

新規・友の会借入募集中

2025年度事業計画遂行のため、友の会借入を募集しています。地域協同基金を1万円以上お預けされている友の会会員さんが対象です。「友の会借入」は、3年満期、年利0.5%(単利)です。1口10万円~、お1人上限1,000万円までお預けが可能です。詳しくは、各事業所窓口、健康友の会・総支部事務局、または本部事務局(電話:0250-25-1877)までご連絡ください。

地域社会の医療と福祉・保健衛生の社会化民主化のために運動を続けます

明るい医療

第781号

2026年3月10日



健康友の会 ホムページ
発行人 社会医療法人 新潟勤労者医療協会 五十嵐 修
発行所 社会医療法人 新潟勤労者医療協会 〒956-0814 新潟市秋葉区東金沢1459番地1
編集部 TEL 0250 (25) 1877
毎月10日発行



2月8日、東区の会席料理店にて、恒例のときわ総支部新年会が開催されました。友の会会員から24人、職員6人、来賓2人の計32人が参加。冒頭、ときわ診療所を代表して畠山所長が、「昨今、低すぎる診療報酬や物価高の影響で、日本中いずれの医療機関も厳しい経営状態を強いられています。民医連及びときわ診療所は地域の皆さまの力によって創られ、維持され、まもられている医療機関として、これから皆さまとともに歩み続けます」と挨拶。

次いで渋谷市議も挨拶に立ち、「皆さん、投票に行きましょう。私達の方で地域医療をまもりましょう」と訴えました。高地事務長から診療所の職員の紹介と、4月より着任する野村次期事務長の挨拶もありました。乾杯の後は皆ぎつくばらんに語り合い、後半はピンポン玉を使ったゲーム

や、景品の当たるビンゴゲームで盛り上がりました。そして最後はアコーディオン伴奏による「北国の春」や「青い山脈」等の合唱。盛大な盛り上がりで幕を閉じました。

さかいわ支部にはポッチャのグループがありませんでした。総支部予選会の案内を聞き、有志が集まったのは1月23日。何事もチャレンジ! チャレンジ! です。

まずはYouTubeでお勉強。その後ポッチャの球を触ってみました。初めて触る人もいました。「意外と重いんだねえ」と。それから女子チーム対男子チームで実践。いきなりですが試合をしてみました。なかなか

男子チームのW氏は女子球がジャックボールに近づいちゃった。なんて場面もありました。レディーファーストですね。やってみれば意外とおもしろい。相手の球にぶついたら、ジャックボールに当たっていいんです。ジャックボールに近いことが勝負の鍵です。何試合かやっているうち

総支部で「新年会」
「これからも地域の皆さまとともに」
ときわ総支部

さかいわ支部にはポッチャのグループがありませんでした。総支部予選会の案内を聞き、有志が集まったのは1月23日。何事もチャレンジ! チャレンジ! です。

まずはYouTubeでお勉強。その後ポッチャの球を触ってみました。初めて触る人もいました。「意外と重いんだねえ」と。それから女子チーム対男子チームで実践。いきなりですが試合をしてみました。なかなか

男子チームのW氏は女子球がジャックボールに近づいちゃった。なんて場面もありました。レディーファーストですね。やってみれば意外とおもしろい。相手の球にぶついたら、ジャックボールに当たっていいんです。ジャックボールに近いことが勝負の鍵です。何試合かやっているうち

に、皆さん投げ方も考えるようになり、コツをつかんだ様子でした。あつという間に時間は過ぎ、今回は女子チームの優勝。次回の練習日を決め、総支部予選のエントリーもしました。3月25日の総支部対抗「ポッチャ交流大会」出場も夢じゃない! 頑張れ「さかいわ支部チーム」!!

「ポッチャ」
やってみようよ
さかいわ支部
坂井輪 総支部

に、皆さん投げ方も考えるようになり、コツをつかんだ様子でした。あつという間に時間は過ぎ、今回は女子チームの優勝。次回の練習日を決め、総支部予選のエントリーもしました。3月25日の総支部対抗「ポッチャ交流大会」出場も夢じゃない! 頑張れ「さかいわ支部チーム」!!

に、皆さん投げ方も考えるようになり、コツをつかんだ様子でした。あつという間に時間は過ぎ、今回は女子チームの優勝。次回の練習日を決め、総支部予選のエントリーもしました。3月25日の総支部対抗「ポッチャ交流大会」出場も夢じゃない! 頑張れ「さかいわ支部チーム」!!

法人健康づくり委員会主催
おしらせ 総支部対抗「ポッチャ交流大会」
日時: 2026年3月25日(水) 13:30~
場所: 新津勤労青少年ホーム・体育館
出場数: 8チーム(各総支部2チームずつ/1チーム3~6名で構成)
※各総支部で予選会を行い、2チームが選抜され、本大会に進みます。
すでに予選会を終え、選抜チームが決まった総支部もあります。さて、優勝はどちらの総支部、どちらのチームの手に?! 皆さん応援よろしくお願いします。



小・中学校で「骨密度測定会」
5日間で268人が測定
かえつキッズプロジェクト
かえつキッズプロジェクトでは、1月20日~27日の5日間で268人の小中学生の「骨密度測定」を行いました。
伺ったのは新津第三小学校、五泉小学校、新津第一中学校の3校。測定にはプロジェクトメンバーに加えて、下越病院の職員と健康友の会・健康づくりサポーターの方々にもご協力いただきました。また、下越病院の岩田先生も診療の合間を縫って応援に駆けつけてくれました。
特に中学校では、予想を大きく上回る生徒が押し寄せて、2日間ともに

「通所リハビリ」で
は住み慣れたご自宅での生活を長く続けていただけるように、ご利用者様一人ひとりの状態に合わせた支援を行っています。
専門スタッフによる「個別リハビリ」や安心してご利用いただける「入浴サービス」を通じて身体機能の維持・向上を図ります。
医師と看護師による体調管理や必要時の処置・服薬管理など医療・

ご自宅で元気に生き生き過ごせるように、お手伝いします
介護老人保健施設おぎの里 通所リハビリ 阿部 陽子
パンフレットより
「おぎの里 通所リハビリ」
おぎの里では、6-7時間通所の通所リハビリを行っています。
職員が元気に生き生きと過ごせるようにお手伝いさせていただきます!
施設の利用中は、お食事・お風呂・お洗濯・おやつ・レクリエーションと盛沢山です。
ご利用の日に合わせて、お迎えがご自宅まで伺っていきます。
手厚い位置や高さ、20-25度の温度、ご利用者様ご自身の希望などの配慮、又ご家族様向けに介護方法などをご説明している専任の指導員がいます。
初回のおでなく、困っていることがありましたらいつでもご相談ください。

時間切れで測定ができなかった生徒が多数でしまうほどの盛況ぶりでした。
またお花見や夏祭りなど、季節ごとの行事や地域ボランティアのご協力による踊りや楽器演奏の鑑賞、折り紙クラブなどへの参加を通じ、生活に楽しみやメリハリを持ち、心身ともに充実した時間を過ごしていただけるように努めています。
ご利用者様同士が声を掛け合い、笑顔で前向きに取り組める環境を大切にしています。
ご利用者様のご家族様やご友人の思いに寄り添いながらその方にあった支援を行っています。
通所リハビリについての相談などがありましたら、どうぞお気軽にお問い合わせください。



まちづくり社保委員会主催・学習講演会

医療現場の舞台裏 そしてこれからの「まちづくり」

五十嵐理事長講師による学習講演会が、2月14日午後、下越病院で開催されました。4総支部から55人の方が参加。法人健康友の会上杉会長からは、この間の医療を守る緊急署名では県連全体で13,000筆以上を集める取り組みになったことに触れ、さらに今日の学習会を力にして、友の会活動をすすめてまいらう、と挨拶がありました。

学習会で五十嵐先生は、初めに映画「赤ひげ」を紹介。診療代をお金持ちからはたくさんもらい、貧しい患者を救ういわば「富の再分配」といえるといったお話から始

まりました。そして、現在の深刻な医療機関経営のお話。全国の赤字続きの経営実態を、グラフなどをを使い詳細に伝えられました。また次年度、30年ぶりの水準で改訂される診療報酬も、実際には人件費などにまわされ、ほかの事業経費などの値上がりにも追いつかないという説明も。「これからも病院等の経営に関心を持ってもらい、70年にわたる勤医協の事業所を一緒に守っていくことが地域づくりのかなめになります」という発言が胸に響きました。

「安心して暮らしていくためには声を上げていかないと医療・福祉は削られていくばかり」「まちづくりは茶飲み話から始めましょう」といった声がありました。春土曜日の昼下がり、春を感じるおだやかな日ざしの中で、人々とのしといたしを思い合う、心にしみた時間でした。

新年号「新春お年玉まちがいがし」
当選者発表!!
 たくさんのご応募ありがとうございました。厳正なる抽選の結果、以下の10名の方が当選されました。当選者には賞品(図書カード1,000円分)をお送りいたしました。

- 水信 隆久様(田上町) 岡元スイ子様(秋葉区)
- 川崎 道雄様(西区) 古川 陽子様(秋葉区)
- 土田 敬之様(秋葉区) 百崎 恵子様(西区)
- 穂苅 保様(中央区) 梨本 一雄様(東区)
- 近藤まゆみ様(秋葉区) 捧 ノリ様(五泉市)

おめでとうございます

白山舟江沼垂総支部 元気だより

大会に向けて練習再開 関屋支部



総支部対抗ポッチャ交流大会に出場する関屋支部が、ポッチャの練習を再開しています。2月4日、関屋公民館での運営委員会の後、12人で練習。毎月練習を重ねているだけあって、第一投からの球にピタリと付けたり、次々に相手の球を弾き合って勝負が入れ替わる緊迫した場面も。

ナイスプレーにはチームを超えて拍手が寄せられ、相手の球を押しつける球に近づけてしまうと、「ありがとね」の声も出る和気あいあいの雰囲気。的球が遠くに飛ぶと「この距離に慣れるのが課題だな」との声。微妙な勝負ではコンパスを使って、真剣に計測する姿も見られました。定期的に実施しているのだからと班会にしようかとの話もあり、「仲間連れてきていいかね」の声も出ていました。

OTC類似薬の問題を考える

新潟メディカルプラン
 統括部長・薬剤師 田中友康

OTC類似薬の保険外し*は見送られ、その代わりに、新たに「薬剤費の4分の1を特別料金として徴収する仕組み」を導入する方針が示されました。この仕組みは、医療費を抑えるための施策の一つとされていますが、まず影響を受けるのは患者の自己負担の増加です。たとえば90日分の内服薬を処方された場合、追加で約1,000円、条件によっては約2,000円程度の負担が生じる可能性があります。抗アレルギー薬や皮膚疾患治療薬など、症状を

【例】薬価10円の薬を30日分処方された場合 (3割負担の患者)

薬価：10円 (1点)	処方量：30日分
計算：10円 (1点) × 30 = 300円	
① 通常の保険負担(3割)	
{(10円×1点)×30日 = 300円} × 30% = 90円	
② 特別の料金 (追加負担25%)	③ 特別の料金に掛かる消費税(10%)
(1点×25% = 1点) × 30日 = 300円	300円 × 10% = 30円
④ 自己負担額の合計	
①90円 + ②300円 + ③30円 = 420円	
薬価300円に対して420円を支払うことになり、実質的に「薬価の140%、現在の4.7倍」を自己負担!	

注：薬価の計算は用法(飲み方)ごとにまとめるので単純ではありません

C類似薬全体が約1兆円であるのに対し、販売額上位15品目の医薬品だけで約1兆3,000億円に達しています。さらに、患者の負担を抑えようとして、より薬価の高い医薬品が選択されることで、結果的に医療費が増える可能性も考えられます。

す。また、処方量の減少は製薬会社の採算悪化や製造中止につながるおそれもあります。こうした点を踏まえると、この仕組みについては、医療費抑制効果だけでなく、患者や医療提供体制への影響を丁寧に見極めてながら議論していくことが大切だと言えるでしょう。

「解説」*OTC類似薬の保険外し市販薬(OTC)と成分が同じ、または似ている処方薬について、保険の対象から外すことで、医療費を抑制しようとする動きのこと。2025年12月現在、完全に「保険適用外」とする案は今回は見送られた。

「明るい医療」新年号に寄せられた感想

(一部抜粋)

- ・表紙を飾るたんぽぽ保育園の園児、毎年楽しみにしています。何回見ても癒されます。子どもの笑顔いい♡
 - ・色々なことを知り、助かっています。これからも元気をください。いつもありがとうございます。毎月まっています。
 - ・「元気だより」でそれぞれの支部の活躍の様子が見え、楽しいですね。
 - ・先生方の新しい「医療情報」もありがたく勉強になります。頭の体操にも!
 - ・「脳トレ体操」はとても楽しみ。だいたいは実践しています。お楽しみ会などでやってみたりすると盛り上がります。
 - ・料理や運動など日々の生活のヒントが紹介されていて、参考になります。
 - ・旬の材料を使って簡単にできる「旬々菜々」、毎号楽しみ。これからもよろしく。
 - ・「私と健康友の会」メッセージが良かった。
- 【ご要望・リクエスト】
- ・最近、寝つきが悪いことがあります。睡眠について特集してほしいです。
 - ・(ファイルしやすいように) A4サイズに作れないかしら。希望です。
 - ・勤労者医療協会さんの歩み・歴史・社会のことを記事にしてください。
 - ・身近な事故(もちのノド詰まり、風呂場での転倒など)の初期対応を教えてください。

新津総支部 元気だより

来年度も楽しい班会に 荻川東支部さくらんぼ班

荻川東支部のさくらんぼ班は、地域の高齢の方々と様々な行事をおこない交流の輪を広げています。2025年度も多くの行事を開催しました。脳トレ体操、ポッチャ大会、健康チェック、DVD視聴、福祉バスの旅行、安達医師の良い睡眠の話、和太鼓鑑賞等々。いつも班会には30名ほどの方が参加し、とても喜ばれています。今年の節分の日には、支部長の宮下さんのお宅に集まり来年度の計画をたてました。打ち合わせ前の腹ごしらえで、宮下さんのご主人手作りのカレーとしめ鯖を振る舞ってもらいました。とても美味しかったです。

今までで好評だった行事や関心のある班会メニューを選び、候補をたてていきます。講師の方との日程調整があるので決定するのはまだ先ですが、半年分までは計画ができました。暦の上では節分の次の日は、立春です。早く暖かい春が来て活動するのが楽しみです。



11月「良い睡眠の話」

◆下越病院外来診療体制◆ 3月1日~31日

●休診 ……………日曜、祝日、第2・第4土曜日
△午前中のみ診療 ……………第1・第3・第5土曜日

※諸事情により医師体制が変更になることがあります。

Table with 2 columns: 会計時間 (Accounting Time) and 診療時間 (Clinic Hours). Rows include 月~金曜日 (Mon-Fri), 第1・3・5土曜日 (1st, 3rd, 5th Sat), and 第2・4土、日・祝 (2nd, 4th Sat, Sun, Holiday).

毎月一回は保険証と診察のたびに診察券をお忘れなく

Main clinic schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for various departments (一般内科, 予約特診, 小児科, 皮膚科, 外科, 整形外科, 泌尿器科, 婦人科, 小児科) and times (午前, 午後).

Calendar for March and April showing dates and corresponding clinic days (e.g., 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31).

外来予約案内

一般内科は、受付順に診療します(予約制ではありません)
一般内科以外の科は、下記までお電話ください
外来予約・お問い合わせは 電話(0250)22-4711

◎受診日の前日までの電話予約受付時間は
平日 10:00~16:30
小児科喘息外来は 14:00~16:30
小児科予防接種は 14:00~16:00

◎受診日当日の予約受付時間は 平日8:00~11:00
土曜8:30~11:00
小児科午後外来は 月・金14:00~16:00

- ◆泌尿器科・皮膚科は完全予約制です。
◆婦人科は現在、健診等のみの診察となっています。
◆整形外科は整形外科医の紹介状のある方を予約で受け付けています。

わたしたちの病院は、以下の料金をいただいております
○個室料金(差額ベッド代)
○初診時・再診時の選定療養費(紹介状なしで200床以上の病院に受診した際にかかる料金)

- ◆かえつクリニック ☎0250-22-5888
◆メディカルフィットネス・ウオーム ☎0250-21-2566
◆介護老人保健施設 おぎの里 ☎0250-25-3071

かえつ歯科(歯科 小児歯科 歯科口腔外科) 電話 0250-25-5510

※予約制です。お口の中で気になる事がある方、お気軽にお電話ください。

Small table showing dental clinic hours: 診療時間 (Clinic Hours) with rows for 8:30~17:00 and 10:30~19:00, and columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土).

かえつクリニック診療体制 <完全予約制>

糖尿病内科 岡田節 渡辺敏 宮野 児玉 消化器内科 入月 河内 原田 山川
循環器内科 岡島 田中真 岡田義 星野 田中智 内科 伴 菅井
呼吸器内科 斉藤智 総合診療 酒泉 児玉 労災 五十嵐
※かえつクリニックの特診予約は他医療機関からの紹介の方のみの予約となります。

何でも相談会

3月18日(水)

予めお電話下さい
0250-22-6851(10時~12時)
連絡先は新津総支部友の会事務局まで

坂井輪総支部 元気だより
いつもの体操をレベルアップ
内野支部体操班

内野支部の体操班の皆さんは、いつもテープをかけて「しゃっきり体操」をしています。でも、この日はテープをかけずに、古川健康運動指導士にポイントを聞きながら一緒に体操。何回もやっている慣れた体操ですが、なんとなく自己流になり、なんとなく効いているのかわからない。辛い動作は楽な動作にすりかわり…。そんなわけで、来年度に向けて体操の質を高めたいという思いで指導士に来てもらったのです。

正しい動作の説明を聞きながらやってみると、「あれ、これはこっちが伸びるのか」とか「こうすると気持ちよく伸びるんだね」とか、どの動きがどこに効くのかわかってきます。腰を痛めない起き方、楽に立ち上がる方法などなど、学びもたくさんありました。1つ1つの動作を丁寧にすることで、いつもの体操もいつも以上の効果がありそうです。



ときわ総支部 元気だより
体操への情熱あふれる
「体操元気クラブ」 体操班会

ときわ総支部の班会の1つ「体操元気クラブ」は毎週金曜日と第2・第4水曜日にときわ診療所2階で活動している、とても活発な班会です。すでに結成してから20年以上。18人余りとメンバーも多く、友の会会員ではない方が入られる際には、必ず友の会に入会して頂くことにするという、まさに友の会活動として模範的な活動を実践している班です。



毎回活動の流れは、立位ストレッチ体操・座位ストレッチ体操・タオル体操の3部からなる基礎体操をやった後、氷川きよしの「ズンドコ体操」や美空ひばりの「愛燦燦」「川の流れのように」体操、または新潟市推奨の「総おどり体操」か「ラジオ体操第1」を行うという流れです。皆さん、毎回楽しく取り組んでいらっやいます。

インナーマッスルを鍛えよう！

かえつクリニック・メディカルフィットネス「ウオーム」
インストラクター 土田 朋子

私たちの体を『木の幹』だとすると、インナーマッスルはその中心を支えるしなやかで力強い『芯』のような存在です。良い姿勢を保ったり、腰への負担を減らしたり、内臓に腹圧をかけ排泄を助けたりと、様々な働きがあります。今回は仰向けの姿勢で行う【デッドバグ】というトレーニングを紹介しします。体幹部のインナーマッスルを鍛えましょう😊



- 《基本姿勢》
- ①仰向けになり、膝を90度に曲げて持ち上げましょう。
 - ②両腕を天井に向かって伸ばします。
 - *肩や首の力を抜きリラックスしましょう。

レベル1 腕だけ動かす



- ①基本姿勢をとります。
- ②息を吐きながら、片方の腕をゆっくりと頭の先に下ろしていきます。
- ③息を吸いながら、ゆっくりと元の位置に戻します。
- ④反対の腕も同様に行います。
- *①～④で1回、2～3セット行ってみましょう。

レベル2 脚だけ動かす



- ①仰向けになり、膝を90度に曲げて持ち上げましょう。
- ②息を吐きながら、片方の脚を床の方にゆっくりと伸ばします。
- ③息を吸いながら、ゆっくりと元の位置に戻します。
- ④反対の脚も同様に行います。
- *①～④で1回、2～3セット行ってみましょう。

レベル3 デッドバグ



- ①基本姿勢をとります。
- ②息を吐きながら、左手は頭の先に下ろし、右足は床の方に伸ばします。
- ③息を吸いながら、ゆっくりと元の位置に戻します。
- ④反対の手足も同様に行います。
- *①～④で1回、2～3セット行ってみましょう。

旬々菜々

●下越病院 栄養課●

いちごのブランマンジェ

春に向けた色鮮やかないちごのデザートはいかがでしょう。いちごはビタミンCが豊富ですが、他にも貧血予防に役立つ葉酸や目や血管の働きを高めるアントシアニン、血糖値の上昇を防ぐペクチンほか、美味しいだけでなく栄養価にも優れています。いちごのソースはキウイやベリー系のソースにアレンジしても美味しいと思います。ぜひ作ってみて下さい。

1人分 185kcal 塩分0.1g

材 料 (2人分)

- 牛乳 100cc 生クリーム 50cc
- 砂糖 大さじ2 粉ゼラチン 2.5g
- 水 大さじ1 1/2 アーモンドエッセンス
- いちご(飾り用) 2粒 少々
- ミント(飾り用) 適量

いちごソース

- いちご 5粒 (75g) 砂糖 大さじ1
- レモン汁 小さじ1/2

作り方

- ① ボールに水を入れ、粉ゼラチンを混ぜておく。
- ② 鍋に牛乳・砂糖を加えて中火で加熱し、ふつふつしたら火を止め、①のゼラチンを加えて混ぜ、さらに生クリーム・アーモンドエッセンスを混ぜ合わせる。
- ③ ②をカップに等分に分け、冷蔵庫で2時間ほど冷やして固める。
- ④ ソース用のいちごはヘタを取り、粗みじん切りにする。耐熱容器にいちご・砂糖を入れ600Wのレンジで2分加熱し、レモン汁を加え粗熱を取る。
- ⑤ ③が固まったら冷蔵庫から取り出し④をかける。飾り用のいちご・ミントをのせ完成。



【問題】二重フクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

■ヨコのカギ

- 1 首都はアンカラ
- 4 うそ。にせ。……ニュース
- 7 通ること。一方……
- 9 コガネ虫が建てました
- 10 展示会に出した品物をその場で売ります
- 11 ……の行水
- 12 外科医が持つ小刀
- 13 きれいな声
- 15 江戸の火消しの目印
- 16 マイ……。パト……
- 17 立春後まで残る寒さ
- 19 敵対的買収者に対抗してくれる……ナイト
- 21 クジラが……を吹く
- 22 入り交じる。玉石……
- 23 アラレちゃんの名字
- 24 スエズやパナマの水路

■タテのカギ

- 2 顔つき。容姿。外
- 3 見
- 4 ……景。……光明
- 5 婿 ……ロシア語で「魚卵」
- 6 は
- 8 同級生。級友
- 10 五輪真弓の名曲
- 11 桜の代表的な品種
- 14 サザエもホタテも印刷物をとじて書
- 15 物の形にします
- 16 トランプは自称タ
- 18 リフ……
- 19 運が幸せに向かう
- 20 ……松たけ味しめ
- 20 室町時代に中国や
- 20 朝鮮を荒した日本人
- 22 70歳の祝い

クイズの答えは3面に

友の会事務局員のちょっといい話

早いもので新潟勤医協健康友の会に着任してすでに6年半。この間、友の会活動に熱心に取り組まれている地域の方々から様々な「気付き」や「学び」を頂いた。「友の会」地域の皆様は高齢の方が多く、すでに両親を亡くしている自分は、「友の会」役員の皆様に、今は亡き自分の父親や母親の姿をどうしても重ねてしまう。

毎日のように思うのが、自分の両親も友の会の皆様のように健康づくりや地域活動に熱心な人間だったら、今頃まだ元気で生きていたのではないかということ。両親を亡くして以来、「親孝行、したいと思う時に親は無し」という言葉を身につまされる思いで噛みしめている自分は毎日、今は亡き自分の両親に親孝行するような気持ちで、「友の会」の皆様のために仕事をさせて頂いている。(ときわ総支部 机)

私と友の会

「支部の運営委員をやってくれない？」のお誘いに軽い気持ちで返事をしたのが、私の友の会との関わりを深めるきっかけとなりました。事務局会議参加の機会もいただき、何も知らない私が組織のこと、活動の中身のこと等質問責めにもすることも度々でした。皆さん、丁寧に答えてくださいました。研修会は、私自身や家族、周りの人達の『健康』、やがてやってくる『老い』に対してなど、参考になるものばかりでした。やがて、友の会の活動は、必ず得られるものがあると確信するようになりました。

次第に、疑問に思うことは訊いて見る、気にかかる講座等には必ず参加してみることが増えてきました。隅っこにいて疑問があっても質問できなかった私が、少しずつ変わってきていました。大げさに言えば、私の生き方を変えてくれたのが友の会の活動です。先輩の「自分のやりたいこと、できることを見つけてやってみよう」の言葉を胸に、これからもできる活動を探し、続けていきたいと思っています。(坂井輪総支部西内野支部 吉武慶子)