

友の会 だより

第83号 2019年9月4日発行

丹後健康友の会

機関誌編集委員会

Tel 0772-68-5070 Fax 0772-68-5071



—核兵器も戦争もない 平和な世界の中で生活したい—

被爆から74年となる8月、原水爆禁止世界大会が今年、長崎で開催されました。丹後健康友の会として、毎年のようにこの世界大会には代表派遣をしてきましたが、残念ながら昨年の広島、今年の長崎大会と派遣することができませんでした。

来年は75年の節目にあたり、必ず代表を送りたいと思います。2017年7月7日、被爆者や市民の声を力に生まれた核兵器禁止条約（法的に禁止する条約）は、着実に参加国が増え、今、70カ国が調印し25カ国が批准しています。

被爆国の日本はどうでしょうか。政府はアメリカの「核の傘」にしがみついて禁止条約に反対しています。

被爆者の平均年齢は、82歳をこえています。「生きているうちに核兵器のない世界を」と被爆者の願いをかなえるためにも、これまでもまして世論と運動・共同の輪を大きくすることが求められています。

私たちのような地道な取り組みの一つ一つが必ず、核兵器のない世界と非核平和の日本へと繋がっていくと信じています。頑張りましょう。

茶論九条

平和の鐘つき・平和のうたごえ 22名

よく晴れて暑い8月9日の朝10時、水口万里子さんによる平和の絵本の読み聞かせからスタートしました。過去の戦争を見つめてきた1本の桜の木のことを情感豊かに読んでいただきました。



その後、周徳寺に移動して長崎に原爆が落とされた11時2分に合わせて、西の空へ向かって一人ひとり手を合わせてから心を込めて鐘をつかせていただきました。

ホールに戻り、役員持ち寄りのおにぎりとお味噌汁で昼食をとった後、谷川さんと山口さんのリードで元気に楽しく平和への願いを込めて歌いました。移動のたびに参加者が増えていったので、ホールいっぱい歌声がひびきわたりました。



* * *

今、日本も世界も、政治も経済も、とても危うい状況が続いています。

「平和こそ一番！もう二度と戦争など起きませんように。来年のこの日もみんな笑顔で元気に楽しく歌うことができますように」と、強く思えた一日でした。

平和委員会 小倉 やすえ

第1回 保健講座

7月4日

「フラダンスでリフレッシュ」

今井千穂先生の指導のもと、初めて「フラダンス」での健康づくりに取り組んでみました。

男性の参加が無く、少人数でちょっとさびしかったですが、内容は濃かったです。

終始にこやかな今井先生の指導で、準備体操のストレッチから始まって1曲踊れるところまでできました。

フラダンスのステップは、少しひざを曲げて踏むので足の筋肉が鍛えられます。

今回の曲『♪月の夜は』には「カオ」「カホロ」「カラカウア」「ヘラ」4つのステップがありません。体重移動によって、フラダンスの特徴である腰が振れます。



ハンドモーション（手の動き）は言葉に合わせて手話のような動きになります。フラダンスはステップとハンドモーションと同時に動かすので脳も活性化します。

また、ハワイアンを聴いているだけでも心が和みます。

「月の夜は」……手で大きく月を作る

「浜に出て」……指先で波を作る

「みんなで踊ろう」……手を前に広げる

「椰子の葉かげ」……椰子の葉がゆれるよう腕をふる
というように続きます。

最後に今井先生の表現豊かなフラダンスを1曲踊っていただきました。特別プレゼントに感激。うっとりとしとれてしまいました。

日頃の暮らしの中に、何か思い出していただき、役立つことがあれば幸いです。



保健委員会 谷川 久美子

ものづくり講座 7月26日

「沖縄のお菓子づくり」

始まる時間より少し早くホールに着くと、香ばしいにおいと沖縄の音楽が流れていて一気にテンションが上がりました。

講師の下工垣立子さんが一人一人に材料を計って袋に入れてくださっていたので、手間がはぶけかなり早く出来上がりました。





『ちんすこう』は、形がちょっとデブっちょになってしまったけど、市販されているのと同じ味で香ばしくておいしく仕上がりました。オーブンの機種によって焼き時間・温度設定が違い、焼けてあけてみると「まっ黒い！温度が高かったんだ」とみんな大笑い。固くてこげっぽさはあったけど、「これはこれでおいしい」とまた大笑い。(失敗は成功のもと)

『サーターアンダギー』は、油の中に入れる時、油がはねるので何とも言えない恐怖感がありました。店で売っているのから見ると3分の1ぐらいの大きさで、甘すぎず油っこくなくおいしかったです。試食でお腹がふくれ楽しい時間が過ごせて、心も体も大満足した講座でした。大同 操子



いつでも元気ミニ情報 9月号

ピリ辛歳時記

白鳥史郎



敬老する側、される側

藤原 桂子

私の目にとまった記事、「敬老する側、される側」その内容とは、

かつては9月15日、今は第3月曜日となった敬老の日。今、日本で高齢者は本当に敬われているのでしょうか？

65歳以上の人口は、2019年は3562万人。総人口の4人に1人以上に。2036年ごろには3人に1人になると推計されています。

一方、“敬老する側”は減少の一途で、全労働者の4割が非正規労働者で、その75%が年収200万円以下という調査も。経済的に結婚や子どもを育てる余裕のない若者が増えています。

これでは高齢者を敬う気持ちはあっても「自分のことでせいっぱい」というのが現実でしょう。これは若者の“自己責任”ではなく“政治の責任”です。

高齢者の生活もまた厳しい状況。年金受給者の約4割が月10万円以下の受給額で、4分の1が生活保護基準以下で暮らす“隠れ貧困層”と言われます。

それに鞭打つかのように、安倍政権は2016年に「年金カット法」を強引に導入。国民年金で年間4万円、厚生年金で年間14万円も減るという試算もあります。

そのうえ医療費の窓口負担が1割から2割に・・・等々

まさに死活問題。お年寄りを最も“敬老”していないのは、政治のようです。

というものでした。

やっぱり！！ 全ては、私たちが納めてきた“税金の使い方”で決まるんです。

使い方ひとつで、「敬老する側も、される側も」「若者も、高齢者も」安心してお互いを思い合える社会になるんですね。

“政治”って堅苦しく思われがちだけど、私たちのくらしのためにある身近なことだと、この記事を読んで改めて思いました。



福知山健康友の会の皆さま



＝福知山健康友の会と

元気の出る交流会＝

8月23日、丹後健康友の会と福知山健康友の会の活動交流会を開きました。

福知山健康友の会から会長さんをはじめ、5名の方に来ていただき、丹後健康友の会13名、計18名で和気あいあいとした楽しい交流会を持つことができました。

福知山健康友の会は、地域ごとの魅力ある活動で仲間を増やしておられると聞き、是非、福知山の方から学びたい！と開きました。

福知山健康友の会の活動の特徴

1. 中学校校区毎に独自の班（ブロック）活動をしている。会議を定期的に行き、『いつでも元気』で学習をしたり、健康の話をしたり、体操や物作りなど要求に合った活動をしている。
2. 友の会だよりを毎月発行し、ほぼ手配りをしている。
配達「配ってほしいの。お願い！」と気さくに声をかけると、ほとんどの人に「わかった」と了解してもらえ、どのブロックも定着している。
3. 送迎をNPOで実施している
NPOを立ち上げて14年になる。診療所の送迎はもちろん、買い物や市役所への用事などを引き受けている。地域住民の大切な「足」となり、とても喜ばれている。
運転手の高齢化や、事務量が煩雑で多いのが悩み。

福知山健康友の会も高齢化や死亡などで会員は減少しており、送迎してほしいので会員になるという人が多いとのこと。どこでも会員は着々と増えず、悩みは丹後と同じだなあと感じました。

また、福知山健康友の会は、市との話し合いは近年できていないとのことで、丹後健康友の会が毎年要望書を提出し、話し合いを持っているので、福知山も市との話し合いを持ちたいと言っておられました。

初めての交流会でしたが、参考になることが多々あり、今後の友の会活動に生かしていきたいと思っています。

会長 森岡 広子

【今後の活動】

平和健康まつり・保健講座・日帰り旅行・作品展

大きな行事満載の秋。

一つひとつの取り組みが有意義なものとなるよう努めます。
会員さん家族の皆さんはもちろん、ご近所やお友達を誘って大勢でお越しください。

仲間ふやしにつなげ、友の会の輪を大きくしていきたいです。



事務局長の交代

5月の事務長人事に続き、診療所職員の異動がありました。従って、丹後健康友の会の事務局長も交代となります。



= 京都市へ戻られる

永山さん、大変お世話になりました＝

永山さんには京都市内からの異動で、遠く離れた丹後で 2011 年 10 月から本年 8 月 17 日までの 8 年間、診療所職員として、丹後健康友の会の事務局長として活躍していただきました。

着任された頃は 20 代半ば。なのに、親子ほど離れた役員たちを、その“若さ”と持ち前の“行動力”で引っ張り、友の会活動を豊かにしてくださいました。本当にありがとうございました。

2 年ごとに開催される共同組織の全国交流集会には、「丹後からもレポートを出しましょう。意見をくだされば、原稿は私が仕上げます」と、永山さんの支えのもと、神戸でも石川でもしっかりと発表ができました。

また、丹後健康友の会の『20 年のあゆみ』の編さんにも力を注いでくださり、足跡をきちんと残すことができました。

1 年の最大行事の「平和健康まつり」も、常に実行委員会の中心で目配りを絶やさず、頑張ってくれ、本当に心強かったです。

このような丹後での経験が、永山さんの今後に活かされるとうれしいです。

京都に戻られても、笑顔と行動力で大いに活躍されるものと期待しています。

真下 房枝

よろしく願いいたします

丹後健康友の会事務局長（代理）

山本 智之



このたび、友の会の事務局長代理としてお世話になることとなりました山本智之です。

7 月からたんご協立診療所で事務員として勤務させていただいています。

出身は京丹後市久美浜町です。

前職は病院の事務職として働いておりました。このたび、新たな場で、地元である京丹後市の医療福祉に携わることができることを大変うれしく思います。

また、地域の方々がつくり、大切に育ててこられたこの丹後健康友の会、たんご協立診療所で働かせていただくことは、大変貴重なことであり、学ぶことがたくさんあります。一所懸命がんばりますので、皆様のご指導、ご鞭撻をよろしく願いいたします。

※ 来年の定期総会で承認を得て正式な事務局長になっていただきます。

知らないと損、シャワーより入浴が良いワケ

みなさん、暑い夏、毎日シャワーだけで済ませていませんか？

年輩の方でも、「夏はシャワーだけ」とよく言われます。

特に若い年代では、「年中通してシャワー派」という声も聞きます。

20代では毎日湯船に浸かる人はわずか25%という報告もあります。親元離れての一人暮らし、ユニットバスで湯船が狭かったり、お湯を節約したい、お湯をはるのも浴槽を洗うのも面倒だったり……いろいろな要因があるでしょう。

しかし、お風呂に浸かる方が体にいいことがたくさんあります。

お湯に浸かるのは、美容にも健康にもいいことづくめなのです。

その1 汚れが落ちやすい

お湯に浸かるとゆっくりと体が温まり、毛穴も開いていきます。

毛穴が開き、自然と汚れが落ちてくる。

体の汚れはゴシゴシするだけじゃ落ちません。

石鹸を使っても、小さい毛穴の奥には洗いきれない汚れが残ってしまいます。

シャワーでは体の芯まで温まらないので、毛穴はずっととじたまま。

汚れが残っていると、肌が荒れてしまいますし、

体臭の原因にもなります。



少しぬるい目のお湯にゆっくり浸かりましょう

その2 全身の血行がよくなる

体温が上がり、血流が増えて新陳代謝を活性化させることができます。

熱はいろいろな感覚を和らげ、筋肉の疲れ、痛み、こわばりなどから回復できます。

自律神経のバランスが崩れ低体温になりがちな人も、血行を良くすることで、夏バテや冷え性の改善も期待できます。

その3 疲れが取れ、ストレスを鎮静する

お風呂に首まで浸かると、浮力の作用で体重は約1/9程になり、日頃使っている筋肉や関節が重力から解放されます。

そうすることで、体中の緊張がほぐれ、全身のリラックスへとつながります。

また、良い睡眠にもつながりやすくなります。

従って、朝お風呂に入るより、夜に入ることがおすすめです。



ゆたかの訪問看護ステーション 上田 里美

川柳サークル

5月例会 お題「苦手」「雨」

「苦手」亀井 明 選

秀句 お掃除ロボ トイレの中も してほしい きくえ
軸吟 哲学の 道を苦手が 行く余白 明

「雨」谷川 久美子 選

秀句 万物の いぶきが聴ける 春の雨 やすこ
軸吟 ヒロシマを 歌う想いに 蛇の目傘 久美子

6月例会 お題「充電」「ためらう」

「充電」山下 きく江 選

秀句 充電を いつも待ってる 我財布 よしお
軸吟 抹茶たて 和菓子ひと口 至福時 きく江

「ためらう」 互選

・巣立つ朝 ためらい飛んだ 燕の子 やすこ
・ためらって チャンス逃した 玉の輿 くニコ

7月例会 お題「痒い」「もつと」

「痒い」藤田 昌子 選

秀句 戦負け 風呂屋でもらう ノミシラミ あきら
軸吟 痒い背に 届く孫の手 出番待ち 昌子

「もつと」 互選

・まず若さ 次に年金 もつと欲し くみこ
・うちの妻 もつと無口と 思ってた しずよ

リレー川柳

・また今日も 笑顔をかわし 家を出る (やすこ・あきら・しずよ)
・うつつうしい 梅雨も楽しく 酒飲むか (ようこ・きみえ・あきら)
・思い出は なつかしきあり 歳重ね (きみえ・よしこ・よしお)

今回は 9月12日(木) 10時頃 お題「真っ直ぐ」「ひやひや」



経ヶ岬灯台 (丹後町)



10月4日
(金)

歩こう会サークル

診療所集合 午後1時30分

どなたでも参加できます。お友達を誘って大勢参加してください。ただし、前日までに友の会事務所まで参加申し込みをお願いします。(天候による中止連絡や乗り合わせ手配の関係上)

安国寺 (綾部市) 紅葉



11月15日
(金)

真名井神社 (宮津市)

12月6日 (金)



映画サークル上映予定

第3土曜日 午後2時～ 診療所ホールにて 参加費100円（おやつ代）

10月19日（土）
「ミセス・ダウト」1993年 アメリカ



出演：ロビン・ウィリアムズ
サリー・フィールド 他
R・ウィリアムズ扮する“ダウトファイヤー夫人”の姿が話題を呼んだホーム・コメディ。離婚によって子供たちと引き離されてしまった売れない役者の夫が、我が子といつも一緒にいたいがため、家政婦に返送して元妻の家に潜入して騒動を巻き起こすハートウォーミング・コメディ。

11月16日（土）
「マスカレード・ホテル」2018年 日本



出演：木村拓哉、長澤まさみ、小日向文世、梶原善、泉澤祐希 他

東野圭吾の小説「マスカレード」シリーズ第1弾「マスカレード・ホテル」を実写化したミステリー。連続殺人事件の新たな現場になるとされたホテルを舞台に、エリート刑事とホテルの従業員が犯人を追う。

今後の予定

9月

- 12日（木）川柳サークル
- 21日（土）草取り 午前7時～
映画「ボス・ベイビー」

29日（日）第20回平和健康まつり

10月

- 4日（金）歩こう会「経ヶ岬灯台」
- 9日（水）保健講座 午後1時30分
「介護保険制度ってなに？」
- 10日（木）川柳サークル
- 19日（土）映画「ミセス・ダウト」
- 27日（日）日帰り旅行 午前7時集合
「恐竜博物館」「敦賀ムゼイム」方面

11月

- 9日（土）茶論九条
「戦争体験を聞く会」
- 14日（木）川柳サークル
- 15日（金）歩こう会「安国寺紅葉」
- 16日（土）映画「マスカレード・ホテル」

19～21日（火～木）
作品展 & 陽だまり喫茶



12月

- 6日（金）歩こう会「真名井神社」
- 12日（木）川柳サークル

編集後記

日照不足!! 冷夏!! などと言われていた今年の夏の始まりでしたが、昨年同様連日の猛暑で、ここ丹後でも昼夜問わずエアコンなしでは、日常の生活や体調に支障をきたす日々が続きました。

そんなある日、1通の暑中見舞いのハガキが我が家に届きました。数年前から毎年送っていただいている、以前勤めていた時の大先輩の方からで、ご自分の近況や私の家族にも気遣いの言葉がていねいに書かれていました。

携帯電話が普及してからは年賀状の他はほとんど手紙を出すこともなくなり、年賀状でも自筆書きも珍しくなっています。



何かと忙しい毎日ですが、そこまで来ている「秋の夜長☆多」、ゆったりとした気持ちで、少しでも心癒されること・・・何か見つけられるといいですね。

矢野朋子