

花診 健康友の会だより

花園診療所健康友の会
2018年11月発行
通巻199号

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



第14回 全日本民医連 共同組織活動交流集会 in 神奈川に参加しました



共同組織活動交流集会 in 神奈川 1日目全体会

民医連共同組織交流集会の全国大会に初めて参加してみても大変素晴らしく感動しました。

大会直前に西日本豪雨や21号台風被害、そして北海道の地震災害もあって大変な中、全国から2400人が集まったということです。北海道からは地震の後にもかかわらず41名が参加して大いに盛り上がりました。また、横浜の地元のソーラン踊りや横浜中華街の獅子舞が大変素晴らしかったです。

講演はセントルイス・ワシントン大学文化人類学部のヘイムス・アロソンさんでした。

最初に肩こりと更年期障害の人は手を上げてくださいというので大勢の人が手を上げました。そしてアロンソンさんからこのことは中国にも米国にもありません。日本独特の言葉ですと言われる

続き

て驚きました。また、共同組織のことを大変研究し、共同組織から新たな街づくりを模索しているということでした。

次は全国からの報告でした。静岡ではなんでも相談会から無低診制度で無保険の人が何人か救われたと報告されました。石川の健康友の会はいろいろサークル活動をやっている、子供の無料塾で元教師の父兄が宿題を見て、その中で子供のいじめをなくしたり、認知症カフェや食事会や健康体操等その他幅広く活動しているとのことでした。埼玉の医療生協からは退院後の心のケアや、その他退院後のいろいろな問題に対して積極的にフォローする取り組みの報告がありました。

最後に沖縄の知事選の取り組みの報告でやはり前知事の翁長さんが亡くなった後の知事選だけに大いに盛り上がりました。

次回は2年後山梨ということで1口目は終了しました。

友の会 水落紀雄

動く分科会「横須賀軍港めぐり」に参加して

交流集会第2口目の動く分科会「横須賀軍港めぐり」に参加しました。参加者は全国から100名でした。横浜から貸し切りバス2台に分乗して横須賀港に向かいました。

横須賀はアメリカの世界戦略遂行に欠かせない在日米軍の本拠地

がおかれ軍需産業と研究機関が集中しています。

横須賀港には米軍最強の第7艦隊司令部がある旗艦ブルーリッジ、その主力艦である原子力航空母艦ロナルド・レーガンとイージス艦12隻が配置され海上自衛隊のヘリ空母「いずも」など30隻以上が配置され、米軍との一体化を進め神奈川県は、沖縄に次ぐ「第2の基地県」と言われています。

さらに特筆すべきは、「ご当地クルーズ YOKOSUKA 軍港めぐり」として米軍基地を「観光」にしています。このクルーズは基地賛同の立場で行われています。

横須賀港でチャーター船に乗り軍港内を一周しました。ガイドをしてくださったのは神奈川県和委員会の鈴木和弘さんでした。今はロナルド・レーガンとイージス艦は出航



関東の米軍基地

中でしたが、自衛隊の艦船はヘリ空母「いずも」ミサイル護衛艦「きりしま」など多くの軍艦、潜水艦が停泊していました。軍港めぐりをしていくと「日本は今戦争中なのか」と錯覚しそうでした。

帰りのバスの中で参加者全員が感想を述べあいましたが、多くの方が「私の地元にも基地があります」と述べていました。「全国の米軍基地をなくすためには安保条約をなくすしかない、安保条約を廃棄する政府をつくりましょう」ということが多くの方の意見でした。

友の会 鶴岡富彌

2018年 原水爆禁止世界大会in広島

今回初めて原水禁世界大会に参加しました。総会には日本だけでなく世界各国からの参加もあり、それぞれの発言を聞くことで「核兵器廃絶」は世界中の多くの人々が願っていることだと実感しました。「核抑止力」で平和を維持する考え方は、私自身も反対です。「国際会議宣言」で提起された行動に少しでも参加していきたいと思いました。

2日目は動く分科会「岩国基地調査行動」に参加しました。広大な面積に、空軍と海軍の基地と米軍住宅がある、愛宕山跡地を自分の目で見てきました。ガイドさんから基地問題の説明を聞き、米軍基地の存在がどれほど危険であり、さらに危険になっていくのを知り、恐怖を感じました。私はまだまだ勉強不足だと改めて感じました。さらに学習を深め、人も伝えていけたらよいと思います。

3日間広島に滞在し、広島平和式典にも参列することができました。たくさんの人々が一斉に黙とうをささげる中で、私もともに平和を祈りました。平和式典や閉会総会で被爆者の方をはじめ広島市長の話にもありましたように、核兵器禁止条約に日本も署名と批准をし、一日も早い条約の発効がされるよう、私も強く願います。

私は政治・宗教・国などに関わらず、命を人の手で傷つけることのない平和な世界になるよう、小さな力でも継続して行動していけたらよいと思います。今回は参加の機会をいただきありがとうございました。



花園診療所 高野珠恵

沖縄県知事選挙、玉城デニーさんが8万票の大差で圧勝！

9月30日投票で行われた沖縄県知事選挙の結果は、翁長知事の遺志を継ぎ、辺野古新基地建設反対を明確に掲げた玉城デニーさんが、当選しました。安倍政権丸抱えの前宜野湾市長の佐喜真淳候補に8万票の大差をつけての圧勝でした。得票39万6632票は沖縄の歴代知事で最も得票の多い知事となりました。

玉城デニーさんが知事になったことで、新基地建設反対のたたかいの大きな展望が見えてきました。又、安倍政権への強烈な打撃となりました。辺野古新基地建設は、オール沖縄の力が一層大きくなりました。私たちも基地反対の声を届けてゆきましょう。

当選を決めた玉城デニーさんは30日夜、支持者の前で「辺野古新基地は絶対つくらせない。翁長知事の遺志を継いでしっかり身体を張って主張していく」と強い決意を示しました。普天間基地は「戦争によって奪われた県民の土地を早く返すことが原点だ」と語りました。翁長知事の経済政策の継承や世界との交流を進め

友の会 鶴岡富彌



皆さんこんにちは、お出かけにいい季節になりましたね。楽しくお出かけして、素敵な景色と、美味しいものを食べるのが秋の醍醐味です。楽しく食べられるのが一番ですが、誤嚥にはくれぐれも気を付けて下さい。わいわい騒ぎながら食べているとむせる事が多くなります。

またお饅頭とか冬のお餅とかで喉を詰まらせないように十分に注意が必要です。誰でも運動と同じで飲み込む能力も低下してきます。誤嚥性肺炎とか窒息とかにならないようには普段からの注意が必要です。

コラム 病気のこと～本田所長から

ごえん 誤嚥の予防のために



動かししたり、回したりする運動も効果があります。②大きく深呼吸をしたり、腹式呼吸の練習をしたりする事もむせた時に咳をする力を強くします。一度に10回ぐらいを、一日何回かすると効果的です。そんなに大した運動でないですから、テレビを見ながらでもやってみるといいでしょう。

少しずつでも、毎日続ける事が大切です。もちろん食べる時は、慌てず、がつつかず、ゆっくり味わって食事を楽しむ事が大切ですね。しっかり食べる事が体の維持には重要です。健康で長生きをするには、誤嚥に注意して、栄養をしっかりと摂りましょう。それが長生きの秘訣です。

★誤嚥とは、食べ物などが食道ではなく気管に入ってしまうこと

インフルエンザワクチン接種のご案内

花園診療所では、10月よりインフルエンザの予防接種を実施しています。お電話でご予約ください。2018年はワクチンは昨年並みには確保できる見込みですが、流行の時期が早いようです。お早目の接種をお勧めします。

花園診療所 電話 043-272-7200

大人 13歳以上～	1回目	3,500 円 (友の会 3,000 円)
小人 1歳～13歳未満	1回目	3,500 円 (友の会 3,000 円)
	2回目	3,000 円 (友の会 2,500 円)
65歳以上の方	1回のみ	1,800 円 (千葉市の方)



ホームページをリニューアルしました

花園診療所ホームページ

11月から花園診療所の医療活動がよりわかりやすいものになるようにホームページをリニューアルしました。スマートフォン用のページも作りましたので利便性が上がりましたし、暗号化してセキュリティを高めました。ぜひ一度ご覧になってください。



<http://hanazonoshin.com/>