

足立健康友の会 かばら支部ニュース

第103号

2017年2月16日
電話3605-5594
http://kabara-tomon
okai.kenwa.or.jp/
mail:kabarashibu@ya
hoo.co.jp

さわやかさん交流会 挨拶をして顔つなぎしてる 戦争法反対の署名を訴えた

去る1月28日(土)蒲原
神社会館で「下町の健康」
を手配りしている会員(さ
わやかさん)が集まり交流
を行いました。

この交流会では渡辺支部
長があいさつに立ち「1月



末の会員拡大のがんばりの
結果、年間目標の80%ま
で到達した」ことが報告さ
れました。また、続いてあ
いさつした蒲原診療所の若
松事務長と足立区議会議員
の、はたの昭彦さんは「医
療や介護」の問題にふれて
「大型開発や軍事費の予算
を増やしなが、国民健康
保険料を値上げして、負担
を重くする」やり方を批判
社会保障の充実を求める運
動を続ける意義を強調しま
した。

司会の渡名喜副支部長か
らうながされて、参加者が
「日常の苦労話」など順番
に発言し、意見交換をしま
した。一人一人のさわやか
さんは、自己紹介の後、配っ
ている地域、部数など披露
しました。その中で「親の
介護と自分の病気を経験し
ながら、20年以上に渡り
手配りに参加している」T
さんは配布先の人に「あい
さつをして顔つなぎをして
いる」ことを話しました。



その中で「なかなか面会で
きかない人」がいたり、「新
しく会員になった家には地
図を付けてくれるとありが
たい」などの意見も出まし
た。また、大谷田地域では
「配りながら戦争法反対の
署名を集めた」と言う経験
も話されました。また、東
和のKさんは「昔ヘルパー
をやっていた時に、泥棒と
間違われ大変な思いをした」
と言う苦労話も披露されま
した。また、数人の人から
「国民健康保険料の値上が
りに怒りが湧く」「医療費
の負担が重くなったと言う
実感が強い」などの意見が
出されました。

下町の健康の編集委員をし
ている清水さんは「みなさ
んの話を聞いて、下町の健
康の『生きる』欄に紹介した
いお話がたくさんありまし
た。みなさんよろしくお願
いします」と話しました。
一人一人のさわやかさんは
「下町の健康」の配布以外
に、様々な団体の世話役な
ども兼ねています。その様
な多忙な中でも、配りなが
ら色々な働きかけを行って、
会員同士が交流する切っ掛
けを作る努力が方々に見ら
れた「さわやかさん交流会」
になったと思います。

葛西水族館で撮影会 写真サークル 8人参加

報告 嶺岸 宏

かばら写真サーク
ルは昨年8月に新し
く発足しました。毎
月、第一の水曜日3
時から蒲原診療室の
2階食堂で定例会を
開いています。

会員が撮影したも
のを「2エル」サイ
ズに焼いてきてみん
なでお互いに観賞し
て、構図や光の取り入れ方など
意見交換しています。リーダー
の斎藤さんは足立写真連盟の会
長さんです。1月の定例会で発

足時に撮影会に出かけて同じ場
所で撮影を行うと各人それぞれ
違う被写体を見つけたり構図が
違ったりまるで別の写真ができ
るので勉強になるので実施する
ことが決まっています。

1月31日に葛西臨海水族館で
水槽の魚を撮影しました。魚は
常に泳ぎ回り、また、たくさん
の魚が重なり合い、光も弱くピ
ントがボケたり、構図の中に収
めるのが難しい事が分かりまし
た。夕方には海岸で夕日が沈む
様子を撮影しました。わずか3
分くらいの短いシャッターチャ
ンスです。撮り直しが出来ない
のでこれも難しいです。

翌日の2月1日に撮影会で撮
影したばかりの写真を持ち寄り
意見交換しました。興味のある
方お待ちします。

報告 渡辺 政次



すみれ班（東和地域）の近況 手芸やおしゃべりを7年続ける 最近は食べ物とおしゃべりに

友の会かばら支部の中で、いち早く班会を定例化して取り組みを続けているのが「すみれ班」です。班会の会場は金子さん宅です。そこに集まる会員は「みんなが集まっておしゃべりをするのが何よりの楽しみ」と口をそろえています。その様な「すみれ班」の近況を、いつも参加している数人の会員から聞きました

ので、みなさんに紹介したいと思います。現在のすみれ班が定期的には7年前のことです。手芸を得意とする亀井さんの手ほどきを受け、実用的な小物をみんなで作る楽しみながら作ってきました。手先を使い、頭を使い、仲間でおしゃべりを挟みながら作業をすることで「ボケ防止にもつながる」との思いもありました。



その場所で作った作品は「蒲原健康まつり」で展示したり、友の会の集まりで紹介して来ました。その物作りも近頃は、「食べ物とおしゃべり」が中心となる傾向が強いです。12月は「もんじゃ焼き」を八人で楽しみました。具材は長年の主婦の知恵で、各家庭より持ち寄りなるべくお金をかけないように工夫します。これは食べ物を準備する時の習慣になっています。もんじゃ焼きを集まった

みんなで作るのも楽しいものですが、その合間に繰り返されるおしゃべりも楽しさを増します。集まる顔ぶれは「気持ちちは若い、それなりの高齢者」です。「あっち痛い。こっち痛い」が始まると「わたしもあっち、こっち」が伝染します。それでもその話が余り深刻にならないのは、同じ経験をした顔なじみで、開けっぴろげに遠慮なく話し合

えるのだと思います。これも長年の付き合いで、気心が知れた仲間内だからこそ可能な会話ではないでしょうか。「家の隣近所の人たちも集まって班会みたいなものを作ってみたい」と思っている会員のみなさん。気軽に声掛け合っから始めてみませんか。聞き書き報告 嶺岸 宏

蒲原歯科診療所 歯科衛生士紹介

友の会の皆さんこんにちは蒲原歯科診療所の歯科衛生士は今現在、常勤が4人、非常勤2人のあわせて6人が所属しています。昨年も新しく1人の新人歯科衛生士が入職し、若さあふれるフレッシュな風を感じながら、毎日患者様ときちんと向き合っ対応させていたでいております。歯科衛生士の主な仕事は、予防です。その中で、力を入れて行っているのは、メインテナンスになります。

今までは蒲原歯科診療所のメインテナンスは、平均6ヶ月くらいを目安に来院して頂いていました。（虫歯や歯周病治療をし、病状安定と判断した点から、その安定維持の為に、定期的に歯石除去や歯磨き指導、噛み合わせの調整、機能訓練・・・等をしていきます）しかし、そのメインテナンスを数年スで前か希望の患者様に、1ヶ月の短期にすることで、患者の皆様の口腔環境が、着実に変化して来ました。歯茎から血が出なくなったり、口の匂いが気にならなくなったり、口の中がネバ



左から細井さん、吉田所長、渡部さん

ネバしなくなったり等・・・様々なご意見をいただいておりますが、おおむね好評です。ホームケアはもちろん大事ですが、虫歯や歯周病の原因であるバイオフィルム（菌膜、歯垢）を成熟させないように、私達専門であるプロケアを定期的にご利用して頂く事で安定・維持が出来、長期に渡って歯を長持ちさせることが出来るようになって来りました。今現在、8020運動も定着しつつある中、歯の寿命も人命と同様に延びてきています。生きるために、『食』は大事です。その入口を大切にすることがこれからの応援していきます。友の会の皆さんも、気軽に声をかけて頂けるとうれいので、歯科診療所への受診をお待ちしています。

かばらお花見会

とき 4月1日(予定)

場所 東綾瀬公園

(すいすいランド前)

毎年にごやかに楽しく行っている花見会です。

花見で飲み食べ楽しく交流しましょう。

問い合わせは：医科受付まで

(3605-5594)

