

花診 健康友の会だより

花園診療所健康友の会

2018年8月発行

通巻198号

千葉市花見川区花園2-8-25 TEL. 043-272-7200 (診療所)

2018年友の会旅行 神代植物公園とちひろ美術館

行程

信用金庫前出発 (8:00) → 習志野 IC → 首都高～中央道 → 調布 IC (9:10)
 → 神代植物公園 (9:40～11:20) → 昼食おそば (11:30～13:15)
 → ちひろ美術館 (13:45～14:50) → 信用金庫前到着 (16:30)



花園診療所友の会 バス旅行に参加して

神代植物公園とちひろ美術館は
 前々からぜひ行ってみたいと思っ
 ていた所でした。2か所同時に行
 けるなんて夢みたいと友達を誘っ

て真っ先に申し込みました。友の
 会には10年以上も前から入ってい
 ましたが、バス旅行は初めての参
 加でした。

座席に座ったら、行先の案内や
 説明のしおりなどが配られ、その
 うえおいしいおやつまで、役員

さんたちや職員の方々のきめ細やかな心遣いを感じられ、とっても嬉しい気持ちになりました。

神代植物公園では、バラが盛りを過ぎてはいましたが、様々な種類があり、色・香りを堪能しました。温室に入ると見たことがない植物がいっぱいで時間が足りないくらい。天井まで届きそうなこんにゃくの樹にびっくり！ヒスイカズラの花と実

続き

は初めて見ました！花は本当にヒスイ色！何種類ものベゴニアも色鮮やかで華麗な姿で咲き誇っていました。



ちひろ美術館も訪れる人を、やさしく迎えてくれる素敵な建物でした。ちひろの子供たちに向ける暖かなまなざし。子供たちの幸せを奪うものへの激しい怒りが、あの優しい絵に込められていることが実感できました。

ちひろの生き方におもいをはせ、感動しました。
この上ないお天気に恵まれ、しあわせなバス旅を本当にありがとうございました。

朝日ヶ丘 鈴木 多美子

バス旅行

6月3日花園診療所友の会バス旅行に初めて参加しました。季節折々の今はあじさいやバラの花咲く神代植物公園と生誕100年にあたるいわさきちひろさんの美術館を訪ねました。私は昼食に深大寺のそばがいただけると聞いていました。期待通りおいしかったです。

診療所の先生、看護師さんも同乗していると聞いて何よりも安心できるし、企画してくださったス



タッフさんたちにも感謝です。

毎月さつきが丘のおしゃべり班に参加して6年目になりますが、「いつでも元気」の記事を読み上げて、ああでもないこうでもないとおしゃべりしています。身近な医療・治療の現状がわかり、とてもよい情報誌だと思います。

民医連の活動内容もわかり病気になるったら花園診療所にお世話になろうと思えました。

さつきが丘 中川 律子

今後のサークル開催予定

8/2・9/6	フラワーサロン
8/20・10/15・11/19	健康体操
8/14・9/11	清拭布
8/15・9/19	カラオケ
8/27・9/10	絵手紙
新緑のころ	トレッキング

みなさんこんにちは、この原稿が出る頃には暑い暑い夏になっていきます。部屋の温度には気をつけ、水分や栄養、睡眠をしっかりととり夏の暑さに負けないように頑張りましょう。

さて、今年の4月・5月には沖縄や名古屋などではしかが流行した事は記憶に新しいと思います。日本にははしかはほとんどなくなりましたが、今回の流行は海外から持ち帰ったものを発端として集団発生したものです。

はしかはもともと感染力がとても強く、インフルエンザの10倍以上の感染力があります。空気や咳などからの飛沫、接触などで移ります。感染力がとても強いのでマスクや手洗いだけでは防げないと言われています。感染するとほとんどの人が発症します。初期には咳鼻熱などの風邪の症状と変わりはありませんが、2〜3日していったん

コラム 病気のこと～本田所長からはしかについて

少し熱が下がった後に39度程度の高熱となり、体の発疹が出てきます。有効な

治療薬がなく、対処療法となります

すが、合併症が起こりやすく、30%程度に肺炎、中耳炎、脳炎などの合併症が起こります。脳炎と肺炎がはしかによる2大死因です。

はしかの1番の予防は予防注射を打つ事です。以前はしかにかかったかどうか、はっきりしない人は抗体検査を受けて、免疫が十分か確認しましょう。もし十分な場合は予防注射をお勧めします。

もちろん普段から体を鍛えたり、睡眠を十分取って免疫力を強くする事も大切です。何でも予防が大切ですね。体を鍛えてこの夏も乗り切りましょう。



サークル紹介・絵手紙

毎月第2・第4月曜日午後1時30分から3時まで、花園診療所の健康会館2階にて絵手紙サークルを開いています。

現在10名の方たちが自由に楽しく描いています。指導の先生はいらっしゃいませんが、先輩の方たちが筆の使い方、色の塗り方をアドバイスしてくださいます。

絵手紙は何にもしぼられない自由さが魅力的な楽しみです。また、特別な形式がある訳でもありません。同じ対象物でももの見方や感じ方は人それぞれ異なります。出来上がった作品で話も



盛り上がります。

街角で見かける花や木々、道端に咲く野草もいつもと違った目線で観察してみると、絵手紙で描きたくなるようなあなたらしい発見が見つかるかもしれません。

「へたがいい、へたでいい」の言葉を励みに楽しんでいきます。

竹内 利栄



友の会県連総会に参加して

第19期千葉県健康友の会連合会定期総会が6月23日(土)二和診療所大会議室で行われました。総会参加者は72名でした。花園からは、伊藤さん水落さんと鶴岡、診療所から鹿毛さんが参加しました。

友の会千葉県連は1982年に7700名の参加で結成され36年目となりました。現在は22079世帯、会員38112名「いつ



でも元気」2234部となつています。

総会では各友の会から、市川市長選挙、核廃絶、反原発などの政治課題や地域での見守りの活動、「いつでも元気」の普及など地域まると健康づくりの活動についての活発な討論が行われました。花

職員着任のお知らせ

5月より花園診療所の主任ケアマネージャーとしてお仕事をさせていただいております島村和美です。

趣味…ふらっと知らない街にでかけること、風景写真を撮ること、食べ歩き。

船橋市では友の会役員さんと気になる方の訪問をさせていただき、介護保険にとどまらず、チーム全体に必要な窓口(障害、権利擁護等)につないだりしました。

園からは伊藤さんが、さつきが丘班会の活動の報告をしました。総括、方針、決算、予算が承認されました。

役員体制は鈴木洋会長が退任され、秋元稔前事務局長が新しい会長に就任しました。事務局長の後任には佐藤政司さんが就任しました。26名の運営委員と2名の会計監査を決めて総会は終了しました。

友の会会長 鶴岡 富彌

千葉市花見川区は初めての土地で高齢化が進んでいる地域と若い世帯が住む地域が混在している印象を受けました。



千葉市でも高齢の方を孤立させることなく、社会資源をフルに活かしたご提案ができるよう自己研磨していきたいと思っておりますので今後ともよろしくお願いたします。

居住支援事業所 島村 和美

花園診療所 診療体制表

	月	火	水	木	金	土
午前 受付時間 8:30~11:30	本 田	本 田	本 田 往 診	本 田 矢 野(第2・第4週)	本 田	本 田
午後 火曜日 水曜日 (専門外来)	往 診	往 診	往 診	往 診 糖尿病(平山) 14:00~16:30	往 診	
夜間 受付時間 18:00~20:00	予防注射 18:00~ 本 田			本 田 本田(晃) (第1・第3週)		