

腎友さがみはら

腎友会ニュース 第140号

相模原市

発行日：平成28年1月1日

責任者：羽田 弥

相模原市南区南台 2-8-1-301 TEL042(748)3773



渕野辺総合病院 中丸明日香さん（賛助会員）
絵「不苦勞」 ふれあい作品展 特別賞

目次

- | | |
|--|---|
| ・年頭所感・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2 | ・健康フェスタ2015医療講演会と相談会の報告・・・7 |
| ・第60回ふれあい会日帰り旅行の報告・・・・・・・・・・3 | ・スナップ写真 第60回ふれあい会日帰り旅行・・・8 |
| ・ 投稿 腎友会ふれあい会日帰り旅行に参加して
深見 順三・・・・・・3 | ・スナップ写真 ドナーキャンペーン・・・・・・・・・・9 |
| ・ 投稿 群馬沼田のリンゴ狩と渋川温泉の旅に参加して
江口 肇・・・・・・4 | ・腎友会ふれあい作品展・・・・・・・・・・9 |
| ・2015年ドナーカード推進全国キャンペーンの報告・・5 | ・広域災害救急医療情報システム（EMIS）の
通信訓練の結果について（報告）・・10 |
| ・「ちょっといい話」ある新聞コラム欄より抜粋・・・・・5 | ・活動報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10 |
| ・第34回神奈川県腎友会ふれあい作品展報告・・・・・・・・6 | ・新規入会者のご紹介・・・・・・・・・・・・・・・・11 |
| | ・ 投稿 詩「林檎狩り」 小林 正道・・・・・・12 |

年 頭 所 感

会長 羽田 彌



明けましておめでとうございます。平成28年度を迎え、謹んで新年のお慶びを申し上げます。会員の皆さ方には昨年は、腎友会の諸行事に参加いただくなどいろいろとご協力・ご支援をいただきまして誠に有難うございました。

昨年は、5月の定期総会から始まり、6月の伊豆方面への旅行、7月には、医療・栄養講演会と懇談会、10月には臓器移植啓発街頭キャンペーン、同じく10月には一般市民向けの医療講演会と相談会、同じ、10月には沼田方面でのリンゴ狩り旅行と種々定例の行事を行いました。加えて、7月には、災害対策について市との情報交換会を行い透析者の災害対策について話し合いました。8月には公明党、民主党の2つの政党と懇談会を行い、私たちの要望を聞いていただきました。また、昨年に引き続き、会員入会勧誘にも注力しました。その為に、腎友会活動をご理解いただくため、私たちの活動内容を報告する告知チラシを配布する腎友会活動「見える化運動」を11月迄に5回行い、12月には一斉入会勧誘活動を行いました。未だ結果は出ていません。

迎えて、平成27年、やはり、最大の課題は、会員拡大であります。一昨年も「見える化運動」を行い12月には一斉勧誘活動を行いましたが、昨年、平成27年7月の会員数は440名で前年の7月の461名から減少しています。由々しき状況にあると言えます。今年も、腎友会活動「見える化運動」を実施し、腎友会をご理解いただく努力をしながら、会員拡大に注力して行きます。どうか、会員の皆さまには、新規導入透析者を見たら是非、声を掛けていただくか腎友会役員に知らせて下さい。会員拡大にご協力を宜しくお願い致します。

今年も定例の行事を行って行きます。5月には定期総会、楽しめるアトラクションを考えます。6月と10月に予定しています旅行もご期待いただきたいと思います。例年どおり7月には医療・栄養講演会と相談会を開催します。10月の臓器移植啓発街頭キャンペーンにもご参加ください。昨年は会員の奥様に参加していただきました。これら行事は、皆様方のご参加により盛り上がります。宜しくお願い致します。

年も役員一同、会員の皆さまに喜んでいただけるよう一生懸命頑張って行きます。どうか、昨年同様にご支援・ご協力を宜しくお願い致します。

第60回ふれあい会日帰り旅行の報告

今回旅行担当 相模原クリニック 稲田 稔
写真担当 渕野辺総合病院 平野 雄市

- 1、実施日 平成27年10月18日（日）快晴
- 2、行き先 群馬 沼田リンゴ狩りと渋川温泉日帰り温泉
- 3、参加人数 会員47名と家族、賛助会員など26名 計73名
- 4、交通手段 相模原市提供の福祉バス2台（西群観光バス）
- 5、行程 相模原市～圏央道～関越道～沼田SA～沼田リンゴ狩りと昼食～スカイテルメ渋川～関越道～圏央道～相模原各地

コメント

今回は朝から快晴で群馬県沼田の原田農園に到着後1号車2号車別に記念写真を撮った後でリンゴ園に向かいました。暑い位の日差しの中でおいしそうなおリンゴをもぎ取りその場で食し、皆さん満足そうでした、リンゴ園で早めの昼食をしてお土産を買い、帰り道のスカイテルメ渋川で温泉を楽しみ帰路につきました。早めに帰り高速道路の渋滞に会わず明るいうちに相模原に着き良かったと思います。ガイドさんも若いけど車内でよく気が付いて動いてくれました。参加申し込みがありながら当日までに体調不良などで5名の方が参加できなかったことがとても残念でした。

参加して下さった会員、家族の皆さん一日お疲れ様でした、幹事として行き届かった点お許し下さい。次回の旅行会も多くの方の参加をお待ち申し上げます。

投稿 腎友会ふれあい会日帰り旅行に参加して

森下記念病院 深見 順三（会員）

前日までの天候が嘘のような、さわやかな秋晴れの中。（皆の日頃の行いの良さか）群馬沼田でリンゴ狩り、渋川温泉スカイテルメ渋川で日帰り温泉の旅を楽しみました。

沼田、原田農園のリンゴ狩りは脚立に登り赤く色づいたリンゴをもぎ取りかぶりつき、カリウムの事も一時頭の中から消えそうになりました。赤く色の良いリンゴに限り多くの鳥につつかれ残念な思いをしました。

同じ処での食事はマツタケ入りのすき焼き、すき焼きに付いている卵が新鮮で卵掛けご飯が最高。汗をかいた後でビールの美味しかったこと、デザートはリンゴ入りバームクーヘンアップルパイもたっぷりあり満足の食事でした。

リンゴを包んだバームクーヘンをお土産にいただき、各自のお土産もたっぷり買い込みました。

午後の予定の温泉に向かいました。

多少の行き違いは在りましたがゆっくりお湯につかりました。

ほてった体を冷やすために表に出ると、一面のコスモス畑が満開で見とれました。

会長はじめ役員の皆様大変有難うございました。また、運転手さんガイドさん感じが良かったです。また夫婦で参加したいと思います。

◆秋晴れの中をバスは順調に目的地へ

10月18日前日までのお天気とは打って変わって秋晴れに恵まれた腎友会の旅行の出発となりました。圏央道から関越道を走り、2台のバスは順調に目的地である原田農園に着きました。

今回の原田農園のリンゴ狩りは私にとって2回目でした。

1回目は平成20年11月16日の同園でのリンゴ狩りでした。そのリンゴ狩りから7年が過ぎましたが、今回は残念なことがありました。妻のなかよしグループの一人がそこに居なかったのです。3年前に他界しました。リンゴを背景に元気な笑い声の中でカメラのシャッターを切ったことが思い出されました。

今回もリンゴの味は流石に美味しかった。糖度と酸味が適度に調和されたもぎたてのリンゴは格別でした。その旨さにひかれ2個目に挑戦しました。自宅では一寸抵抗がありますが、ここでは食べきりました。

また、あの小さなかわいい白い花がこんな立派な果実を実らせることにも感動を覚えました。今回のバスの添乗員の話は、とても豊富な情報を与えてくれました。

群馬に係る歴史上の諸々の新しい情報を貰うことができ、富岡製糸場ほか、それぞれの新しい知識を再認することができました。

◆旅行には諸々の効能がある

旅行はそれぞれの行程で諸々の感動や思い出を与えてくれます。田園の中を走るバスの車窓からは、丁度お米の収穫期でコンバインが稲の刈り取り作業をしていました。

刈り取り、脱穀、精選までの作業をその場で完了します。つい最近まで人の手で鎌で一株一株刈り取っていたことを想像すると時代の変遷を感じました。今回も旅の行程で色々な山の景色や物、歴史などを見聞き、いくつかの感動を覚えました。

精神科医として有名な斉藤茂太氏（日本精神科病院協会元会長）の話ですが「旅行はストレスを解消させホルモンバランスを保つという効果がある。」と言っています。

家に閉じこもりがちなお年寄りが、外出好きのお年寄りよりもボケやすいのはこのためだそうです。旅行はマンネリ化しやすい日常生活に変化を与えるという効果があるそうです。また、同じ精神科医で諸々の場で活躍している、白澤卓二氏（順天堂大学医学大学院教授）も旅行に行くこと自体が日常生活を離れ新しい経験を積むことで脳の活性化を進めると言っています。更に同じ精神科医でテレビなどでも活躍している和田秀樹氏（国際医療福祉大学教授）も「毎日どんな小さなことでもいいから感動しなさい。」「茶柱が立った。」「朝起きたら朝日がとてもきれいだった。」「夕日が美しかった。」「庭の花のつぼみが開花した。」などどんな小さなことにも感動しましょうとも言っています。

そのことが脳を活性化させる大きな要因となるそうです。

それぞれの精神科医が旅行の効能を提言しています。これらの先生方は多くの著書も出しています。

◆腎友会の旅行が永く続くことを祈って

腎友会の旅行には、今回のリンゴ狩りを契機に自分の日程の都合のつく時は参加することに致します。私も75歳の後期高齢者の仲間入りをしますが腎友会の旅行に参加して、会の皆さんの前向きな姿を目にすると何かしら力を貰うような気がします。

これだけの旅行を計画し実行に移す腎友会の役員の方々のご苦勞は大変だと思います。

私も幾つかのボランティアの会の責任者として行事の計画などしますのでその苦勞が良くわかります。これだけの多数の会員の方々の意見や要望を取りまとめて実行に移すご苦勞を感謝し、この腎友会の旅行が未永く続くことを祈念し、とりとめのない文章となりましたが投稿させて頂きました。



2015 年ドナーカード推進全国キャンペーンの報告

平成 27 年 10 月 11 日（日）午前中の役員会を終えてから役員 10 人、会員家族 1 人、賛助会員 1 人、計 12 人で幸い天氣に恵まれて小田急相模大野駅前に於いて通行者に臓器移植推進案内チラシにポケットティッシュを付けて、約 1600 枚を手渡すことが出来ました。毎年秋に全国キャンペーンとして行っているが無関心の人が多く受け取ってくれない人も多く苦勞します。子ども連れの家族に風船を作ってあげたがこれは効果があってチラシと一緒によく受け取ってもらった。事前に患者の皆さんに告知チラシを配布しましたが来年はもっと協力してくれる人が増えてくれるとありがたいな～と思いました。

第 34 回神奈川県腎友会ふれあい作品展報告

去る 11 月 6 日 (金) から 8 日 (日)、かながわ県民センターに於いて NPO 神奈川県腎友会の作品展が開催されました。県下の各腎友会の会員及びその家族、そして日頃お世話になっている透析施設のスタッフの方々 112 名、139 作品が展示されました。うち、相模原市腎友会からは 19 名 24 作品の出品がありました。透析に通いながら、又ご家族の介護をしながら、そしてお忙しい仕事をしながら製作された作品はどれも力作でした。当日の来場者は期間中 348 名で、毎年行う会員指導の体験コーナーは 60 名と盛況でした。尚、来場者の投票による入賞者は、当腎友会から 8 位に橋本クリニック、江口房子様のブリザードフラワー、9 位に第二相模原クリニック、岩澤浩子様の押し花絵、10 位に橋本みなみ内科本院、菊池原静様の植物画が入選されました。そして、各地域から一名を推薦する特別賞には淵野辺総合病院、会員のご家族である中丸明日香様のフクロウの絵を推薦しました。推薦理由は、お若いのに遊びに使いたいの時間を役員であるお母様の補助として会の運営を手伝ってくださっている・・・ということで、推薦させて頂きました。皆様、おめでとうございます。

今回も無事に作品展が終了できましたのも、作品を出品して下さった皆様と、その大切な作品の展示、飾り付けして下さったボランティアさんのお陰だと思っております。皆様のご協力に感謝いたします。有難うございました。

第 34 回ふれあい作品展出品者名 (相模原市)

病 院 名	氏 名	作 品 名	会員等	鑑賞者投票順位
淵野辺総合病院	平 野 和 子	ペットボトル作品 13 点	家族	
淵野辺総合病院	平 野 和 子	人形 3 点	家族	
淵野辺総合病院	中丸明日香	絵 フクロウ	家族	特別賞
橋本クリニック	江 口 房 子	ブリザードフラワー 6 点	会員	8 位
橋本みなみ内科本院	菊 池 原 静	植物画 カンアオイ	会員	10 位 3 点
橋本みなみ内科本院	菊 池 原 静	植物画 ツバキ	会員	同じく
橋本みなみ内科本院	菊 池 原 静	植物画 ホトトギス	会員	同じく
第二相模原クリニック	岩 澤 浩 子	押し花絵 いやしの雪林	会員	9 位
第二相模原クリニック	岩 澤 浩 子	押し花絵 自転車	会員	
第二相模原クリニック	千 葉 幸 夫	水墨画 ザクロ	会員	
相模原クリニック	後 藤 正 子	絵 万代橋	家族	
森下記念病院	古 屋 重 夫	手帳カバー	会員	
森下記念病院	高 山 智 信	書道	会員	
森下記念病院	横 田 明 美	バッグ	家族	
森下記念病院	横 田 明 美	洋服	家族	
森下記念病院	高 野 智 子	書道	会員	
森下記念病院	高 野 浩 一	書道	家族	
森下記念病院	高 野 晃 寛	書道	家族	
森下記念病院	那 須 信 子	ブラウス	会員	
森下記念病院	那 須 信 子	人形	会員	
森下記念病院	那 須 信 子	帽子 ミニ帽子 3 点	会員	
森下記念病院	土 屋 智 美	人形の洋服 ハロウィーン	家族	
森下記念病院	宮 代 朋 子	リース	会員	
森下記念病院	宮 代 苑 佳	コースター	家族	
森下記念病院	宮 代 悠 佳	ミニバッグ	家族	
森下記念病院	土 屋 八 枝	絵手紙	会員	
さがみ循環器クリニック	稲 葉 勇	写真	会員	

健康フェスタ2015医療講演会と相談会の報告

去る10月17日(土)「健康フェスタ2015」のプログラムの一つとして「腎臓病のお話と相談会」をウエルネスさがみはら7階視聴覚室で開催しました。

あいにくの悪天候もあり50名ほどの参加でありました講演後の質疑応答の時間では活発な質問が出るなど有意義に実施する事が出来ました。

健康フェスタとは、日ごろから健康に対する啓発運動をしている団体である「さがみはら市民健康づくり会議」などが主催するものです。

この会議の会長はラジオ体操でおなじみの長野信一先生です。私達相模原市腎友会もこの会議のメンバーになっています。

今年の「腎臓病のお話と相談会」では医療講演の講師には、北里大学医学部腎臓内科学診療講師内藤先生と、相談対応の先生には北里大学医学部腎臓内科学教授竹内先生の両先生にあたって頂きました。

はじめに主催者の相模原市健康づくり会議を代表して、保健所地域保健課大沢一則課長のご挨拶、続いて相模原市腎友会を代表して、羽田会長が一般市民の皆様が腎臓病にならないように、なってしまったら透析にならないようにと願って、この講演会と相談会を毎年行っているなど私達透析者の思いについて挨拶しました。

そして内藤先生の「腎臓のお話」の講演では20ページにわたる素晴らしい資料をこの日の為に作って下さり、判り易くとても有意義なものでした。

病気になる前の予防、食生活の大切さなど気付くことが沢山あり、終わってから質問が多く関心の高さがうかがえました。その質問に対し内藤先生はもちろん、竹内先生からも丁寧にお答えくださり有り難いことでした。

その後の相談会においても、講演会を聞いた皆様が次々と参加申し込みがあり相談者が増え9組10名にもなりました。相談を終えて会場を出てくる人がすっきりした様子で、「ありがとうございました!」と言って声掛けして下さるのを見て、不安が解消されたのだと感じました。内容が良かったのだと確信しております。

私はこの講演を通して日々の健康の大切さを学び、この医療講演を多くの方に知って頂き学んでいきたいと思いました。

(工藤 記)

「ちょっといい話」 ある新聞コラム欄より抜粋

人気力士に会わせてあげる、と相撲関係者から誘われた男子中学生が実際に連れて行かれたのは行事の控室だった。「行事にならないか」との勧誘に、将来の夢は警察官と決めていた少年はきっぱりと断った。ところが「この子は芯がしっかりしている。合格」と採用を決定。相撲好きの両親にも押され、行司の道へ。後の36代木村庄之助の話である。(双葉社、行事さんのちょっといい話)「こんな事になるとは」人生はその連続である。試練の壁を破った偉大な人の話。

第60回ふれあい会日帰り旅行



1号車のみなさん



2号車のみなさん



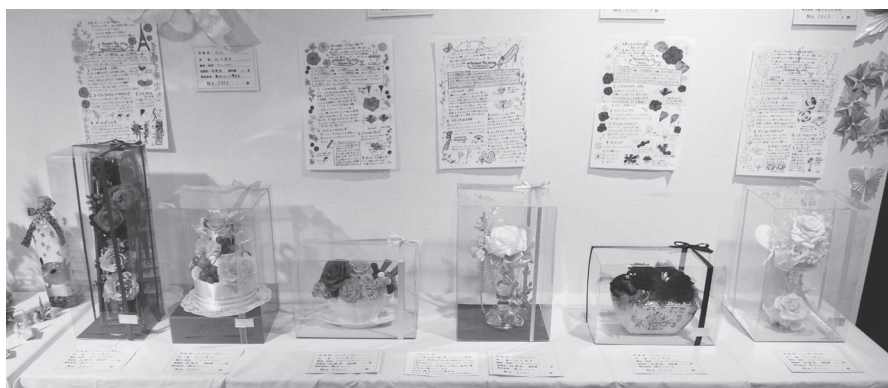
ドナーキャンペーン



健康フェスタ



ふれあい作品展



橋本クリニック 江口房子さん
8位「プリザーブトフラワー6点」



第二相模原クリニック
岩澤浩子さん
9位 押し花絵
「いやしの雪林」



橋本みなみ内科本院
菊池原静さん
10位 植物画
「カンアオイ3点」

広域災害救急医療情報システム（E M I S）の 通信訓練の結果について（報告）

去る11月12日（木）～13日（金）に「神奈川県広域災害救急医療情報システム」の通信訓練が行われました。これは、「神奈川県災害時透析患者支援マニュアル」に基づき、災害が起きた時に、透析施設が透析が可能かどうかを含めた透析施設情報を避難所・保健所などを通して私たちに提供してくれることになっていますが、その際の透析施設の被災情報を収集する模擬訓練であります。これは毎年行われています。今年も、相模原市内の透析施設の多くが参加されました。

【相模原市内参加透析施設（順不同）】

- | | | |
|--------------|-------------|---------------|
| ・ 阪クリニック | ・ 橋本みなみ内科本院 | ・ 橋本みなみ腎クリニック |
| ・ 北里大学病院 | ・ 相模原協同病院 | ・ 相模原クリニック |
| ・ 東芝林間病院 | ・ 橋本クリニック | ・ 広瀬病院 |
| ・ 森下記念病院 | ・ 相模野病院 | ・ 渕野辺総合病院 |
| ・ 第二相模原クリニック | ・ 麻溝じんクリニック | ・ さがみ循環器クリニック |

この情報システムに登録している市内の透析施設は17施設あるとのことですが、その内15施設が参加されました。参加率は88%で、県下の地域別参加率ではトップです。素晴らしいことだと思います。

なお、近隣の透析施設では相模台病院（座間市）、相武台病院（座間市）、海老名クリニック（海老名市）、が参加されました。（羽田記）

活 動 日 誌

※1 氏名は参加者を示します。順不同です。

※2 「NPO法人 れんきょう」或いは「連協」は、相模原市腎友会が加盟している「特定非営利活動法人 相模原市障害児者福祉団体連絡協議会」を示します。

09／06（日）機関紙編集委員会 館盛、稲田、関口、北村、宅田

09／14（月）機関紙編集委員会 館盛、稲田、宅田

09／20（日）県腎友会広報委員会 石亀

09／20（日）臓器移植啓発街頭キャンペーンの袋詰め作業

稲田、館盛、関口、平野、加賀谷、柴崎、北村、宅田、江口、工藤、小久保

09／26（土）さがみはら市民健康づくり会議街頭キャンペーン 工藤

09／27（日）腎友さがみはら139号発行

稲田、館盛、関口、柴崎、北村、石田、宅田、江口、中丸親子（2）、工藤、小久保

10／11（日）第200回役員会

宅田、石亀、柴崎、工藤、稲田、中丸（親子）、関口、小久保、石田、館盛、加賀谷、羽田

10／11（日）臓器移植啓発街頭キャンペーン

稲田、平野、加賀谷、柴崎、石亀、宅田、工藤、藤本、小谷（家族）佐相、小久保 羽田
 10／14（水）相模原市障害者自立支援協議会（NPO法人れんきょう） 羽田
 10／14（水）情報発信体制整備検討委員会（NPO法人れんきょう） 羽田
 10／15（木）「見える化運動」告知チラシ印刷 工藤、小久保、羽田、
 10／17（土）健康フェスタ2015「腎臓病のお話と相談会」
 工藤、小久保、江口、稲田、北村、平野、石亀、佐相、羽田
 10／17（土）ほかほかふれあいフェスタ（NPO法人れんきょう）柴崎、羽田
 10／18（日）第60回ふれあい会日帰り旅行
 平野、石田、小久保、宅田、羽田、稲田、関口、工藤、柴崎、江口、館盛、加賀谷
 10／25（日）県腎友会理事会 加賀谷、宅田
 10／25（日）県腎友会医療福祉・災害対策委員会 関口、宅田
 10／25（日）県腎友会作品展実行委員会 江口、小久保
 11／02（月）新成人を祝う会準備連絡会（NPO法人れんきょう） 羽田
 11／05（木）県腎友会ふれあい作品展搬入 江口、小久保、平野、羽田
 11／06（金）～11／08（日）県腎友会ふれあい作品展 江口、小久保
 11／08（日）県腎友会ふれあい作品展搬出 江口、小久保、平野、稲田、加賀谷、羽田
 11／15（日）県腎友会広報委員会 石亀
 11／17（火）相模原市福祉有償運送運営協議会（NPO法人れんきょう）羽田
 11／18（水）さがみはら市民健康づくり会議幹事会 工藤
 11／18（水）NPO法人れんきょう第5回（通算第6回）理事会 羽田
 11／27（金）入会案内印刷 加賀谷、羽田
 11／30（月）情報発信体制整備検討委員会（NPO法人れんきょう）羽田
 12／06（日）第201回役員会
 館盛、江口、加賀谷、平野、石亀、北村、小久保、工藤、関口、宅田、稲田、羽田
 12／06（日）機関誌編集委員会 館盛、稲田、関口、北村、宅田
 12／12（土）相模原市福祉のまちづくり研修会 宅田

新規入会者のご紹介

順不同

【会員】

飯宮本徳子 様	橋本クリニック	山本 嘉幸 様	第二相模原クリニック
宮本 徳子 様	橋本クリニック	佐々木由美子様	橋本みなみ内科本院
山口 茂仁 様	第二相模原クリニック	榎本 賢寛 様	橋本みなみ内科本院
山口 茂仁 様	第二相模原クリニック	佐々木由美子様	橋本みなみ内科本院
岡村聡一郎 様	第二相模原クリニック	榎本 賢寛 様	橋本みなみ内科本院

みんなの広場

投稿

詩 「林檎狩り」

森下記念病院 小林正道 会員

待ちに待ちたる林檎狩り 空は群青^{ぐんじょう}上天気
今日は一日透析を 忘れてみんなバスの友
相模ヶ原をば いでたりき

二台のバスは合流後 狭山茶畑あとにする
走れば右に赤城山 左に雲取金峰か
ふもとに遠く高崎の 観音様の見ゆといふ

かくして速し我がバスは 沼田のまちに着きたりき
歩めば浅き空堀^{からぼり}に 一群白き蕎麦^{そば}の花
野菊は端^{はた}に咲きいたり 細き野の道踏みゆかば
陽だまりの中赤き実の 林檎林にと入りにけり

今思い出す遠き日に 母と開きしリンゴ箱
木箱で出来しその箱の もみ殻の底赤き実を
さぐりし事のなつかしき

やがて待ちたる昼食は 塩分摂り過ぎなんのその
残除水量三百と早々決めて過飲食 意志薄弱を泣きにけり

しかしてあなたこなたでは 持参いたせし処方薬
飲む者あまたありければ 順守の心あわれなり

終わりにバスは渋川の スカイテルメに着きたりき
天空の湯でにぎやかに 他客と共にぬくもれば
今ほんわかと乾杯の ビールがここで効^ききにけり

刻^{とき}はまたたくまに過ぎぬ 夢か現^{うつ}かキミマロを
聞きつつ賢友^{とも}と帰路につく 今年はこれでファイナーレ
来年も又バスの旅 なつかしきひとに逢わんとぞ
今日から日数^{ひかず}かぞえける

はや紅葉もゆきたれば やがて近づく風雪に
辛^{つら}き病をもつひとの 耐えて苦しき憂き世をば
飄々^{ひょうひょう}と生きるあなたこそ 精神^{こころ}の強きひとぞかし