

消費税値上げストップの年に

「国保保険料」を半額に

戦闘機より社会保障の充実を

みなさんあけましておめでとうございます。

昨年、安倍政権は外国人の人權を無視する「出入国管理法」と水道の「民営化法」等強行可決しました。また、消費税の10%への値上げを狙っています。軽減税率を言っていますが困難を招くだけで値上げすることに変わりはありません。さらに

国民健康保険の保険料の値上げが予定されています。家族の人数に応じて保険料が上がる「均等割」と「世帯割」を廃止すれば保険料は半額になります。

トランプに言われ、1機150億円もする戦闘機を147機購入する税金を使えば国保保険料は半額にできます。

戦闘機より社会保障に税金の使い方を変える年になるよう頑張りましょう。

新年にあたり蒲原診療所と蒲原歯科診療所の両所長から年頭挨拶を頂きました

蒲原診療所

所長 高 重義

新年明けましておめでとうございます。

昨年は災害の多い年でした。夏の猛暑をはじめ、豪雨被害や地震など、自然災害がたて続けに起きました。私たちの住む地域で起きる、首都圏直下型地震など常日頃の備えを痛感しております。

さてみなさんの友の会は、一昨年に引き続き友の会の拡大運動で目標を達成したと聞きました。役員さんたちの奮闘の結果だと思えます。お疲れ様でした。また、10月の蒲原健康まつり、蒲原健康講座ではその準備など大変なお骨折りを頂き、心から感謝しております。

今年も会員さん同士で仲良く交流を続け、「住み良い街づくり」のため力を合わせて行きましょう。

蒲原歯科診療所

所長 尾崎 哲也

友の会のみなさん。明けましておめでとうございます。暖冬とは裏腹に、年金、医療、介護、生活保護など社会保障の削減で、私たちの暮らし向きは厳しさを増しています。ところが「厳しい財政事情」を強調する安倍首相はトランプ大統領と会うたびに莫大な武器購入

を約束し、熱心に行に移しています。私たちは武器購入より暮らしに目を配る政治を望んでいます。医療や介護、福祉の充実は平和があつてこそだと思えます。今年も友の会のみな

会員の拡大月間目標を2年続けて達成する！ 自ら郵便振り込みで入会した人が過去最高の28人

昨年度のかばら支部では1年間に87人の新入会員を迎え、年間目標の80人を超えることが出来ました。今年も引き続き目標を達成しようと役員会で話し合い、12月6日に年間目標の80%にあたる64人に到達し、当初の「月間目標」を達成することができました。今年の取り組みでは例年通り、未会員の患者さん宛てに「入会のお願い」を郵



し入会を勧める、職員から声をかけて入会を勧める、諸行事（健康講座・健康まつり・歌声喫茶など）で参加された方に声をかけるなど努力を重ね、友の会員になってもらいました。その結果、10月から始まった健康講座では8人の方が入会し、友の会コーナーでの入会者は5人、自ら郵便振り込みで入会された方が28人いました。また、この月間では民医連院所と地域の共同組織をむすぶ月刊の「いつでも元気」誌（1ヶ月380円）の普及も同時に行っています。これまでの努力で会員拡大の年間目標の残りは9人となりました。かばら支部役員会として3月末の最後まで、努力を重ねていきたいと考えています。みなさんの周りを見渡して友の会に誘える方がおりましたら、ぜひこの機会に入会を勧めてください。

報告 かばら支部役員会

新春のつどい

とき 2月17日(日)

場所 かばらディサービス

出演希望者は友の会に一報を



初詣客でにぎわう浅草寺

蒲原神社の餅つき大会 健康チェック実施 寒い天候のせいか血圧が高めてした

20人受診
入会一人

12月23日の日曜日に恒例の蒲原神社での「餅つき大会」がありました。

朝方、天気が心配されましたが、開始時は曇り空で一部光が差し込むこともありました。

区議会議員のはたの昭彦さんと蒲原歯科の吉田万三先生から、今後の社会保障の動きが話され、皆生活が成り立たなくなる危険があることを指摘されておりまし

た。この日は神社の内外に沢山のお店が立ち賑わい、何よりもお餅つきの音が師走



蒲原神社でのもちつきで健康チェック

を感じさせてくれました。

私達は健康チェックの目標を20名と掲げ、声かけをして30代から80代の皆さんを測定することが出来ました。この中では血圧が高い方が多く、外で動いた後であることが原因になっていたことを伝えました。

友の会の役員の方と一緒にでしたが役員の方が「外で動いている時は、このくらいの血圧なのだと思つて気を

すみれ班 楽しまし 門松作り

すみれ班は東和3丁目のKさん宅をお借りして毎月1回、集まりを持っていきます。12月は



すみの切れ端を使ってミニチュアの「門松」作りを行いました。「手と頭を使うとボケないね」など、おしゃべりをしながら制作に励みます。おしゃべりの途中で時々、記憶が途絶え「何だっけ」と直ぐ言葉が出ない時がありますが、そこは長年の付き合いで気が知れた仲間。攻めることもなく、楽

しく会話が進んで行きます。家族のこと、入院中の友達のこと。時々、政治の話も出ます。話題が尽きることはありません。この日は昼の食事に「カツ丼弁当」を買って来ました。食事をしながらおしゃべりが続きます。みんなで班会の居心地の良さを存分に楽しんでいました。

報告 嶺岸 宏

つけてください」という説明は具体的で分かりやすいと感心しました。12時近くに雨が降り出しましたが、目標数を達成し終了となりました。

来年も参加して今年より上手につける様にしたいと思いました。報告 蒲原診療所 早川昌子

フエステイバル綾瀬 健康チェック行方 22人受診

「あじさい班」班会開く 「老いる力」を学び筋肉トレーニング習う

11月21日 あじさい班会が22人集まり開かれました。小山寿子さん(栄養士・健康運動指導士)のお話し

「老いる力、3つのポイント」を聞きました。小山さんは「人との接

の機会が少なくなっているせんか」と話しはじめ、食事を出来合で済ませていませんか、テレビを見る時間



が増え運動をしなくなっています。いままさと問われます。では会場の椅子を使って転倒・骨折予防体操です。参加者みんなも脚の筋肉体操をしました(習慣づけるとがだい

じ)。班会では、お好み焼きを作って食べましたが料理は脳トレーニングにもつていい(作ることが頭を使うので脳トレになる)。

そして年齢を重ねてもルックスに気をくばりましょう(姿勢、歩き方、身だしなみ、明るい表情で……)。

「こうやって班会に参加して、人と接することがいいことですね」と班会をほめてくれました。

報告者 美濃 哲夫

12月9日、綾瀬7丁目公園で、あおぞらフエステパルが開かれました。区議の鈴木けんいち氏が引退し新たに、きたがわ秀和氏が立候補することになり、初めてこの地域で開かれました。かばら友の会は健康チェックで参加。続々と会場は人が集まり、もちつき、やきそば、コーヒール、ト

ン汁など売店は大忙しでした。チェックには墨田共立診療所の江戸看護師、かばら遊馬

看護師、綾瀬訪問Sの安斎所長と中村看護師が参加。22人が受けました。話を聞いて欲

しくてどんどん話す人、病気のことや、健康管理をされて

歩いている人、食事など気をつけている人が目立ち、寒さで血圧が高めでした。と江戸さんの感想。若い夫婦や子供たちも多く、大盛況でした。

報告 田中 英人