

柏台支部

3年ぶりの健康班会

柏台支部は、新型コロナウイルス感染症が始まってから、健康班会をお休みしていましたが、3月23日2時から、3年ぶりにみどり病院のリニューアル説明会を兼ねて、「骨密度測定」の健康班会を開催しました。今回は事前に全戸へ案内チラシを配布し、当日は10名の参加者となりました。

講師は、リニュアル説明と骨密度測定どちらも、みどり病院放射線科科長兼技術部長の納土放射線技師にお願いしました。

はじめにリニュアルの説明をお話ししていただき、新しくMRIと骨密度測定の精度が高くなる機器が導入されることから、より精密な検査が可能になることも説明されました。

次に参加者全員に骨密度を測定して頂き、ほとんどの方が骨密度が高い結果となりました。



骨密度測定の様子

岩野田支部

いつまでもいきいきした生活を送るために 岐阜市いきいき筋トレ体操を続けています。

現在、4つの公民館で月6回開催しています。

コロナ禍で一時中断もありましたが、岐阜市が用意してくれたDVDと、床に座らずすべてイスに座って行なうなど、感染防止を徹底することで活動を継続しています。最近ではCO2測定器も揃えて、換気に気をつけています。

体操の内容は、高齢とともに衰えやすい筋肉、背中、胸、お尻、モモ、ふくらはぎの5つの筋肉を意識して鍛える7種類の運動です。もちろん、前後はストレッチ、クールダウンを行なっています。



CO2測定器

指導は、岐阜市が要請しているいきいき筋トレサポーターの皆さん、筋トレ参加者の中からもサポーター養成講座を受けて、サポートしてくれる方が増えていきます。DVDの模範演技を見てやれるので、正しい動きができています。体組成計で筋肉量、脂肪や体力年齢を測定し、皆さん回を重ねるごとに、身体がいきいき元気になっていくのを、喜びながら、これからも楽しみながら継続していきます。

(支部長 渡辺 優)

9条を守ろう

戦災二世の私が伝えたいこと 「死んだ身」で生き、死んだ父の思い

(大洞緑山) 鈴木 規秀

浜松で生まれた父は中学2年になるときに志願して陸軍飛行学校へ進み、戦闘機「飛燕」の整備兵として国内を転戦し、沖縄戦に続く本土決戦に備えた九州・都城で終戦を迎えた。浜松の生家は家族諸共爆撃で一瞬にして失い、生き残ったのは疎開していた祖父と年少の叔母と軍人として朝鮮にいた次叔父。長叔父は中国で戦病死。17歳の陸軍伍長の父は復員してどこでどう生きて来たのか？戦中のことでも戦後のこともほとんど私たちが家族に父は話すことはなかった。

ただ会社の同僚や友人たちとはインターネットで調べた情報など軍隊に関する話を話していたようだった。20年前陸軍病院跡の県病院で入院中に発した言葉が生前何かと口癖だった「おれは死んだ身やから」。私は戦争を知らない子どもたちの一人として、この父の言葉とともに戦前・戦中・戦後を生きて来た人たちの思いを想像するしかないが、語り伝えていきたいと思う。89歳の母も大阪近郊で機銃掃射の中戦争を生き延びた一人。「いやな世の中になってきた」と嘆いているが同時に「ちゃんと語り残さないと、まだまだ死ねんわ」と話している。ちなみに「飛燕」を製造していたのは各務原の川崎航空機で、現在復元模型が航空博物館に展示してある。



岐阜健康友の会の定期総会を3年ぶりに対面で開きます 支部の活動を交流し、新病院建設運動に弾みをつけましょう

岐阜健康友の会 会長 大塚 研二

2023年度の定期総会を6月9日午後2時から開きます。コロナ感染の予防のために、総会は2020年度から対面で行うことができませんでしたが、今年度は各支部から複数以上の参加で支部の活動の交流をはかり、来月5月に開院を迎える新病院の建設運動に弾みをつけたいと思います。多くの皆さんの参加で総会を成功させましょう。

「新病院建設の課題を軸にすずめてきた支部の活動を」 2020年の勤医協社員総会でみどり病院のリニューアル(新築移転)が決定されたから、私たち健康友の会は新病院建設運動推進委員会に加わり、「地域にひらかれたみんなにやさしい病院」の建設のために力を合わせてきました。各所で開く説明会、リニュアルの発行、友の会の公式ラインの開設、新病院の塗り絵の企画(待合室に掲示)、「困りごとアンケート」の取り組みなど知恵を出し合い、会員の皆さんだけではなく地域の方々に広く訴えてきました。各支部の様々な困難がある中での活動を出し合い、これからの活動に生かしましょう。

「友の会会員を増やし、勤医協基金を広げよう」

新病院の建設を進める今、民医連の施設の良さをアピールする絶好の機会です。そして周りの人に、その施設を支え健康を守る運動に取り組む健康友の会への入会をすすめてみましょう。会員の特典(同居家族も含めて)を紹介することも有効です。勤医協基金は多くの会員の皆さんのご協力です。2022年度の目標は達成しました。一人でも多くの人からの協力が新病院のスローガンをより確かなものにしめます。2023年度・24年度目標達成のためにも、取り組

みの経験を出し合ひましょう。「憲法を守り、戦争を起させないためにできることを」 「戦争が廊下の奥に立つてゐた」これは第2次世界大戦の直前の俳人渡辺白泉の句です。「新しい戦前」という言葉もあります。今は戦争の前夜にはならないと思います。抑止力は国民の命を守るものではなく、戦争を準備するものです。軍事力で外交を支えるという発想は、軍拡競争をおおるだけです。私たちに「政府の行為によって再び戦争の惨禍が起ることのないやうにすることを決意し、ここに主権が国民に存することを宣言し、この憲法を確定する」と前文に明記する日本国憲法があります。

子どもや孫に青空を青空のままに残すことは私たちの願いです。大軍拡に反対するために私たちにできることを話し合ひましょう。

一番大切にしていることは「声かけ」 アルコール研修会で断酒会の活動に触れて

3月10日、地元で長年活動されている岐阜断酒新生会の中川さんと久保田さんをお呼びして、健康友の会とみどり病院・すこやか診療所のアルコールグループの合同企画、「健康なお酒の付き合い方—断酒会ってどんなことをしているの?」に参加しました。



中川さんと久保田さんが語られたことは、家族も苦しめた飲酒にまつわる体験、断酒会入会と断酒継続の経緯、断酒会の目的などです。お二人が断酒を継続できているのは、例会が互いに体験を語り合い、再発の危機を乗り越えるための様々な「気づき」を得る場になっていることにあるようです。

全日本断酒連盟の「よりよい断酒生活を送るために」というパンフレットには、断酒会活動の目的は、「みずからの断酒継続」と「他者への援助—酒害相談」であり、断酒会は、例会や活動の場で、依存症や酒害の事実を説くこと以上に、「お互いがんばろう」「私も同じだった」と声かけすることを一番大切にしてきたと書かれています。



会員の平等と仲間大切さを謳う断酒会のあり方は、健康友の会の活動にも通する大切なものではないでしょうか。 健康友の会 大塚 研二