

足立健康友の会

かばら支部ニュース

第27号
2010年10月21日
☎: 3605-5594
<http://kabara-tomonokai.kenwa.or.jp/>

ひとりぼっちよさよなら こんにちは！友の会

2009年8月30日の総選挙で民主党政権が誕生しましたが相も変わらず国民のくらしに目を向けない政治を行っています。

世界に例を見ない75歳以上を別枠にした後期高齢者医療制度の見直しを検討して最近中間報告がでました。

その中身は、基本的にはこれまでと変わらず、被用者本人と扶養家族は一緒になりましたが、その



ええ～、そんなのアリ？

後期高齢者医療制度は廃止します。でも、しくみは残します

イラスト・高村忠範

私たち友の会は「安心して住み続けられる街づくり」を目指しています。
10月から12月一杯を仲間増やしの期間と決めて回りの人を友の会に誘う活動を強めています。
友の会は健康講座やコーラスをはじめさまざまなサークル活動も行

ほかのほとんどの人は後期高齢者医療制度を都道府県ごとの国保にして財源は別建てのまま高齢者が増えたり医療費が増えれば負担が限りなく増える仕組みが残されています。
75歳以上の別枠を65歳以上に拡げる考えも検討中といっています。

このような状況の中で保険証もなく医者にもかかれず一人寂しく亡くなる「孤独死」が足立区でもこの一年で100名を超えています。

看護・介護の相談会

いつ 毎月、第3木曜日10時
どこで 小児科診察室
普段、受診しても先生と相談する時間がなく困っていること・わからないことなど相談ができます。

11月は18日10時

回りの人に声をかけて友の会に入会を訴えてください。

かばら支部 役員会

健康講座報告 2・3課

今年は何時まで夏の日が続き今頃には夏の疲れが出ているのではと皆様の健康が心配です。第一課は先月の支部ニュースで報告しましたので、今回は、第二課「生活習慣病と薬の知識」及び第三課「禁煙のはなし」を報告します。

まず「生活習慣病と薬の知識」は薬局の松森由佳先生がお話をしてくださいました。

高血圧・糖尿病・動脈硬化・糖尿病の合併症等が生活習慣病です。病気の事や改善する薬の事、食事法を専門的に話して下さいました。話の内容も先生方に何時も聞いて



知って居るのですが、なぜか守れない私たち・・・。

でも苦しんで居る方がたくさん居ることも事実です。薬局で薬をもらう時に説明を受けませんが分からない事、疑問に思うことはそのままにせず勇気を出して聞く事と話して下さいました。チョットおすましの処がありますがおもしろい先生です。薬局に行かれましたら声を掛けて下さい。

参加者は、34名でした。

第三課は、禁煙をしたいあなたと、禁煙をさせたいあなたの為の応援講座です。東和保健センターの近藤るみ先生です。怖いお話です。

タバコに含まれているニコチンの害(身体依存性)は、アルコールの2倍、ヘロイン、コカイン(麻薬)より高いのです。タバコの害による癌、肺、血管の病気と多いのです。

始めて手や足が溶けるパージャー病と云う恐ろしい病気のことを知りまし



た。日本たばこ産業(株)でタバコの依存症になる様な薬をタバコに混入していること、受動喫煙で子供や女性が喫煙者より多いニコチンの害を受けていることが話されました。

受動喫煙による死者は毎年6800人もいるそうです。たばこを吸っている方はどう思いますか。

ニコチンパッチやニコチンガムでの禁煙方法を冗談を交えて話して下さいました。また、参加者の禁煙中、成功者の話も聞くことが出来ました。この講座を聞いて禁煙を始めた方もいらっしゃいます。

今回の参加者は27名でしたが沢山の人が聞いてほしい講座でした。次回は16日に「認知症について」で最終回は30日に「肩・腰・膝の痛み」のお話ですので皆様の参加をお待ちしております。

実行委員 大谷内 和子

片品村で役員研修合宿 17名参加

無縁社会と縁を切るには友の会強化

今年の役員研修会&懇親会は、昨年好評だった群馬県片品村の「せみね山荘」で9月25・26日に開かれました。

途中の沼田駅では丁度「SL」が来るといふことで、みなさんカメラを構えて待ちました。黒い煙をあげながら到着した「SL」はとても勇ましく美しい姿で感動しました。

沼田駅からは民宿の御主人運転のマイクローバスで40分、手打ちそば「ゆたきそば」へ寄り美味しいおそばに一同大満足。一人に一個ずつかばちやお土産まで頂きました。



そこから徒歩でせみね山荘に到着する。と採られた。このころ、こし茹でて

まっけてくれました。とても甘くデザートのようにでした。

腹ごしらえもできたところで午後2時から6時までの研修会の始まりです。最初に「民医連における友の会の役割」というテーマで東京社保協事務局長の前沢淑子さんが講演しました。

一人暮らしの高齢者や老老介護世帯が増えていくのに国の責任を放棄する方向に医療制度も介護制度も改悪されていくという情勢を詳しく説明されました。

そんな中で「安心して住み続けられるまちづくり」をめざす民医連の活動は益々大切になってきているという話は聞いている私たちの胸にストンと落ちました。

前沢さんのお話のあと10分程の休憩をはさみ討論に入りました。団地の自治会長10年の経験をはじめ、自分の身の回りの人がどんな暮らしをしているのかに目を向けた発言が多く出ました。「無縁社会」なんて言葉がなくなるようこれからも「友の会」の活動を拡げていこうという思いが大いに深

められたと思います。

このあとは温泉に入りお楽しみ



の宴の会で採れた野菜を使った料理やゆづく、り焼

いた岩魚の塩焼き、地元のお酒にみんな大喜びで大いに盛り上がりました。カラオケもないのにアカペラで次から次へと唄いだし盆踊りまで飛び出しました。

翌日は気持ちの良い青空の中、標高1500メートルにある武尊牧場へいきました。リフトに乗って見た景色は秋の始まりを感じさせ、美味しい空気に大満足でした。昼食はせみね山荘の御主人が目の前でうどんを打ってくれて腰のある美味しいうどんにまたまた大満足でした。昨日のかばちやつづいて取れたのとうもろこしまで頂いて実りの多い片品村での研修会でした。

参加したのは役員とさわやかさん及び職員で総勢17人でした。この研修会で秋の組織強化月間を成

功させる展望が生まれました。

担当 清水 扶佐子

職員紹介
施設長 三上 京子さん

かばらデイサービスに就任してから1ヶ月になる三上さんを紹介いたします。前任の山川施設長に代わり、新しく3階の責任者になりました。三上さんは9年前にすこやか福祉会に入り、この間、特養の「やすらぎの郷」に併設してある「新宿」のデイサービス、青戸公団の中にある「デイサービス・すこやか」で経験を重ね、3番目の施設としてかばらデイサービスで働くことになりました。

デイサービスのモットーは「利用者さんに笑顔で接し、楽しんで頂くこと」と断言しました。

かばらに異動して気付いたこととして三上さんは次の様な話をしてくれました。「かばらデイサービスの職員は向上心が強く、勉強熱心で色々なことに真剣に取り組ん



でいる。可能な性を多く秘めた職場な

ので、これからの発展が大いに期待できる。職員のみなさんが子育て真っ最中とか、様々な条件を抱えながらメリハリがあり、気持ちの良い職員ぞろいなので、これから力を合わせ、より良いかばらデイサービスを目指して行きたい」と。

三上さんには二人の娘さんがいて、末の娘さんは柳原八病院のケアワーカー。良く仕事上の相談相手になっています。

休みの日はもっぱら動物園巡りとか。その動物たちの写真を撮ることも楽しみの一つだと言います。

これから蒲原グループの様々な催しに顔を出して、みなさんをごませ、楽しませてくれる職員の一人になると取材を通して確信しました。

紹介者 嶺岸 宏

かばら支部恒例の日帰りバス旅行

日程：11月21日(日)

行先：大洗水族館&那珂湊での海鮮昼食
費用：大人6000円、子ども5500円
申し込み：蒲原診療所受付3605-55