

足立健康友の会

かばら支部ニュース

第39号
2011年10月20日
☎: 3605-5594
<http://kabara-tomonokai.kenwa.or.jp/>

共同組織強化月間

10～12月

地域からひとりぼっちをなくそう

今年も10月から共同組織(友の会等)拡大強化月間がスタートしました。

今年3月11日に千年に一度という東日本大震災が起き東北3県では10メートルを超す大津波が押し寄せ大災害が起きました。そのうえ福島第一原発が爆発事故



を起こし東日本一帯に放射線をまき散らし6ヶ月を過ぎた今でも自宅に帰れない人が数万人もいます。民医連と共同組織は、これまでに支援ボランティアを一万5千人、支援募金も数億円を被災地(者)に届けてきました。

月間を前に足立健康友の会は地域包括支援センター「千寿の郷」の矢野知恵さんを講師に招き「地域の現状と友の会活動」というテーマでお話を聞きました。

地域とは、住み慣れた場所です。人と人のつながり(コミュニティ)と一体のものとして話されました。そこで安心して暮らし続けるために何が必要なか、と問いかけました。そして、何のための「友の会」なのかと問いかけ、改めて「友の会」を考えさせられました。

かばら支部の役員研修合宿交流

看護・介護・生活相談会

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17日10時



会は群馬県片品村花咲温泉の民宿で9月18～19日に行いました。今年のみさと健和団地診療所事務長の福田千栄さんをまねき、「団地の医療と友の会活動」をお話ししていただきました。友の会は会員が1300名でかばら支部と同規模でした。

かばらと同様に医療懇談会を年

11回、セラバン体操など健康づくり活動を6回、健康づくりチャレンジといって個人が目標を出して2か月間挑戦する活動、まちなみチェックをして行政に改善要望をだす活動、毎月映画会を開きこれまでに119回開催したそうです。この一年の述べ参加者は388人とのこと。

特に学んだことは、「たんぼぼの会」といって、ひとりぼっち(孤立)を防ぐために団地の棟別に(10班)友の会ボランティアが食事を作り食事を開き生演奏の伴奏で合唱や暮らしに役立つ学習など行っているそうです。この活動を15年にわたって続けてきたとのことでした。

私たちがかばら支部も団地の経験を大いに参考にし、会員さんが安心して住み続けられる街にするため、まだ、友の会に入っていないお友だちをサークルや健康講座やバス旅行会、健康まつりなどにさそい一緒に楽しみながら友の会にも入っていただき仲間を大いに増やしたいと思えます。

かばら支部 役員会

参加者の感想

講師の事務長が身近に感じられる人で、団地での友の会活動が具

友の会かばら支部・歌声サークル 10周年記念・歌声喫茶

歌声サークル「こもれび」は今年で発足10周年を迎えました。これを記念して歌声喫茶を開催することになりました。みなさんふるってご参加ください。

日時 12月4日(日)午後1時半～4時半
場所 かばらデイサービスセンター
会費 500円

体的に語られたことが大変参考になりました。一度、団地診療所を訪問して見学すると得るものが多い様に思いました。 Fさん

今回、役員になって始めて研修交流会に参加しました。資料として見せてもらった「もしもノート」の活用は年齢から言っても必要だと思えました。これからの人生をどのように生きるか、それを考える上でも良い材料が提供されたと思います。

今度の月間でも会員を増やせたら良いなと考えているところです。

Sさん

いつもながら岩魚の塩焼きと、宿の亭主お手製のうどんは美味しかった。今度、行く時は職員も他の役員さんも誘いたいね。

Hさん

故郷の明暗（VI） 近所付き合いの復活

大震災直後の被災した人々は、それまで何気なく過ごしていた隣近所の人々への関心も否応無く湧いて来るようです。

実家から歩いて50メートル。そこに3番目の姉夫婦が住んでいました。その場所は私が中学に入った頃、山を削って住宅地にしたのです。そのころ回りは見渡す限り松林と畑地でした。

それが今は様子が一変し、松林も畑も見当たらない風景になっています。地理的に仙台市などに隣接している利便性のため、それら



の土地がすべて住宅地になってしまったからです。

新しい土地に住むことになった住民は地域的なしがらみを持たず、戸々の家が都会地の住民と同じ意識で暮らすことを満喫していたようでした。そしてあの3月11日に会うことになりました。その姉の家で大震災当日の夜からしばらく続いた光景を耳にしてきました。今まで会話もした事の無い住民同士が住宅地の一角に集まり出したと言います。辺りは停電で漆黒の闇の中。みな家から食べ物を持ち寄り、焚火を囲み震災の恐ろしさそれぞれ体験を出し合ったと言います。災害による境遇の一致が人を結びつけた様に思いました。

この付き合いで話した若い男が姉夫婦に近づいて来て「私はお宅の近所に住んでいる者ですが、何か困ったことは無いですか。必要だったら手助けをしますから言い付けてください」と言いに来たそうです。姉夫婦は近所の若い所帯から見れば「高齢者が夫婦で住んでいる家」と見られていたようです。「顔は見た事があるが、話したのは初めて・・・」と義兄が驚いていました。向こう3軒両隣の復活の切っ掛けになった様でした。

姉の家には「井戸」がありました。この地区で井戸のある家ももう一軒、Eさん宅で家を建てた時期は姉の家とそう変わらなかったと記憶しています。近所の分譲住宅は水道が引かれた後に宅地化されたため井戸はありません。水は震災時に大変貴重なものになりました。

「震災で生命の水の重みしる」井戸水は汲んでも数時間が経つとまた溜まります。給水タンクや水槽の水の様に限られた容量があるわけではありません。

それが地域の人には分からなかった様でした。それは井戸を使った体験のある人でなければ理解できないことでした。それに隣近所に井戸があること自体、近所の人をはじめ知ることになりました。普段は他人の家の庭にある井戸など誰も関心を持たないのが普通でしょう。それが大震災を通して貴重な発見をするようになったのです。

人間の命を維持する「水」そして暮らしを続けるための「分かち合い」と「助け合い」平時では見向きもされなかった人として当たり前の在り様が、よみがえって来たと思えました。

次号に続く

担当 嶺岸 宏

恒例の蒲原健康講座が始まりました。

第1回は9月17日（土）「糖尿病」について高先生のお話です。台風の影響で雨が降る中、54人もの方が参加されました。車椅子で参加された方も3人いて、

みなさん真剣に先生の話を聞いていました。

糖尿病は血液に含まれる糖分が多くなる病気でその状態が続くと血管に障害が出やすくなりますが、初期の段階ではほとんど無症状のため血液検査をして初めて糖尿病と診断されること。放置すると色々な合併症が出るこわい病気だと改めて考えさせられました。インスリンについても詳しい説明がありました。

「第9期蒲原健康講座」始まる

アンケートの書き込みでは「もう1度聞きたい」と言う方が半数近くいました。引き続き糖尿病についての講座を開いて行く必要があるかも知れません。

第2回は10月5日（水）に「健康食って何」というテーマでみさと健和団地診療所の管理栄養士の岡田育代さんの話を聞きました。（40人の参加）



食べることが大好きで管理栄養士になり、またNHKの「ためしてガッテン」が大好きと言う先生は何気ない食習慣から栄養バランスの良い食事とはどんなものかを楽しく話して下さいました。

健康を支える野菜の底力についても納得しました。特に7色の野菜パワー、ファイトケミカルのはきははキッチンに貼っておきたいものでした。黄・緑・赤・オレンジ・紫・白・黒の7色の野菜に含まれる栄養素（フラボノイド・リコピン・カロテン等々）を常に意識した食事で、健康に長生きしますように、みなさんうなずいていました。

「健康食とは長寿食、それは生活習慣病、予防の食事です」と言ううととても前向きな楽しい健康講座でした。

実行委員 清水扶佐子