



渡辺 美千子

みんなの医療



No.263 2021.7.23

発行所 ちば北部健康友の会

〒263-0016

千葉市稲毛区天台1-19-11

電話・FAX

043-206-0560



平和に普通に生きることを望みます。



健康づくりと安心して住み続けられるまちづくりを!

「健康づくりと安心して住み続けられるまちづくりを!」をスローガンにし、友の会の新しい1年の活動がはじまり、コロナの中でも感染対策をしながらサークル活動、健康体操が行われています。

この間、コロナウイルス感染拡大は、収まるどころか拡大し、7月6日現在でもオリンピックの中止はおろか無観客開催も決定できないという政府の態度に、これで国民の安全を守れるのか憤りさえ覚えます。

友の会が方針の活動に掲げる柱の一つ「医療、福祉社会保障改善の活動」の中で、75歳以上の医療費窓口負担2割化反対・子ども医療費負担増反対署名・日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名・憲法改悪反対署名があります。

このコロナとオリンピックの渦中に国会では、国民に切実な法案を十分な審議もなく通し、閉会してしまいました。

コロナに感染した人たちが入院できずに亡くなっていく中で、「病床削減推進法案」。高齢になれば病院にかかることが増えるのに受診を控えさせる「高齢者医療費負担窓口2倍化法案」。自衛隊、米軍基地、原発周辺などを「注視区域」にし、土地の利用状況を調査し、住民を監視する「土地利用規制法案」。

国民が願ってもいない憲法審

査会を開いて改憲をねらう「国民投票法改正法案」。これら法案のひどさに国民は唾然とするばかりです。

中でも75歳以上の窓口負担に初めて2割負担を導入する法律の成立を強行した菅内閣の姿勢は重大です。「現役世代の負担を軽くする」というのが、その負担軽減は月平均33円「最も軽減されるのは公費負担(年1140億円)です。」

1円でも安い物をと切りつめる年金生活者から、なぜ医療費の窓口負担を2倍にするのでしよう。75歳になったら「おめでとう。医療費の心配なく病院にかかってくくださいね。」と言うのが政治の責任です。

この負担増の実施は来年の10月以降です。国民が「ノー」の声を上げればストップできます。

秋には総選挙という大きなチャンスがあります。コロナ禍、医療を根底から壊す政治を変えるためみんなで力を合わせましょう。



平和に、普通に生きること

私は東京の浅草の龍泉寺町で生まれました。

3月10日の大空襲に遭ったのは6歳と1カ月のとき入学目前でランドセルを枕もとにおいて床に入った。いつも家のまわりで縄跳び、お手玉、毬つき、浅草ほうぎき市にもいった。それが3月10日の大空襲で一変した。

10日の夜中11時頃サイレンが鳴り空襲警報。電機技師の父は出張で不在。母親と姉妹7人ががちりと手をつなぎ火の中みのわ学校講堂まで逃げ切った。

朝、目を覚ますと友だちはいなかった。幸い家のものは焼け死ななかった。

二日後、母親の実家の君津に向かった。農家だったが7人もない。「訪問者」を歓迎するわけがなかった。隣町に東電があり父親は就職できた。8月、戦争は終わったが、食べるものが不足で育ち盛りの子どもたちつらかった母親は「おまえたちの背の低いのは食べ盛り食べさせてあげなかったから親のせいだよ」といつていた。親は良く働き子どもたち皆、高校までいかせた。

一生懸命いきた親だっと思ふ。明治生まれの親は、平和でなかった時代、良く働き、子どもを育て教育に力を入れたことは平和のもとをきづいたのだと思います。 S・I

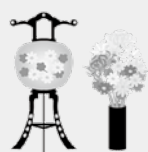
くるしお

約3ヶ月前、北部の予約開始の翌日電話したところ早くもつながらない。でも99回電話してもつながらないという報道もあったので、肝を据えて意気込んで2回目を電話したところ、つながった!

安堵しつつ予約を申し込んだところ、約1ヶ月後の水曜日6月9日の3時枠のOKがでた。同時に、2回目は30日の2時半だという。このところ政府の方針で頑強にPCR検査が押さえられていたので、心底ほっとした。▼待ちに待った当日、北部診療所に行くときすぐに応対してくれ、必要書類の確認、熱はどうかと質問され、程なく知り合いの看護師さんが番号ではなく私の実名で呼んでくれ、それがまた嬉しく、安心感が倍増する。まもなく摂取室に案内された。そこには秋谷院長が悠然と座り、にっこりとほほえんでくれ、注射とその後私の身体の変化を見守ってくれていた。注射後、また最新の看護師さんが安静場所に抱きかかえるようにして案内してくれ、無事帰ることができた。

▼巷では自衛隊の大摂取場を設置しても、8割も空きがあったりする中、かかりつけの診療所での撮取がどんなに年寄りを安心させるか、顔見知りの医師・看護師がいかに心を和ませ、頼りになるかを身にしみて感じた。やはり、医は仁術である。この号がでる頃は第2回の接種も済んでいるだろう。

お盆の思い出



みなさんにとって、お盆はどんな思い出がありますか。

子ども時代、大人になってから、結婚してから、そして現在のコロナ禍ではどうでしょう。

お盆にまつわるいろいろなエピソードが集まりました。

ちなみに「盆」とは「盂蘭盆」の略。七月十五日に行なわれる仏事。また、その前後数日の称。

「盆と正月が一緒に来たよう」うれしい事が重なること。また、非常に忙しいこと。

孫の顔を見せに

千葉市のラーメン屋の娘で育った私は、これといったお盆の記憶がありません。

父と母が亡くなってから結婚した私には、夫の郷里の鶴岡に盆と暮れには孫の顔を見せに帰るといのが私の親孝行。

鶴岡に帰り、義父義母と近くに嫁いだ夫の妹の家、叔母や叔父の所へ挨拶に行く、そして、長谷川家のお墓参りをするのが私のお盆の思い出です。

迎え火や送り火などの習慣もない私ですが、千葉でもお墓参りは欠かさず行っています。

長谷川 詠香

子どもにとって楽しみの一つ

お盆の思い出を書いてほしいと依頼されて遠い記憶を辿った。私の故郷は佐渡市和木。集落ではお盆は八月に行なわれる。玄関に盆提灯を吊しお仏壇をしつらえる。胡瓜の馬、茄子の牛、果物、野菜、お菓子、素麺、あかめの葉の上に味噌と心太、仏様が食べる朝御飯。この御飯は家族が食べる前に供えられる。大きな花瓶いっぱい萩と菊の花。普段よりずい分と華やかだった。馬や牛を作るのは子供の役目それらしく見える胡瓜や茄子を選んで割箸で足を付け尻尾は猫じやし。それが面白くて何本も付けて叱られた。十六日の送り盆は竹と藁で盆船を作り供えてあった物を乗せて火を付け海に流す。その煙に乗ってご先祖様が西方浄土に帰られると言う。午後三時頃からそれぞれ

川ガニの味

毎年八月頃のお盆前に滑川観音のお寺内でぼうずき市が催され、大勢の人々が集まります。夜のカーバイトの臭いが鼻をつき、茹でた川ガニが屋台に並べてあり、私はこれ買おうが目的の一つでした。

この味が忘れられず、秋の中

長谷川 詠香

実家のお盆(君津)

七十年前を想い出しながら書きました。

八月十三日 迎え火 この日は、四時頃家族全員が参加します。

さといもの葉の上に、お米を載せます。

麦カラに火をつけると、パチパチと大きな音がして「この灯りで来てください」と言いながら燃やし、最後はミソハギを束にして水に浸し、火を消します。

八月十四日は、ぼたもちを

故郷に帰る行事

自分にとってのお盆は年一回の故郷へ帰る行事でした。ほぼ50年間、この時期になると計画をたて、土産を考えたものです。

最初の頃は、高速道路もなく一般道で行くので、夜に出発して翌朝到着するのが普通でした。いつも沼田から三国峠付近は大渋滞でした。

その後、高速道路が増えて千葉から故郷の町まで一般道をほ

に供え、皆で頂きます。

夜は兄弟五人が新調した夏服をおろしお盆に着替えます。これもお盆の習慣のようです。その夜は我が家にはお客も多く、いろいろの話題に興じていました。

高木 孝子

作って、そなえます。

八月十五日は、おみやげを買いに行くため、キュウリとナスとオガラで、牛と馬を作ります。お弁当は、おにぎりです。

八月十六日は、別れだんごを作って、そなえます。そして、夕方送り火をおこないます。

「この灯りで、お帰りください。また来年おいでください」と、みんなで言いながら、麦カラを燃やし、ミソハギで火を消します。

伊藤 美美子

ほとんど走らなくてもよくなりま

最近では、お盆の混雑が苦になり町のまつりに合わせて帰るようになって、ここしばらくはお盆に帰っていません。お盆は宗教的なものですが、自分にとっては、それはほとんど関係なかったようです。

昨年、今年とコロナで帰れなくて淋しい思いです。「ああー鮎の塩焼きが食べたい」

私のふる里は、群馬の山中

草津温泉の旅館や八百屋に野菜を卸して生計を立てており、お盆は親戚の訪問と野菜の注文で母は大変でした。それでも、父が裏山から笹を取ってきて盆棚をつくり、普段とはちよっと違うご馳走を準備して、夜には麦わらを燃やして

高木 孝子

「コロナ禍でのお盆

テレビニュースで帰省による高速道路の渋滞情報が流れるとお盆の時期だと感じます。今年の渋滞情報はどのようなか？帰省する方が多くなるか？

コロナ禍で外出の機会が減り、人とのつながり、交流が少なくなり意欲低下や心身が衰えたりする人が多くなっています。感染防止をしっかりと、人とのつながりをしましょう。

H



「お爺さん、お婆さん この灯においでおいで」と唱えるのは子供の役目。子ども心に仏さんが帰ってきているようで暖かい気持ちになりました。

送り出す時は、仏さんがお土産に背負っていきけるように太めの長い麺を盆棚にくくりつけてお墓に持っていききました。

夜には麦わらを燃やして「お爺さん、お婆さん この灯にお

帰りお帰り」を唱えます。墓に供えた仏間にあげていただいたお菓子を墓地の中で食べさせる事にして御堂に座って友だちと食べるのがなよりの楽しみでした。今は供えたものをそうして食べる子どももおらず獣の被害もあるのでお墓に供えるのは花くらいでさみしいお盆です。

渡邊 喜代子

お困りごとが ありませんか



あぐい 初美
安 初美

コロナ禍の下、経済的に困窮する家庭が増えている中で、生活用品が買えないために交換回数を減らしたり、トイレト

ペーパーなどを代わりに使ったりする「生理の貧困」が社会的な問題になっています。

今まで穢れだとか恥ずかしいこととしてタブー視されてきた生理が、コロナによって人権やジェンダー平等の視点で議論さ

れるようになったことは一歩前進と言えるのではないのでしょうか。

千葉県では3月の知事選で女性候補のみなみつ理恵さんが、学校のトイレに生理用品を無償

配備する公約を掲げたことが大きな反響を呼び、その後君津市や木更津市で学校のトイレに生理用品の配備が始まっています。

市は6月から各区保健福祉センターや中央図書館で生理用品の配布を始めましたが、周知が十分でなく、また、配布箇所も少ないことから利用者は少数にとどまっています。議会の一般質問では、困っている方に支援が届くよう、若者が行きやすい場所や夜間でもやっている施設での配布を求めました。

8月から女性の孤独・孤立を支援する新事業が始まります。不安を抱えている方の相談にのり、前向きに生活していけるよう私も力を尽くして参ります。

薬局

だより



後期高齢者2割化に伴う お薬代について

一定の所得がある75歳以上の後期高齢者の医療費窓口負担を1割から2割に引き上げる医療制度改革関連法が6月4日の参院本会議で、自民・公明両党などの賛成多数で可決成立しました。単身世帯は年金を含めて年収200万円以上、複数世帯では合計320万円以上が対象になります。2022年度後半には実施するとしています。(日本経済新聞他より)

薬局では患者さん毎に薬が違いうように、それに伴って金額が

変わります。1錠10円もしない薬もあれば、500円以上する薬もあります。いままで1割だった人が2割になるといこうとは単純に、支払いが2倍になるといことです。「薬代が高

いから受診を控えよう。」「毎日飲まなければならぬけれど、何か置きに飲むようにしよう。」とする人が世の中に少なからず出てくるはず。それによる健康被害があることは容易に想像がつかます。薬を服用していれば助かる命や健康も、助けられない可能性が出てきてしまいます。経済的な理由により、助

かからない人が出てくることは避けなければいけません。なので、私はこの法案に同意はできません。ですが法案は通ってしまいました。受診控えて助からない

人がでないためにも、お薬代が安くすむ後発医薬品について紹介したいと思います。薬には先発品と後発品(ジェネリック医薬品)というものがあります。先発品は一番初めに開発され、世に出てきたもので

す。後発品は先発品の特許が切れたものになり、薬価(薬の値段)が下がります。後発品は効果が落ちてしまうのではないかと心配する方もいますが、同じ成分のため同じ効果が期待できます。お薬代でお困りのことがあれば、処方箋がなくても気軽に薬局へお立ち寄りください。てんだい薬局 宮野 友樹

(2面の続き) 銚子のお盆

私のお盆は、毎年簡単に御先祖をむかえ、そしてお帰りの行事をやって来ました。

お墓参りをし、佛壇に花や果物を備え庭先で形だけのむかい火で線香をつけて「お帰りのな

高瀬川の精霊流し

島根県出雲市が私の生まれ故郷。出雲大社が遊び場でした。周りは斐川平野(出雲平野)で

田んぼに囲まれて生活して育ちました。そこには「ヤマタノオロチ伝説」で有名な斐伊川が宍道湖に流れ込んでいます。その昔、斐伊川が氾濫するので斐伊川と出雲大社の一部である稲佐の浜とを川(高瀬川)を掘って繋ぐという難工事を成功させたという

史実がありました。子どもの頃のお盆の思い出は、その高瀬川で行われる「精霊流し」です。子供の頃は灯笼流しと言っていたような記憶があります。一斉に流す灯笼が稲佐の浜に向かって流れる様子は本当にきれいでした。高瀬川での「蚩狩り」と合わせて懐かしい思い出です。因みに、高瀬川は清流で大変きれいな川です。盆踊りはそんなに盛んではありませんでした。斐川平野のある会場で「盆踊り大会」が開かれています。各村々の自慢の盆踊りが次々に披露されています。

いと佛壇に飾ります。八月十三日からこの地区は御前様が一軒毎お経をあげて下さいます。十五日はほとけ様のもどる日、お盆の行事は終わります。この日も夕方庭先で火をたいて「銚子にならずに帰ってね」と言いながら麦わら等のもえした。親父が「やつぱり、あらかや音頭が一番ええのう。」といつも言っていたことも覚えています。さて、22歳で結婚して妻の実家である「佐原市本矢作」(今の香取市成田市との境界線に位置する農村)でお盆を迎えるようになりしました。本矢作はまるでまだ中世のままタイムスリップしたかのような村でした。今でも寺を中心に各家々は結びついていて感じます。佐原地方のお盆の風習に馴染むのに大変でした。お盆が近づくと、寺(知足院)に中学生が集まり地域の古老に教わって、藁で巨大な「盆綱」を作ります。(現在でも)盆になると盆綱は龍の形をして子供たちは、みんなで担いで寺から各家々を回ります。ご先祖様を各家々に案内します。実はその龍も神様なので仏様のお使いなのかもしれません。お墓にはご先祖様をお迎えするために各家々細い竹を組み合わせて30センチぐらいの祭壇を作りま

会則を見て みよう!

シリーズ⑩

最終回の今回は、第12条&付則を見ていきます。

第12条 会則の変更は総会で決めます。

2013年に事務所の住所変更

2016年に会計年度変更

2017年に会の名称変更をしました。

付則 一、会の活動や運営に必要な細則は別に定めます。

2012年に幹事選出に関する会則の統一解釈

2021年に交通費規定

シリーズ会則を見てみようはこれで終わります。ありがとうございます。

コロナワクチン接種について

～北部診療所よりお知らせ～

現在、11月までの接種日の予約が埋まり、予約受付を中止しております。

予約の再開につきましては追加日程調整が困難な為、今のところ未定となっております。

誠に申し訳ございませんが、千葉市の集団接種会場では日程や予約数を追加で増やしており、早い日程の予約ができる場合がございます。

下記に千葉市集団接種会場・予約受付電話をご案内いたしますので、お問い合わせください。ご理解の程よろしくお願い致します。

市が開設する集団接種会場

- ・千葉中央コミュニティセンター (6階)
- ・イコアス千城台 (2階)!
- ・花見川保健福祉センター (2階)

接種予約受付電話

千葉市コロナワクチン接種コールセンター

電話番号 **0120-57-8970**

受付時間 8時30分～18時00分

※ 土日・祝日を含む (年末年始は除く)

※ 耳や言葉が不自由な方は、電子メールやFAXでお問い合わせいただけます。

電子メール cv-call@city.chiba.lg.jp

FAX 043-245-5128

小麦まんじゅう



保健部
コーナー

あつたが
レシピ
5

(材料)

- ・小麦粉 …………… 1kg
(打ち粉に50gとる)
- ・ふくらし粉 …… 70g
(ベーキングパウダー)
- ・砂糖 …………… 70g
- ・水 …………… 3c
- ・あん …………… 1kg

(作り方)

- ①小麦粉にふくらし粉と砂糖を混ぜ3回ふるいにかける
 - ②あんはピンポン玉位にまるめておく
 - ③①に少しずつ水を加えながら手で混ぜ耳たぶ位の柔らかさにする
 - ④ぬれ布巾を掛け5～6分おいてこれを30～35個位に分ける
 - ⑤手のひらに皮を広げあんをつつみこんで形をつくり湯気の上つた蒸器に並べて15分位蒸らす
- ◎あんはさつま芋、かぼちゃなどいろいろ工夫するとよくなります。

収穫の後つた小麦を粉に自家製のおあんを作って小麦まんじゅうを作ります。まんじゅうを蒸す時にばらっぱ(さるとりいばらの葉)やミヨウガの葉を下に敷くと香りが良い。夏の行事の時に作る事が多く素朴な味のするまんじゅうです。



お誕生日
おめでとうございます

85歳以上の友の会会員さんに絵手紙サークルの方が描いた絵手紙に、おめでとうの言葉を添えて毎月お届けしています。

6月に90歳を迎えられた長井さんをお訪ねしました。



天海さん控訴 ゆるがぬ決意

天海さんは、65歳になった2014年7月をもって、障害者福祉サービスの更なる却下した千葉市の行政処分を不服として千葉地裁に提訴しました。しかし、この5月18日、千葉地裁は、原告天海さんの訴えを全棄却しました。

天海さんは「障害者が支援なしに生活が成り立たないことをわかっていて、要介護認定に申請しないという理由で障害者福祉サービスの打ち切りのおかしい」と改めて訴えています。これから友の会として、天海さんを応援していきます。

あなたと国民医をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2021 8月号 380円 好評発売中

陶芸「広島、1945.8.6」

けんこう教室 在宅医療がめざすもの(上)

うちでも元気 体操&脳トレ

ワクチン接種を支援

まちの子カラ 徳島県美波町

食と健康 血管をイキイキさせる食事

発行＝新学館医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と発展センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

俳句

七夕や青竹しな撓ななか願ねがひこと 榎

五月雨や孫の身長又伸びる きくえ

あぢさゐや雨の滴に光透け まちこ

清水汲む生命線を透かしみて 定子



苔玉

秋に咲く大文字草を植えました。花の形が大の字のようです。

診療体制

2021年8月～

都合により担当医師が変わることがあります

	月	火	水	木	金	土
午前	秋谷	秋谷 糖尿病(予約)	秋谷	秋谷	秋谷 糖尿病(予約)	1・3・5 秋谷 2・4 蛸井
午後	休診			乳児健診 (第1木曜日)	休診	胃カメラ
夜間	秋谷	秋谷	秋谷	井上	1・3・5 宮村 2・4 秋谷	休診

午前の受付時間は8:30～12:00、午後の外来は2021年4月より閉診となりました。担当医師により小児の診察が出来ない場合があります。