

# 足立健康友の会

## かばら支部ニュース

第111号

2017年10月19日  
電話3605-5594  
http://kabara-tomon  
okai.kenwa.or.jp/  
mail:kabarashibu@ya  
hoo.co.jp

### かばら研修・交流会を開催 北地域支部と班会活動を交流 話したいことをテーマに・参加者写真付案内状

例年、秋に友の会かばら支部として役員、協力者などで「研修・交流会」を開いて来ました。今年は9月26日、東和住区センターで27人の参加で開かれました。今回は足立健康友の会に所属する北地域支部の活動を



知り、交流することが主な目的でした。

北地域支部は院所のない地域で「班会」を旺盛に開き、友の会員拡大でも5年間、連続拡大目標を達成するなど、足立の友の会4支部の中でも特筆すべき活動を展開しています。

その活動の内容を学ぼうと、パネルディスカッションを通し論議を深めました。パネラー（発言者）は北地域支部から牛山長重さんと矢沢美知さんの二人。かばら支部から美濃桂子さんと亀井富巳江さん、足立健康友の会の小嶋事務局長。そして司会のかばら支部事務局長の川名一洋さんで行われました。

最初に発言した小嶋さんは北地域支部に所属する七

つの班について「開催状況」「参加人数」「班会の内容」などその概要を紹介してくれました。

矢沢さんは「『しゃべり場をつくりたい』と言うのが班会の発足の出發になった。』と話し「集まりやすいように班会を定例化して毎回、下町の健康にお知らせを入れて続けました」と強調しました。牛山さんは蒲原診療所の創設期の職員で「蒲原総合病院」を作ろうと土地を買った昔話などを交え、話を進めました。

話がしたい人がこの指とまれで集まり10年も続けることができた。毎回、最初に参加者全員の写真を撮り次回のお知らせ葉書に写真を載せて参加したことのある全員に郵送してきた。次のテーマも参加者から出してもらった。

かばら支部の方からは美濃さんが「あじさい班」の発会から現在までの活動をふり返りながら、食事と健康の話や自分の故郷の話や食事しながら交流している報告。亀井さんも「手芸など楽しくおしゃべりしながら行っている」ことをお話ししてもらいました。フロアからの貴重な経験談

### インフルエンザ予防接種 蒲原診療所 事務長 若松 弘正

10月中旬からめつきり寒くなり、また雨の日も続き、体調を崩しやすい時期となってきました。インフルエンザの発生も見聞きするようになりました。

インフルエンザの予防接種は、例年通り10月から始まりました。予防接種をしたからといって、

インフルエンザに絶対かからなくなるわけではありません。それでも、かかりにくくなったり、重症化を防ぐことができたりするといわれています。

インフルエンザ予防接種の金額は地域や年齢により異なります。足立区・葛飾区の六五歳以上の方は区のは医療生協の「班会」活動について矢沢順行さんからあり、仙石美智子さんも綾瀬・加平地域で21年来取り組んでいる「平和の集い」について発言しました。

パネルディスカッションは時間不足の感が否めませんが、違った支部の活動をそ

助成があり、二五〇〇円で接種できます（区から送られてきた予診票が必要）。その他の年齢の方の料金は医療機関によって異なります（蒲原診療所では税込み三七八〇円）。

今年インフルエンザワクチンの製造が遅れ、最終的な生産量についても二五二八万本と、昨年の使用量から約一〇〇万本少ない見込みとの報道がなされています。実際に医療機関に納入されるワクチンについても、例年並みの確保が難しい状況も生まれています。

蒲原診療所においてもワクチンの入荷のタイミングなどによっては、ご希望の日に接種ができない可能性もあります。念のためお問合せいただいております。来院をおすすめします。

最後に「共同組織拡大強化月間」の方針を、渡辺支部長から提案してもらい、集まりを終わりました。

報告 支部役員会

# 第15期 健康講座始まる 筋力を付けよう・脳梗塞の話を読む



ました。若く元気いっぱい  
講師の話に会場の参加者は大  
満足でした。ご自分で「転び

健康講座が15回  
目をむかえました。  
自分と家族に関わ  
る健康と病気につ  
いて「学びたい」  
と思ひ職員を知恵  
を借りながら友の  
会の行事として取  
り組んできました。  
前半の1課、2課  
では蒲原診療所待  
合室の会場が70人  
57人と満杯の盛況  
でした。

「私はこの範囲の病気をみて  
いて、脳の話は始めてします」  
と話されました。そして図解  
された脳の血管の断面図で解  
説し動脈硬化の起こり方を説  
明して頂きました。そして病  
気の危険因子となる生活習慣  
の改善などについても触れて  
頂きました。また、病気後の  
リハビリテーションは「でき  
るだけ早く始める」ことが大

やすくなった」などの理由か  
ら友の会員でない人も11人参  
加しました。会場が狭く、そ  
の場での健康体操は充分にで  
きませんでした。「年をとつ  
ても筋力は鍛えられる」の話  
に元気をもらいました。  
第2課は高先生による「脳梗  
塞の話」です。高先生が脳の  
構造や働きから話し始めて  
くれました。首から下を指して



事だということも勉強になり  
ました。  
講座の後半の「質問時間」で  
は多くの参加者から手が上が  
り、切実な体験から来る質問  
が出されました。高先生から  
はていねいで分かりやすい答  
が返り、質問した参加者も納  
得した様子でした。  
この健康講座は11月1日(水)  
に予定されてある「認知症を  
知る」で終わりになります。  
興味ある方はぜひご参加下さ  
い。

報告 美濃 哲夫

## 私の故郷「東京大空襲の記憶」その3

たが、腹いっぱいになるほど  
はありませんでした。乾パン

昭和21年に父が帰つ  
て来ました。台湾から  
引き上げて来たのです。  
大きなリックサックを  
背負って来ました。そ  
の中には水砂糖がびつ  
しり詰め込まれ、驚き  
ました。当時は甘い物  
が手に入らず、砂糖は  
重宝がられ野菜や米に  
交換していたようです。  
戦後の食糧事情も悪  
く配給で少ししか、な  
い状態でした。配給さ  
れた物はサツマイモ、  
スケソウダラ、乾パン、  
食パンなどがありました。



は一つ一  
つを針と  
糸でつな  
いで、首  
に下げ、  
お腹がす  
いたらそ  
れを食べ

て遊んでいました。  
それから野草のセリなどを摘  
み、それも食料にしました。  
また、東京と埼玉の県境を流  
れる毛長堀にシジミを取りに  
行きバケツいっぱい取って  
来たことも思い出されます。  
そしてそれを母に見せると大  
変、喜ばれた記憶があります。  
つづく(次回で終わり)  
担当 藤村 節子

## 足立区への要望

私たちがばら支部は、身の  
回りの困っていることや医療  
や介護などの福祉政策など声  
を集めて予算要望書として提  
出しています。  
今年の話し合いの中で、足  
立区が70歳以上に出してい  
る「ゆーゆー湯」券が中川地  
域では銭湯が無くなり利用で  
きなくなり困っている。直ぐ  
近くにある銭湯は葛飾区なの  
で現在は足立区が発行してい  
るサービスなので使用できな

いので何とかありませんか!  
という相談でした。  
シルバーパスが地方税を払っ  
ている人は20510円なの  
で高すぎる安くしてほしい。  
癌健診を無料にして下さい。  
皆さんの声を要望書にして  
足立区に提出します。  
かばら支部役員会

## 原水禁大会・会計報告

過日、行われました  
原水禁大会・長崎大会  
への代表派遣の為に、  
多大なご協力を戴き、  
誠に有難うございま  
した。皆様から戴きまし  
た貴重な募金223,1  
84円(61件)をは  
じめ、毎月取り組みま  
した「平和カレー」、  
「バザー」収益など、  
合計533,858円の収入  
がありました。  
これらの収入の中から、本  
年は長崎大会に2名の若者  
を派遣する事が出来ました。  
誠に有難うございました。  
なお、「平和カレー」の材  
料費、その他、諸雑費など、  
合計403,801円の支出  
がありました。残りまし  
た金額は来年の原水禁大会の  
費用として使わせて頂き  
いと存じます。