１年の無病息災願って 豆を投げ鬼祓う節分

心のひろば

第504号
二〇二六年三月一日
発行　〒703-8520 岡山市中区浜四七二
林友の会
電話（〇八六）二七二―八八一一㈹
電話（〇八六）二七二―二九五七㈹
発行責任者　石田正也
紙代一部50円（郵送料15円）

2月3日、季節の変わり目に生じるとされる邪気（鬼）を払い、1年の無病息災を願う節分祭りを食堂にて行いました。

午前中に100個を超える豆を新聞紙で手作りして士気が上がったところで、昼食には節分料理をいただき益々気分は上々。祭りを楽しみにする声が聞かれました。全員でひだまり鬼撃隊を結成、祭りは楽しい雰囲気で進行しました。初めに「鬼のパンツ、豆まき」などを歌い、いよいよ豆まきです。「鬼は外、福は内」の声が食堂中に響きました。赤鬼、青鬼に容赦なく豆を投げる方、鬼が可哀想なのか遠慮される方もおられ、笑い声が絶えませんでした。

全く降参しない鬼たちに神々しく参上した福の神（年男の入居者様）と共に豆まきで応戦。ついに鬼たちは「参った、降参」と外へ逃げて行きました。床は手作りの豆だらけとなるほどの白熱した闘いでした。最後に勝利のバンザイ三唱、祭りは大成功のうちに幕を閉じました。仲間との結束力、豆を投げる体力と集中力など、皆さんが祭りを楽しむ姿に驚き、感動し、笑顔のあふれる素敵な節分祭りとなりました。

邪気（鬼）を払ったことで穏やかで良き日々が続くよう心から願います。

（グループホーム　ひだまりの家　介護士　石川ひろみ）

▲暴れる鬼たちに豆を投げる

▲新聞紙で豆を手作り

林友の会春の交流会

岡山後楽園内の鶴鳴館を会場に交流会を開催します。みんなで楽しく交流しましょう。

日時：４月11日㈯ 10時45分～12時
（10時30分 後楽園入正門前集合）

場所：後楽園鶴鳴館本館

参加費：会員500円
会員以外2,000円
お弁当をご用意します

参加申し込み締め切り：４月３日㈮

申し込み先：林友の会
TEL：086-272-2957
メールアドレス：hamawww@po.harenet..ne.jp

林友の会2026年度定期総会

年に1回の定期総会です。記念行事も開催予定です。詳細は次号でお知らせします。

日時：５月23日㈯ 午後
場所：林病院ひまわりホール
内容：記念講演、定期総会

家族交流会 あじさいの会

心の病気をもつ方のご家族の集まりです。病気や生活、将来のことなど話をしています。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時：３月12日㈭ 14時半～16時半
場所：林友の会事務所
参加費：100円（お茶菓子代）

当事者交流会 ゆとりの会

病気や人間関係、将来のことなど、当事者同士で交流しています。事前の申込等は必要ありません。お気軽にご参加ください。

日時：３月18日㈬ 15時～16時半
場所：林友の会事務所
参加費：100円（お茶菓子代）

カフェこおり銀座

参加者が「ほっとできる」ことを大切にしたカフェです。事前にご連絡いただければ詳しい場所をお知らせします。

日時：３月23日㈪ 14時～
場所：岡山市南区郡
参加費：100円（コーヒー代）

こだま

▼2月に入り、テレビはオリンピックや衆議院選挙の話題で持ちきりだ。オリンピックでは、我が子くらいの年齢の若者たちが大きなプレッシャーと闘いながら、世界の舞台で懸命に力を尽くしている。嬉し涙や悔し涙を流す姿を見ていると、ここに至るまでの彼らの努力や、見守る親の思いはいかほどだったのだろうかと想像し、胸が熱くなる。そして、競技後に国境を越えて互いの努力を称え合い、敬意を分かち合う光景に強い尊敬を覚える。▼一方で、選挙特番などで憲法改正を巡る議論に触れると、目の前の景色がある日を境に一変してしまうのではないかという不安も胸をよぎる。オリンピックで若者たちが平和のもと競技に挑み、国境を越えて称え合う関係性さえ揺らいでしまうのではないかと考えると、言いようのない危機感を覚える。▼私は、平和は当たり前のものだと認識しながら青年期を過ごしてきた。しかし、その「当たり前」は決して自動的に続くものではなく、誰かの選択や努力、責任の積み重ねの上に成り立っているのだと、今改めて思い知らされている。この日常を次の世代へ確かに手渡していく責任が、今を生きる私たち一人ひとりにある。その自覚を胸に、声を上げ、考え続け、行動していかなければならないと強い決意を抱いている。（N・K）

ご家族同士思いを共有 話して気持ち安らぐ場に

しゃべり場

林友の会では、認知症のご家族を介護されている方を対象にした『しゃべり場』を昨年の11月に始めました。このしゃべり場は、岡山ひだまりの里病院の外来家族教室（１クール４回）に参加されたご家族から「教室終了後も引き続き、同じ介護者同士で日頃の介護生活における困りごとや思いを共有できる場があるといいな」という要望があり始めることになりました。

２月７日に２回目を開催しましたが、お互いのご家族の介護状況を話されたり、困りごとなどの対応について一緒に考えられたり、毎回話が尽きずあっという間に終了時間になります。しゃべり場には、岡山ひだまりの里病院のケースワーカーも参加しサポートしてくれています。まだ始めたばかりですが、参加者のみなさんのご意見も聞きながら、居心地のよい場にしたいと思います。そして、みなさんから発信される日常の困りごとや福祉制度の問題などの声をしっかり受け止め、林友の会としても改善を求める活動につなげていけたらと思っております。

不定期ではありますが、土曜日（10時～11時半）に岡山ひだまりの里病院にて開催しており、次回は春頃を予定しています。介護家族者の方であればどなたでもご参加いただけます。みなさまのご参加をお待ちしております。

（事務局　中本満理子）

▲和やかにお話しする参加者のみなさん

心も身体もほかほか 会話弾み笑顔で交流

日帰りバス旅行

11月23日、秋の日帰りバス旅行で瀬戸内温泉たまの湯へ行きました。着いてすぐに食事の場所へ移動。お楽しみの食事はピーチポークしゃぶしゃぶで、沢山のお肉や岡山県産野菜がテーブルに並びました。お店の方に食べ方を教わりながら、柚子胡椒だし汁とポン酢でいただきました。途中、自己紹介で参加者同士も親しくなり、各テーブル賑わって食事を楽しみました。ピーチポークはたくさんあって食べ応えがあり、野菜も多くて「もう食べれないわぁ」と言いながら、締めのうどんに箸を伸ばし、最後のデザートまでしっかりいただきました。身体も心もほっかほかになりました。みんなで食べる食事のおいしいこと。鍋奉行あり、塩分を気にしながらも「水を飲んだらゼロカロリー！」と各テーブル笑いの渦で、お腹も心も満たされました。食後は30分程ですが塩水の温泉に浸かりました。娘は、体がすっぽり入る１人用の陶器の湯船に入って温泉を堪能し、ほんのり汗をかきました。帰りの車内はあちこちで賑やかに会話が飛び交っていました。

▲お天気にも恵まれました

バス旅行は６年振りの開催ということでしたが、初めてお会いする方も久しぶりの方とも話が弾み、癒されました。私も最近は林友の会の行事から足が遠ざかっていましたが、バス旅行を通して、また林友の会の行事に参加して他の会員さんの笑顔に再会したいと思いました。みなさん、また次回、林友の会の行事でお会いしましょう。

（萩原早百合）

林病院デイケア毛糸アート

完成したばかりの新作です

林友の会の「公式LINE」始めました

林友の会の公式ＬＩＮＥを始めました。こちらでは行事のご案内や活動のご紹介をしていきます。なお、配信のみとなりますので、メッセージをお送りいただいてもお返事はできません。行事への参加申し込みやお問い合わせは、これまで通りお電話やメールなどで林友の会事務局までお願いします。皆さまの友だち登録をお待ちしています。

↑登録は こちらから

幹事会報告

★第４回幹事会（12月15日）

1．共同組織拡大強化月間のとりくみと11月末の到達の報告がありました。

2．「精神保健医療福祉の改善を求める国会請願署名」に財団・労組との３者で取り組むことと、民医連の「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」のとりくみについて確認しました。

3．２月28日に林病院ひまわりホールで市民公開講座「依存症について」、４月11日に岡山後楽園で「春の交流会」を開催することを確認しました。

つばさ薬局

笑顔を大切にする薬局です

どこの病院の処方箋も受付致します

【営業時間】
月水木金　9:00～17:30
火曜　9:00～17:00
土曜　9:00～13:00
日・祝日　休み

【電話】
086-272-2710

【処方箋受付FAX】
086-272-2713

〒703-8256 岡山市中区浜621-1

つばさ薬局　検索

安心して地域で暮らす 退院後見据えた支援

林病院

当院では、入院された患者さんが「地域でその人らしく生活する」ことを大切にした退院支援に力を入れています。入院中は、症状が落ち着くよう治療やケアを行いますが、私たちが考える回復のゴールは退院そのものではなく、地域で安心して暮らし続けることです。そのため、どのような生活を送りたいのか、どのような支えがあれば安心して暮らせるのかといった、夢や希望にも目を向けながら、患者さんと日々向き合っています。

こうした退院支援は、一つの職種だけで実現できるものではありません。ソーシャルワーカー、作業療法士、訪問看護師、地域の事業所、ご家族など、多くの人が関わり、それぞれの専門性を活かしながら、ご本人を中心としたチームで支援を行います。２月には、地域移行を支える力を高めるため、月に一度の病院全体学習会にて、地域生活を見据えた事例検討を行いました。ご本人の困りごとに対して多職種で意見を出し合いました。回復の道のりは決して一直線ではありませんが、どのような時も本人の回復する力を信じ、強みや希望を大切にすることの重要性を改めて共有しました。

こころの不調は特別なものではなく、誰にとっても身近なものです。地域全体で支え合えることが、安心して暮らせる社会につながると私たちは考えています。

（林病院　教育委員会　看護師　髙木俊輔）

▲様々な職種が参加した事例検討

扶助費減額取り消し求め 切実な生活実態訴える

生活保護引き下げ違憲訴訟

1月29日に生活保護引き下げ違憲訴訟の岡山高裁第1回口頭弁論がありました。法廷は傍聴者で満席。報道関係者の姿もあり、当院からも10名が出席しました。この裁判は、２０１３年から3度に渡って引き下げられた生活扶助費を巡って、２０１４年に全国29地裁で処分取り消しを求めて提起した訴訟です。２０２５年6月27日に大阪・愛知最高裁判決にて原告勝訴が確定しました。岡山地裁では２０２４年に原告側の主張をほぼ認める判決が出されました。

法廷に立った原告は、「保護費の月7万円と2万円の年金とを足しての収入で日々の命を繋いでいる。本当はお風呂にも入りたいが、出費を抑えるために我慢をしている」と、ありのままの現状を話し、健康で文化的な最低限度の生活が保障されたものとなっていないことを訴えていました。

裁判後の報告集会では、今後の展望が話し合われました。厚労省は専門委員会を立ち上げ、最高裁判決を受けての再減額処分や補償について検討し対応の方向性を公表しましたが、その内容は決して誠意あるものとは言えません。最高裁で違法とされた「デフレ調整」については撤回するものの、違法とされなかった「ゆがみ調整」については正当化し、新たな減額を検討しています。また保護受給者への補償は、おおむね10万円を給付。原告には追加で10万円程度の特別給付金が支給されます。「ゆがみ調整」は岡山地裁では違法とされた疑義のある調整です。補償内容も原告と原告でない受給者の間に分断を生みかねません。このような処分は当然受け入れられるものではなく、原告弁護団は審査請求を行う予定です。その審査請求が通らなければ、新たな訴訟も辞さないとの説明もありました。

裁判が始まって10年以上が経つなか、原告にとって昨年はまさに〝日の目を見る年〟だったと思います。これまでに亡くなった原告は２３０名以上にのぼり、残る原告も高齢化が進んでいます。原告の願いを聞き入れず、また暗いトンネルに引き入れようとする国に憤りを覚えます。だからこそ、独りにさせない連帯が必要となってくると思います。これからもこの問題に関心を持ち続け、訴えていきたいと感じました。

（林病院　社保委員会　事務局　小松原航）

▲報告集会で弁護団からの説明を聞く参加者

調剤薬局のコレ知っトク

【ご自宅にお薬は余っていませんか？】

現在日本の国民医療費の2割が医薬品費で、その金額は年々上昇しついに10兆円を超えました。

「余っているけど貰っておこう」「最近使っていないけどあっても困らないし貰っておこう」そんなお薬はないでしょうか？

1人の貰っておこう薬の医薬品費は少額かもしれませんが、全国民となると多額になります。必要な人に必要な時に医療を届けるために貰っておこう薬を減らしていきましょう。日本の医療は小さな気持ちから守っていけると思います。

つばさ薬局では余っているお薬の整理のお手伝いを行っております。また飲むタイミングや保管方法などをお伺いし、医師などと連携しながら、お薬が余りにくくなるようお手伝いすることもあります。

よろしければ一度余っているお薬を持って来て下さい。もちろんご相談だけでも構いません。お気軽にご来局下さい。

（薬剤師　市川裕士）

在宅介護支援センター　家族介護教室

第６回講座「フィーリングエクササイズ」

事前の申込は不要です、お気軽にご参加ください。

日時：３月19日㈭ 10時～12時
場所：林病院ひまわりホール
講師：森本純史郎（林病院作業療法士）

集団的自衛権の行使に反対する中区の会

第122回行動 スタンディング

スタンディングでのアピール行動です。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時：３月26日㈭ 12時半～13時
場所：東京靴の流通センター倉田店前

声

●心のひろば2月号に掲載されていたお飾りや門松づくりの様子、いいですね。出来栄えも立派でしっかりみなさんに見てもらえるといいですね。（山﨑晶弘）

●2月1日、宇野バスのツアーで友達2人と赤穂温泉に行ってきました。当日は快晴で、途中一本松展望園で休憩し、日生の海の牡蠣筏も見えました。昼前、当地のホテルに着き早速満点の料理に舌づつみ。同席した新婚ご夫婦さんとも仲良くなり「旅は道連れ…」のとおり色々なおしゃべりをしました。それから瀬戸内海が一望できる露天風呂に入り、身体もほっこり。ロビーで休み帰路に着きました。冬の1月ツアーでしたが、たまには温泉もいいなと思いました。（中山芳樹）

●節分の翌日が立春ということが、70歳を越えてもピンときません。不思議に思ってしまいます。何をよん？と、かあちゃんに叱られますが。（やっちゃん）

●朝ドラのばけばけの歌、日に日に世界が悪くなる…なんだか今の世界情勢のようでドキッとします。全部自分勝手で強欲さが原因と思わざるを得ません。一人は万人の為に万人は一人の為に…この言葉好きです。（原康子）

●衆議院選挙の後、各政党の公約どおりに消費税が下がるのか楽しみにしています。（60年に一度の丙午）

●この間、病棟からOTの先生と学生さんと外出で買物に行きました。この春必要な服やCDを買いました。帰りに丸亀製麺に寄ってテイクアウトの“うどん”と“うどーなっつ”を買いました。お昼に食べてとても美味しかったです。（ミカエル・ハイリ）

●初めて年末年始を林病院で過ごしました。年越しそばにおせち料理の数々、お刺身、お雑煮…、と孤立感を癒してくれたのは病院食でした。1月16日、デイルームで新聞を開くと政治情勢の激変にびっくり！突然の解散、総選挙にあ然としました。選挙結果は意外なものとなりましたね。病棟ではDVD鑑賞（歌、映画）や「間違い探し」「数独」「塗り絵」「雑誌」「お習字」「卓球」「ふうせんバレー」など病状の回復レベルに応じて、文化適な企画が用意されています。今私は退院に向け気分の波を少なくする行動計画書を作成中です。クライシスプラン（見える化）で自分の癖や傾向を書き込んでいく中で、意外な自分を発見したり、納得の自分が見えてきたのです。有意義な入院生活が出来たことに感謝しています。ありがとうございました！（藤内典子）

●昨年創立30年を迎えたソワニエ看護学校。私は創立に関わったものの1人として大変嬉しく思い、31年目の今年から新しい歩みを！とそこへ飛び込んできた「学生募集停止」という言葉？びっくりしました。存続を強く願っています。（崎本敏子）

●先日、娘（当事者）共々、赤磐市内の家族会に初めて参加しました。いろいろな情報やアドバイスを頂き有意義な時間でした。娘といろいろ話ができました。感想を聞くと「障害者の自分がくやしい」と言いました。今まで情けないとかどうして出来ない人だろうとか悲観的な言葉は聞いていましたが、怒りに近い「くやしい」という言葉は初めて聞きました。親として娘の代弁者のように思っていましたが、一番くやしくてつらいのは当事者の娘であるとやっと真からわかったような気持ちです。肝に銘じて一緒に活動していきたいと思います。（山内美智代）

●就労継続支援の事業所で利用者さんと一緒に野菜を作っています。先日、人参の間引きをしました。地面から出ている部分を見るとあまり大きくなっているように思いませんでしたが、抜いてみると意外に大きな人参ができていてびっくりでした。見えないところに春は着実に近づいていました。（阪田素子）

クロスワードパズル

クロスワードを解き、二重枠に入った文字を並べてできる言葉をハガキかメールでお送りください。住所、氏名、紙面や友の会活動に対するご意見・ご感想をお書きください。お名前の掲載ができない方はペンネームか匿名希望とご記入ください。抽選で５名の方に図書カードを差し上げます。
応募締切：３月15日

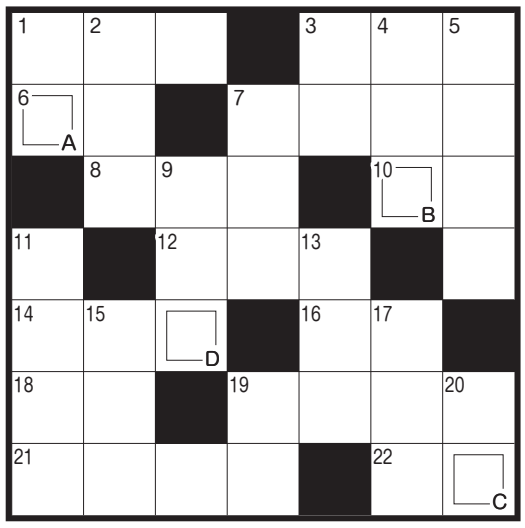
宛先：〒703-8520　岡山市中区浜472
林友の会「心のひろば」編集部
hamawww@po.harenet.ne.jp

タテのカギ

①黄色と黒のシマが優美な猛獣
②火のないところには立たない
③太鼓を叩く棒
④役者が演じて見せるもの
⑤夜中の受験勉強のウドンとか
⑦乗組員
⑨メッキ材料にするZn
⑪「柳葉魚」と書く魚
⑬昔、風呂場や押し入れに敷いた敷き板
⑮英語でジラフ
⑰茶色い色のコイン
⑲鍵盤。○○ボード
⑳敵に送ることもある調味料

ヨコのカギ

①これで時間を確認
③御者が操る
⑥子ヒツジの肉
⑦鳥はこれでつついたり、毛づくろいしたり
⑧実物っぽい
⑩昔の愛媛
⑫トランプの１
⑭きわめて近い。「○○○距離」
⑯ほしいと手が出る場所
⑱雨が降っても○○が降っても必ず行くよ
⑲身分の高い青年
㉑「サル」を英語で
㉒恥ずかしいと火が出るところ



※二重ワクに入った文字を並べてできる言葉は何でしょう？

A	
B	
C	
D	

第503号の答　オ　ー　ク　シ　ヨ　ン

パズル当選おめでとう

▼光実　愛美　▼うっちりんさん
▼小野　晴子　▼佐野　道恵
▼60年に１度の丙午　（敬称略）

林病院　けやき外来診療表（2026.3.1～）

	月	火	水	木	金	土※1
午前	北山	吉井	吉井	原	吉井	三村 中村 前田
	吉井	岡本	田中	林	清光	
	尾原	前田	前田	アルコール依存症外来	林	林 清光 北山 藤本
		三村	藤本		アルコール依存症外来	
午後	藤本	休診	吉井	北山	吉井	休診
	原		尾原	中村	北山	
	廣中※2		廣中	国吉	林	

※1土曜日の医師体制は、隔週毎になります。　※2月曜日の廣中医師は、第１・第３・第５週になります。

午前診療時間　９：00～12：30（受付時間８：30～12：00）
午後診療時間　14：00～17：00（受付時間14：00～16：30）

初診の方は、あらかじめ電話でご予約ください。

TEL086-272-8570（けやき外来直通）　TEL086-272-8811（林病院代表）
林財団ホームページ　http://www.hayashi-dorin.or.jp/

●入院のご相談は
代表(086)272-8811
へお電話ください。
入院担当看護師へおつなぎします。
夜間・休日も対応しております。

もの忘れ外来
（月）午前
９：00～12：30

重度認知症デイケア
（月）～（土）
９：30～15：30

デイケア
（月）～（土）
９：00～15：00

ナイトケア
（月）～（土）
16：00～20：00

認知症専門病院 岡山ひだまりの里病院 外来診療表

月	本田
火	本田
水	藤田
木	藤田
金	岡本

９：00～12：30
電話で予約してご来院下さい
☎(086)267-2011
認知症デイケア
（月）～（土）
９：30～15：30

電話相談

電話：086-272-2957（林友の会）
平日８：30～17：00

生活相談・法律相談・家族相談

各相談は、林友の会事務局員が事前にお話を伺い、相談員へお取次ぎします。

相談員

氏平みほ子（県　議）
森脇ひさき（県　議）
林　　潤（市　議）
石田　正也（弁護士）
則武　　透（弁護士）
家族会役員