

足立健康友の会

かばら支部ニュース

第16号
2009年11月19日
Tel: 3605-5594
<http://kabara-tomonoki.kenwa.or.jp/>

かばら健康まつり大盛況 400名参加

政権交代で医療・介護はどうなる！

安達智則氏（健和会調査室長）講演

蒲原診療所と歯科診療所、デイサービスなどが入る蒲原ビルと、その前の駐車場を会場に第23回蒲原健康まつりが10月25日（日）と行われました。天気は秋晴れとは言えないものの心配していた雨も降らず、ますますと言った陽気でした。

職員と友の会役員からなる実行



委員は、前日から準備した露店に並ぶ品々をそろえ終えて来場者を待ちます。格安な野菜、りんご、キムチ、健康用品、衣類や食器などのバザー

その場で口に入れるものは焼きソバ、トン汁、山菜おこわ、クッキ、クラムチャウダーとロールパン、ジュースやビールの飲みもの、それに友の会役員が作った味噌おでんなど所狭しと並びました。

10時の開始と共に一階待合室で催された演芸の広場では、恒例になった桜遊会のみなさんによる「銭太鼓」「南京玉すだれ」でにぎやかにオーブン。歌声サークル「こもれび」のみなさんの合唱と馬越さんのシャンソン独唱に聞き惚れバルンアート、ひよっとこ踊りではその妙技に感心しきりで会場の客席を魅了しました。

元友の会かばら支部長 今井重利さん逝去（享年70歳）

友の会かばら支部の初代支部長で、かばら支部の発展に貢献された今井重利さん（元足立区議会議員）におかれましては、かねてから病氣療養中のところ、11月3日 午前6時10分に永眠されました。故人の冥福を祈り謹んでお知らせいたします。

なお、故人とゆかりのあった、みなさんからの追悼の言葉を次回から、この紙面をお借りして紹介して行く予定です。

露してくれました。

その後、恒例の「お楽しみ抽選会」となり、ハラハラ、ドキドキしながら当たり数字の発表と見比べて楽しみました。

2階の歯科診療所待合室では「おもちゃの病院」が開かれ、例年になく多くの壊れたおもちゃを持ち込まれ、トイ・ドクターズのみなさんは汗だくで修理にあたりました。

3階のデイサービスでは綾瀬訪問看護ステーションの看護師さんによる健康チェックと介護・看護相談コーナーが開かれました。

駐車場の一角で毎年恒例になっている、東京土建綾瀬分会有志による「包丁研ぎ」には開始前から長蛇の列ができました。研いだ包丁数もカンパも過去最高になり、近所のみなさんの期待と感謝の表れだと実感しました。

反省会ではそれぞれの奮闘をたえ合い、次回のまつりの抱負も話題に上りました。

かばら健康まつり実行委員会

医療危機突破

10・22中央集会

社会保障を増やして、国民のための医療、介護へ転換をさせようとして10月22日中央集会（9団体による実行委員会の主催）に参加しました。（かばら支部からは5名）

集会では各政党の挨拶、医療介護現場からの発言、やくみつる氏の激励の挨拶がありました。

「増やせ」と染め抜かれたタオを胸に「国民の命を守れ」など要求プラカードを手に白衣に「せめて夜勤は月8日に、もう限界です」とそりのセツケンの人など銀座をパレードしました。この日、国会議員要請行動、各省交渉がおこなわれました。『政権交代というチャンスを生かし「医療・介護崩壊」から国民のいのち、健康を最優先にする政治への転換を現実のものとするため、これまで以上に共同の運動と国民世論を広げましょう』と集会アピールがありました。

友の会は医療、介護をよくするため、友の会員を増やしていきたいと思えます。地域から一人ぼっちをなくすため、みなさんの周りに声をかけていただき仲間を増やしていきたいと思えます。

支部長 池田 國夫

仲間増やし特別強化月間

地域から一人ぼっちをなくそう

第7期 蒲原健康講座終わる

健康への関心が高い 一課当たり平均56名受講

健康講座の第四、五課が行われ、全五課がたっくさんの方の参加を得て好評の内に終わりました。

第四課は10月17日(土)

かばら診療所高所長による「健康に長生きするために」

講義内容は、寿命、死因・ガン罹患率、認知症・介護、それぞれの統計。およびメタボ、肥満の危険度など、病氣・死因などをグラフでいねいに説明いただきました。

日本人の平均寿命は伸び続けており、男女とも世界で長寿命だが、女性の方が男性より長寿命である。その理由は依然として日本は男社会で男は寿命を縮めているとの事。健康に長生きするためには、ガン・脳卒中・心臓病にならないことが重要だが、体力や免疫力を高める必要がある。

アルツハイマー型認知症は女性の方が多い。今、病氣の原因追求と治療法が急速に進んでおり、40歳代の人はその恩恵に預かるだろ

う。

肥満は健康に良くないが、やせすぎも良くない。チョイ太が長生きできる。

質問コーナーではガンにかかりやすい家系はあるか？高齢者の人としての尊厳はどうあるべきか？など真剣なテーマの質問がありました。

第五課は10月31日(土)

三郷健和病院の森田、大山理学療法士による「腰・膝の痛み(健康体操を主に)」でした。

最初に痛みの種類、腰痛と腹筋姿勢と腰への負担、膝の構造、疾患、痛みの軽減方法について説明がありました。

引き続き、先生の指導のもと、全員で健康体操をひとつひとつ実際にやりました。

一番目はストレッチです。その目的はケガの予防、疲労回復、筋肉痛の軽減です。体各部の筋肉を伸ばす運動です。

次は筋肉トレーニングで、体力向上と筋力増強で腰痛・膝痛を防止することです。

いずれも、息を吐きながらゆっくりと無理をせずに行います。座ったまま、あるいは前のイスに手を添えて真剣に運動しました。質問コーナーでは、ウォーキングやストレッチに良い時間帯は？などがありました



今期の講座の延べ参加者は278名(一課当たり56名)の参加があり、健康への関心が高いことがあらためて分かりました。参加者の皆様の熱心で時にユーモアあふれる質問でなごやかで有意義な場になり、時間が足りないくらいでした。

今回は、講師として外部の小笠原眼科医院、東和保健センターから先生をお招きしました。ていねいで内容の濃い講義を行っていただきました。あらためて感謝申し上げます。

今後も、引き続き講座を行います。子供や季節性の病氣など新しいテーマも考えたいと思います。せくください。

健康講座実行委員会

職員紹介コーナー

歯科診療所の歯科衛生士

山本世津子さん

歯科衛生士の山本世津子さんについて紹介します。

昨年3月に男の子を出産し、今年4月から蒲原歯科診療所の歯科衛生士として働いています。そんな山本さんは1度OLを経験後、衛生士学校に入学し免許を取得した努力家です。卒業後蒲原歯科診療所へ入職、今年で21年目のベテラン歯科衛生士です。

産休に入るまでは蒲原歯科診療所・みさと健和歯科・柳原歯科それぞれの主任として奮闘してきました。私の新人研修も担当していただき苦労をおかけしました。山本さんは何に対しても一生懸命で前向き。いつも山本さんのように仕事が出来たらと思う憧れの先輩です。

蒲原歯科診療所

歯科衛生士 猪瀬 雅子

歯科診療所の歯科衛生士

猪瀬雅子さん

歯科衛生士の猪瀬雅子さんを紹介します。

私と猪瀬さんとの付き合いは、私が猪瀬さんの新人研修を担当した頃からなので、もうかなり長いです。

新人の頃は「続けられない」と思った事も多かったようですが、中堅の頃には一緒に柳原歯科の立ち上げ、運営に携わり力をつけ、今ではバリバリ働く十五年目のベテラン歯科衛生士です。

数年前には、初めて歯科衛生士の新人研修を担当し「可愛くて仕方ない」と親バカ全開？ウザイ親全開(笑)で、手取り足取り面倒をみていました。

今日も主任として明るく、元気に頑張っています。

蒲原歯科ともども、よろしくお願います。

蒲原歯科診療所

歯科衛生士 山本 世津子

山本さん

猪瀬さん

