのでしょうか。

どんな状況であっても憲法で定める最低限の生活保障が守られる、人にやさしい国であってほしいものです。

上垣 節子



出石 城下町散策

＊永楽館⇒映画“国宝”ロケ地 ＊宗鏡寺(すきょうじ)⇒通称“たくあん寺”

日 時： **2026年10月18日(日)** ※雨天決行

集合時間・場 所：午前8時50分 **丹後文化会館駐車場**

参 加 費： 4,800円(各見学科・昼食代・保険代含む) ※当日集金

定 員： 先着25名(会員家族ならどなたでも参加可)

交通手段： マイクロバス 締 切：10月5日(月曜日)



旅行行程

9時00分(出発)⇒10時 西の丸駐車場着 トイレ休憩後、徒歩にて →
 10時30分 永楽館 →11時 観光センターへ移動 出石城下散策・買い物 →
 11時55分 観光センターに集合 →12時 昼食 →13時 トイレ休憩・徒歩にて →
 13時20分 西の丸駐車場(マイクロバス乗車)→13時30分 宗鏡寺(たくあん寺)→
 14時30分～15時 帰路へ →16時前後 たんご協立診療所駐車場着 解散

◇昼食は、“花水木 出石”の手打ちの皿そば定食です。
 (そば か うどん が選べます)



※ 永楽館は、明治34年に芝居小屋として開業。昭和39年テレビの普及や娯楽の多様化などにより閉館しましたが、平成20年に平成の大改修により復活し現在に至っています。
 また、廻り舞台下の奈落(舞台を廻す装置のあるところ)ほか色々な所の見学ができます。

※ 宗鏡寺は、沢庵和尚の故郷の寺であることから「沢庵寺」とも呼ばれています。詳しくは、説明をしていただく予定になっています。

----- 切り取り線 -----

☆ 参加を希望される方は、下記に記入して申し込んで下さい。(10月5日まで)

お問い合わせ TEL68-5070 FAX68-5071

名 前	住 所 (必ず、番地までお願いします)	昼 食
		*希望の方に○をして下さい。
	電話	そば うどん
名 前	住 所 (必ず、番地までお願いします)	昼 食
		*希望の方に○をして下さい。
	電話	そば うどん

※裏面もお読みください

保健講座

食と正しい姿勢で健康に

(第1回)

～いつまでも夢を追いかける生き方をしましょう！
そのための食事・姿勢についての学習～

日時： **9月30日(水)** 13時30分～15時00分

会場： たんご協立診療所 ホール

講師： 管理栄養士 谷 文子 様



☆講演 正しい姿勢について

栄養(食事)と体について

☆筋肉を育てる簡単な調理の実演と試食

☆交流

参加無料 ・ 申し込み不要

主催：丹後健康友の会