

手をとりあってともに健康づくり

2024年4月号

健康だいすき

静岡健康友の会ニュース

発行編集 ■ 静岡健康友の会
〒420-0068 静岡市葵区田町5丁目21
静岡健康友の会 TEL・FAX(054)271-0250
静岡田町診療所 TEL(054)253-9101
http://www4.ocn.jp/~tamachi/
e-mail:shizukentomo@yahoo.co.jp
発行日 ■ 2024年4月1日 第449号

今日の紙面

- ・ひろば **1**
- ・健康チャレンジ **2**
- ・無料定額診療制度 **3**

市民に向き合う市政が実現するよう要望を出していきましょう。「国民健康保険料の引き下げて欲しい」「市の責任で公共交通の充実を図って欲しい」「学校給食を無償にして欲しい」「住宅の照LED化にするための助成制度の継続と拡充をして欲しい」「利用者への調剤費助成を市として行って欲しい」「高齢者が気軽に外出する機会を確保するためのことぶき乗車券に代わる補助事業を検討して欲しい」など市に様々な要望を出していきましょう。

うちの自慢ペット④ あたし何しにきたんだっけ?

東部地域 望月

わが家の年長さんはウララ。家に
来たら16年になる。※(推定)18
歳)人間で言うと80歳の手前。この
頃は尊敬を込めてウララ姉さんと呼
ぶ。ウララ姉さんは強い。後輩のお
皿に目を付けると「あら、おかしそ
うじゃん」とどんでん首を突っ込
む。他の子はみんなバイセンにはか
なわない。ウララ姉さんは甘えん坊
だ。すきなおやつがないと何度でも
催促する。ねえねえスリスリ。近頃
はもつと上のレベルに移行した。甘
えかわがままへ。私を呼ぶときは
ニヤアでなくヒヤマンというカン高
い声を上げるようになった。
真夜中でも何事?と飛び起き
る。彼女はトイレの箱の前で固まっ
ている。(あたし何しにきたんだっ
け?)みたいなの。うんうん、よく
わかるよ。ウララ。私も同じ。ヒヤ
マン!。あハイハイこたつ入りた
いのね、カバーのはしを持ち上げる。
そんなウララは私の最上のモデルで
もある。毎年の年賀状のモデルのほ
とんどは彼女だ。快く(?)受けて
くれるのにはいつも感
謝してい
る。
※静岡市民
文化会館の
駐車場のす
みっこで
目が合った
ら駆け寄っ
てきた。



トシ年のポーズ

○転居などで住所が変わられる際には、友の会へご連絡をお願いします。

頭の体操

ヒント
春の旬もの

1	2	3	4	5
B				A
	6		7	G
8		9	I	10
11	12		C	
13	F		14	E
15	D	H		

A
B
C
D
E
F
G
H
I

横のキー

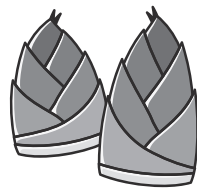
- 1、砂漠で活躍する動物。
- 4、布団に入れる保温材料。
- 6、袖の無いゆったりした外套。
- 9、薄く切ること。
- 11、人家の多い街。
- 13、増水を防ぐ盛土。
- 14、――情けじゃ。
- 15、綿糸で織った布。

縦のキー

- 2、近年、人を襲って問題の猛獣。
- 3、地震などで水が止まる事。
- 5、衣類を収納する木製品。
- 7、日本一連覇を目指すプロ野球チーム
- 8、事故等で外出や通行を止めること。
- 10、ちょ突猛進。
- 12、どうしても――がいかない。

▽正解者5名に「図書カード」をお送りします。はがきに答えを書いてお送りください。締め切り4月15日消印有効。ファックスでもいいです。送り先 〒420-0068 静岡市葵区田町5丁目21 静岡健康友の会、頭の体操係宛 紙面の感想などお寄せ下さい。▽3月号の解答は、「ハヤザキカワツザクラ」でした。抽選で長島き子様、黒木正代様、松永 実様、佐藤正知様、三橋好枝様に図書カードをお送りします。(応募総数は20通でした)

健康保険証なくさないで!!
医療を受ける権利の侵害です!
声をもっと大きく!
全日本民主医療機関連合会



春の訪れ
葵区谷津山=3月19日



ひろば 介護事業を担うクリエイティブ静岡の 理事長に就任しました

NPO法人クリエイティブ静岡 理事長 遠山陽一朗



前理事長の服部憲幸さんは、特養ホーム建設運動に始まるクリエイティブ静岡を2000年に立ち上げ、鈴木良治・望月貞夫両理事長時代を引継ぎ、9年にわたり介護事業の継続発展に尽力してくれました。

現在運営する介護事業所は、田町小学校の北側にあるケアタウン静岡の1階に、ゆうあい居宅介護支援事業所と地域密着型の友遊デイサービス、2階にゆうあいヘルパーステーションの3事業所があり、静岡市北部の与一3丁目に通所介護のよいち友遊デイサービスがあります。4月からはよいち友遊の事務所にあいあいヘルパーステーションの出張所を開設し、北部方面の訪問介護サービスを増やしていく予定です。

介護事業は今大きな転換期を迎えています。高齢者が増え介護費用が増大する一方で介護職員が増えない状況にあります。国は国民に向かっては保険料や利用料負担増を求め、事業所に対しては介護報酬引き上げと引き換えに業務の効率化やICT化、利用者保護の各種取り組みを強力に求めています。利用者さんを守り次代に事業を引き継いでいけるよう、一人一人の職員の持てる力を信頼し、全力で取り組んでいきます。

友の会サロン 2024年 4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 午前 布ぞうり 午後 布ぞうり (体操)	2 午前 パッチ 午後 ウクレレ	3 午前 山野草の会・喫茶 午後 元気誌 (ほっとかん)	4 午前 運営 午後 (体操)	5 午前 午後 手芸	6 午前 ミーティング 午後
7	8 午前 編み物 午後 (体操)	9 午前 午後 (助け合い)	10 午前 午後 絵手紙 (ほっとかん)	11 午前 午後 (体操)	12 午前 午後 写経	13 午前 午後
14	15 午前 かな習字 午後 書道 (体操)	16 午前 パッチ 午後 幹事会	17 午前 喫茶 午後 絵手紙 (ほっとかん)	18 午前 午後 (体操)	19 午前 午後 手芸	20 午前 午後
21	22 午前 編み物 午後 (体操)	23 午前 カイロ 午後 カイロ (折り込み)	24 午前 山野草 午後 (ほっとかん)	25 午前 午後 (体操)	26 午前 リハマー 午後 ウクレレ	27 午前 (ほのぼのカフェ) 午後 (ほっとかん食堂)
28 フリマ	29 午前 布ぞうり 午後 布ぞうり	30 午前				

*体操=でん伝体操 *パッチ=パッチワーク *リハマー=リハビリマーじゃん *ぞうり=布ぞうり
*フリマ=フリーマーケット *太極拳・毎週木曜午後1時半~3時(薬局2階)
*「田町子どもほっとかん」は毎週水曜午後3:30~5:30

やってよかった! 「健康づくりチャレンジ」

昨年の11月から5週間、「健康づくりチャレンジ」にチャレンジしていただき、目標を達成した方々の達成感や健康の維持など感想を語っていただきました。

- チャレンジコース**
- ①毎日測定コース(体重や血圧)
 - ②マイペースウォーキングコース(歩数や距離)
 - ③自分の好きな体操コース(でんでん体操やラジオ体操)
 - ④ちょっと我慢コース(間食、夜食やお酒)
 - ⑤脳活性化コース(日記を書く、本や新聞の音読)

中部地域 吉見ハルカ “健康を維持したいと念願”

欲張って3つの課題に挑戦しました。今も継続しているか?もちろんと言いたいけれど、ちょっと微妙です。①は朝晩の血圧測定で特に問題なし。②はつい自転車に頼ってしまうので努めて歩こうと1日約3000歩を目標に。元々歩くことは好きですが、歩き方が下手になり多分他から見ればヨタヨタしているのかも、挙げ句転倒して骨折...という道をたどるのでしょうか。3000歩という数値は低いけれど、姿勢よく意志的という歩き方も含まれます。そんなふうガンバッテいたところ、庭仕事でろっ骨を折るというハプニングで、未達成に終わり残念。再挑戦します。⑤私は独り暮らしで、PCもテレビもスマホもないアナログな人間です。映画も観る、講演を聴く、本を読むなどが大好き。忘れないように面倒でもノートに要点や感想などを記録するようにしています。書くことは脳を最大限活性化してくれる実感があるので、死ぬまで続けられたらいいな。そのためにも健康を維持したいと念願しています。



西部地域 佐藤達雄 富美子 “共通の目標を持った事がチャレンジの結果”

①②③⑤コースにチャレンジしました。自分でもギョッとする程の筋力低下を自覚した5年ほど前、「こんな事ではいけない」とでん伝体操教室への参加を決意。週2回の教室参加に加え、ウォーキングや体操を取り入れた生活に切り替えました。朝日覚めたらまずテレビ体操、朝食前にはスマイル体操、夕方は5千歩以上のウォーキング。昨年の12月に【健康づくりチャレンジ企画】を知り、医者通いの多い夫を誘い2人でチャレンジを開始。5つのチャレンジ項目を検討した結果、4項目を選ぶことにしました。厳しい寒さの中の夕暮れウォーキング等、2人で励まし合って頑張りました。共通の目標を持った事がチャレンジの結果に結びついたのではないかと思います。50年近く連れ添った間柄、この生活スタイルを続け、健康を維持出来たら最高です。



長田地域 杉山靖夫 “日々節度ある生活 そこに納得と安心がある”

①コースをチャレンジしました。令和6年が明けて私は90歳になりました。魂消ました。反面、もう少し先も見たくなりました。それには心身共に健全であることが大事。私が日頃実践しているのは、食欲を捨てる、怒らない、愚痴は言わない、この3点を信条として守っています。次に体のケアは施設で週1回のリハビリを続けています。その他の日は整形外科医院で電機によるリハビリも欠かせません。毎日景色を見ながら川柳を作り散歩をしています。歩数は3千歩前後です。目標は5千歩です。早く達成できるよう頑張っています。日頃の体調の気配りは大切です。そこで続けているのが毎日の血圧(130)、脈拍(50)、体温(36.4)、と週1回の体重(54kg)の測定です。それぞれの数値は平均値ですが参考にし、日々節度ある生活を送っていきます。そこに納得と安心があるから。



●美和地域会員のついで

(3/14)参加者14名

さくら咲かねど花見のついで
 たまち薬局吉岡薬剤師を招いて「サプリメントと薬の違い」をテーマにお話をいただきました。サプリメントは製造元によって、同様な物でも次から次へと作り変えて売られてしまっている、責任は問われない。薬は十年から十の歳月を掛けて作り出し、途中で何らかの不備があればいくらか歳月、資金を投入しても捨てざる事も多くある。この度のコロナワクチンは短期間のもので言いようがない。漢方とは長い歴史の中で出来上がったもので信じるに値する。

話の先に、参加者全員が「体組成計」測定を行い判定を受け、「これから私スクワットを始めよう!」と言いつ出した参加者もありました。

中田和子



いのちを守るネットワーク

無料低額診療制度の活用

病院や若者就労支援センターとの連携

◆開所から53年

このちの平等を大切に

地域の皆さんがお金を出し合って建てられました。



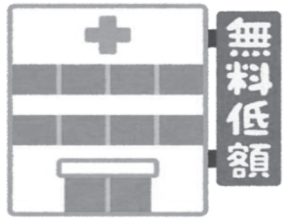
「お金の心配をせずに、安心してかかることができる医療機関がほしい。」という声から、1971年4月に地域住民と医療従事者が共同して作られたのが静岡田町診療所です。私たちは「お金のあなで命が差別されてはいけません」ということを大切にしています。

そして、2010年リーマンショックの影響下、失業者が急増し路上生活者もみられるようになる中、無料低額診療事業を当院で開始しま

した。

◆無料低額診療とは

医療費に困ったら



無料低額診療とは、医療が必要であるにもかかわらず、経済的理由により支払いが困難な方に対し、医療を受ける費用の減額や減免を行う事業で、社会福祉法に基づき一種社会福祉事業として実施するものです。当院でも利用可能な制度の活用を前

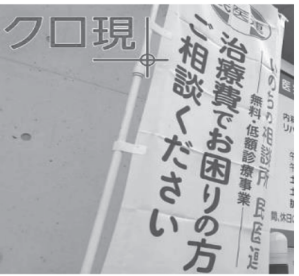
まずは相談を

- 保険証をお持ちでない方
- 国民健康保険の短期保険証、資格者証が発行されて困っている方
- 病気や障害、失業などで収入がなくなっている方
- 就学援助を受けている家庭の方

提に、基準に沿って期間を設定し適応の判定をします。

◆生活苦で病院を我慢? 広がるメディカルプア

私たちが加盟する全日本民医連が2022年度に行った「経済的事由による手遅れ死亡事例調査」では46事例の報告があり、元々非正規雇用の方がコロナ禍で仕事を失うなど更なる窮地に陥る中で医療にかかれず死亡した事例などが中心でした。



NHK クローズアップ現代プラスでも、無料低額診療が社会的処方としてとりあげられました。

◆静岡市内では2医療機関 支援ネットワークの輪

静岡市内では静岡済生会総合病院が無料低額診療事業を行っており、昨年十一月にご挨拶に伺うと、当院からの紹介を位置付けてくださっているとのことでした。また、「静岡地域若者サポートステーション」の就労支援担当者からも紹介を受けるなど連携の輪が広がっています。

(静岡田町診療所事務長 高橋潤)

読者のひらば

「頭の体操」応募ハガキより

私は今年1月25日をもって九十歳になりました。これを期に思うこと。過去に拘わらず未来は当てにしないで、今を笑顔と感謝で生きることを中心にきめました。
 長田地域 杉山靖夫
 はやく花粉の季節が終わってほしいです。
 西部地域 黒木正代

ひろば「民医連のある安心」とも参考にになり、おおいに利用できる公助だと感じました。
 西部地域 小林昌枝

農業高校近くの川添に今、河津桜が満開。春を連れてきてくれました。古庄6丁目にはまた田や畑があります。今日2月29日、もう「れんげ」が咲いていました。私が子供の頃は「れんげ」は4月初めに咲きました。温暖化のせいでしょうか。
 東部地域 小川峯子

「頭の体操」は脳の老化に役立っていると思いますが、体の老化防止は歩くこともありません。反省...。
 西部地域 関本義仁

新しい年度が始まる 健康と平和を願う
 いつも以上に
 長田地域 佐藤正知

食と健康の料理は、簡単に作りやすいです。毎月楽しんでいます。わらしな地域 山森善男

いろいろな事が載っているの、毎月楽しく読ませてもらっています。
 西部地域 長島きよ子

毎月の「頭の体操」を楽しみにしています。ところが先月の問題がなかなか解くことができません。パス。ガッカリ!!誰、この問題出した人?今月こそはと頭をひねったり、スマホで調べたりして完成。満足、満足。達成感100%
 長田地域 鈴木弘美

備えあれば憂いなし 災害の備え元より準備してたが、とても参考になりました。
 南部地域 望月祐美子