

中野消防署（中野区中央3丁目）
鉄筋5階建。いつでも飛び出せるよう署員が訓練している。青梅街道沿い。

健友 ゆう

第60号 2009年7月号

発行 医療法人社団健友会
中野・杉並健康友の会
〒164-0001 中野区中野 5-44-3
TEL 03-3387-3051 FAX 03-3388-1381
編集 「健友」編集委員会
ホームページアドレス www.kenyu-kai.or.jp/



被爆当時の広島市の地図を使い、被爆者の体験を話す山中武子さん

山手川に向かいながら歩いた。我が家は山手町にありました。

髪の毛が抜けた

私たちも忘れない

中野共立病院 作業療法士
佐々木 直美さん



青葉調剤薬局 薬剤師
小林 真知子さん

生活も尊厳も奪った原爆

原爆投下が本当に過去に起きたことであるというリアルさを実感しました。涙が出るほどの残虐さと悲しみを感じました。想像に尽くしがたい先人たちの苦しみを私たちが引き継いで、平和とはどんなに尊いことで大切なことを伝えていきたい。それ

原爆がどれだけ人の命とい、生活と人間の尊厳を失わせてきたのか。山中さんのお話を聞いて鳥肌が立ちました。

「一人でも多くの人に知つてもらいたい」という気持ちを受け継ぎながら、核兵器が二度と使われない世の中にしなければと強く思いました。

核軍縮の努力義務を明記しているNPT（核不拡散条約）の再検討会議が来年5月にアメリカにある国連本部で開かれます。その議題に核保有国の「核兵器廃絶の明確な約束」が

「核兵器のない世界を」署名を広げよう

入りました。
プロ野球・名球会の張本勲さんやノーベル物理学賞を受賞した益川敏教授も呼びかけています。核兵器のない世界を国連に届けましょう。

**医療・入院
往診・介護
生活のご相談**
健友会 電話 03-3387-3051

気軽に
お電話
ください

(小)

オバマ大統領が世界に核兵器廃絶を呼びかけました。核兵器廃絶のチャンスです。広島被爆者・山中武子さん（杉並区在住）の体験と願いを青年職員が聞きました。

1945（昭和20）年8月6日8時15分。マグ

背中に無数のガラス

ネシウムを焚いたような臭い匂いとオレンジの光に包まれました。建物は崩れ、下敷きに。背中にガラスや釘が無数に刺されました。助け出され、友人と道なき道を裸足で逃げました。途中、雨に打たれ服は黒く染まりました。

水面は死んだ人、馬、焼けた木材で埋まっています。今でもその川に足を入れられません。祖母は倒れた家の下敷きに。母は体の多くが熱線で焼かれました。横川小学校でやけどをおった

翌朝、男の子は目を開いたまま、私の腕の中で亡くなりました。惨状に何も感じなかつた私も、短い命の終わりを手で感じました。その子も口や喉まで焼け、食べ物も水も口に入りません。

「お名前は」「うううう」。ボロボロ泣きました。何度も姉を探しに市内を歩きました。ハンドル

を見つかりませんでした。あちこちで死体を焼く火が立ち、夜でも昼間のようでした。地獄の日々、運ぶ死体の重さも感じなくなりました。

外傷もないのに死んでいく人たちが目立ち始めました。9月、私も髪の毛が手でつかめるほど抜けました。女学校の友人は、何人もスカーフを頭に巻いていました。私一人では

被爆者・山中武子さんの体験と願い

戻る者は持てば使う核兵器をなくして

高校生・看護学生の看護体験が始まります！



看護学生室
【電話・FAX】
03-3387-3041

看護師をめざす高校生の皆さん。血圧を測ったり看護師のお話を聞いたり、病棟看護や通所リハビリを体験しませんか。患者さんの「ありがとうございます」

に感動し、「よし！看護師になるぞ」という思いを強くします。

看護学生は、看護師とともに患者さんのケアについて学べた」と次の実習へのステップアップになります。

友の会の皆様、未来の看護師である高校生、看護学生の方に健友会の看護体験をご紹介ください。お申し込み・お問合せは看護学生室まで。

の皆さん。血圧を測ったり看護師のお話を聞いたり、病棟看護や通所リハビリを体験しませんか。患者さんの「ありがとうございます」に感動し、「よし！看護師になるぞ」という思いを強くします。

北朝鮮の核実験への対応で政

府・自民党

は「重拡カード」

を国際交渉で

ちらつかせて

います。一部には北朝鮮

が核実験をやめなければ、

日本は先制攻撃や核武

装も辞さないという発

言もあります▼自民党

の国防部小委員会は「防

衛計画への提言に、敵

基地攻撃能力の保有を

盛り込みました▼これ

は政府がこれまで防衛

の基本としてきた「專

守防衛」からの転換で

あり、明らかに憲法九

条に違反する危険な提

言です▼名だたる改憲

論者・核武装論者であ

る自民党の安倍元首相、

「提言」をまとめた中谷

元防衛廳長官、中川前

原副代表らはこの時ど

ばかりに敵基地攻撃を

叫んでいます▼さすが

に自民党の内部や、政

府部内からも批判の声

が上がっています▼唯

が、忘れてくない意地も

あります。被爆者が叫ば

した。

戦後のことば多く語り

たくはありません。原爆

を背負って生きてきまし

た。子どもがすこし病気

になつても「原爆の影響

が出たのか」と心配しま

した。

理屈ぬきで命を大切に

したい。広島を忘れない

とと思う日々もありました

が、忘れてくない意地も

あります。被爆者が叫ば

した。

兵器は持てば使いたくない

が、忘れてくない意地も

健友会からの
お知らせ

協力借入金(年利1.5%)の募集を 来年3月まで延長します

健友会は、「5万円からできる健友会の応援資金」として多くの方にご協力いただいている健友会の協力借入金(5年・年利1.5%)の募集期間を来年3月末まで延長します。

新規募集の借入金は皆様のおかげで目標の6億円に到達しましたが、引き続き多くのお問い合わせ・お申し込みもいただいています。また、厳しい金融情勢の中で、健友会の財務基盤を一層強化していく必要があります。そのため募集期間を延長しました。

健友会は、2008年度大きく経営を改善し、目標を超える黒字決算となりました。建替えから3年目を迎える中野共立病院はほぼ満床のご利用が続いております。

健友会は今後も「差額ベッド料」をいただきず、安全・安心の医療・介護の提供のために全力をあげます。

改めて健友会協力借入金にご協力をお願いします。

<お問合せ> 健友会経理部 03-3387-3051

● 健康づくりの学習
健康への関心が高まっている中で医療の知識や体力づくり、病気予防などについて診療所の協力による学習会は効果的です。
● 職員の協力は大きな力に
職員の支援で班会やサークル活動は前進しました。職員からのお勧めは仲間増やしの大きな力となりました。友の会役員も元気づけてくれるもの

● 活動場所をもつと
友の会会員が気軽に立ち寄れる友の会の活動場所が必要です。誰でも入りやすくおしゃべりできるコーナーで人の和が生まれます。
● 高齢者に寄り添う活動
後期高齢者医療制度廃止の取り組み、老人会などを元気づけてくれるもの

● 元気のある活動
歩こう会を実施する友の会が増えていました。
● 役員の後継者問題
職員の声かけが効果をあげています。
● 諦めず夢をもつて
地域の人々がやりたいことをやる、少人数でもめぐらしく続けていきましょう。役員のやる気が大事です。諦めず夢を持ち活動しましょう。



分散会の活発な意見交換が報告された総会全体会

中野・杉並健康友の会は6月3日、2009年度総会を開きました。九つの友の会から45人、職員13人が参加しました。私たちの暮らしは不安が一杯です。「地域の高齢者重視の医療と介護をめざす」健友会を支える友の会は、誰もが人間らしく安心して住み続けられるまちづくりのために「あらゆる活動を友の会と健友会・東医研(薬局法人)の事業所が一体となって行なう」ことを決議しました。

☆☆☆

友の会総会 分散会で交流



四つの分散会で取り組みを交流

すなつぶ & すなつぶ 病院・診療所・友の会



健康歩こう会は6月17日、秋川駅からバスで「サマーランドアナルの雪山」と呼ばれる美しい「あじさい」を見る散策に15人で行きました。(桃田)

紫陽花を楽しむ
散策に
ぬましん友の会

命でした。
(野澤)



5月15日
(金)、中野共立病院3階病棟の定例のお茶会は、食堂に大勢の患者さんが集まりました。この日の出し物は友の会ボランティアによる大正琴の演奏で、美しい音色が響き渡り、患者さんもみんなで懐かしい歌を曲に合わせて歌いました。少しでも元気になっていたけれど、ボランティアの方も一生懸命でした。

5月17日、7番目のサークル「硬筆サークル」がスタート。講師は青野富美さん(85歳)。まず練習した字は「暑中お見舞い申し上げます」。おしゃべりしながら樂しく学びました。定例日は第3水曜午後2時3時30分。ぜひご参加ください。



6月17日、7番目のサークル「硬筆サークル」がスタート。講師は青野富美さん(85歳)。まず練習した字は「暑中お見舞い申し上げます」。おしゃべりしながら樂しく学びました。定例日は第3水曜午後2時3時30分。ぜひご参加ください。

5月21日(水)、かわしん友の会総会を64人の参加で行ないました。「地域で安心して暮らせるネットワーキングづくり」を目指して、第2部の懇親会では、歌あり踊りあり、はたまた小話に漫談など、本格的なものから素芸まで楽しく交流をしました。

かわしん友の会

歩こう会
沼袋の牡丹寺へ

やまと健康友の会

大正琴の美しい音色
お茶会に響いて
中野共立友の会

硬筆サークルが
始まりました
城西診療所友の会



八幡神社

月の花祭りには、大勢の人々の参詣でにぎわいます。

八幡神社は、源義家が戦勝祈念したとの口伝があります。八幡神社は、源義家が戦勝祈念したとの口伝があります。八幡神社は、源義家が戦勝祈念したとの口伝があります。

あります。八幡神社は、源義家が戦勝祈念したとの口伝があります。八幡神社は、源義家が戦勝祈念したとの口伝があります。

高円寺駅北口から「純情商店街」を抜け早稲田通りを渡ったところが大和町です。関東大震災以降開けたまちです。

1934年、住民運動によって大和町と決められました。それが後の革新新政を支えた住区協議会活動につながっています。

大和町のほぼ中心にある八幡神社は、源義家が戦勝祈念したとの口伝があります。八幡神社は、源義家が戦勝祈念したとの口伝があります。八幡神社は、源義家が戦勝祈念したとの口伝があります。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。



やまと健康友の会
池田 一雄さん(中野区白鷺)



蓮華寺

●看護・介護の現場から—⑧● 家族の医療観や人生観も絡む胃ろう

南中野訪問看護ステーション 所長 佐々木富士子

中野4代将軍 家綱側室の墓があることで知られるお寺です。毎年4月の花祭りには、大勢の人々の参詣でにぎわいます。

八幡神社は、源義家が戦勝祈念したとの口伝があります。八幡神社は、源義家が戦勝祈念したとの口伝があります。

八幡神社は、源義家が戦勝祈念したとの口伝があります。八幡神社は、源義家が戦勝祈念したとの口伝があります。



中野共立病院と連携している代々木病院(渋谷区)は、外科手術を中止することになりました。

大学病院が多い都心の中病院では外科手術の実習を行なっておりましたが、ご迷惑をおかけする結果となりました。

代々木病院で行なうといふ医療構想を持っておりましたが、ご迷惑をおかけする結果となりました。

今後健友会は、入院手術について可能な限り、得ないとの判断に至ったところです。

中野共立病院は、建替えに当たって外科手術は

本病院を運営する東京勤務の研修病院として強化するため、東葛病院に外歴手術を集中せざるを得ないとの判断に至ったところです。

代々木病院で行なうといふ医療構想を持つておりましたが、ご迷惑をおかけする結果となりました。

今後健友会は、入院手術について可能な限り、得ないとの判断に至ったところです。

中野共立病院は、建替えに当たって外科手術は

新しく編集委員長となりました。医療・介護の状況がよくわかる、そして親しみを持って読まれる「健友」を引き続き発行していきたいと思います。ご協力よろしくお願いします。

新しい編集委員長となりました。医療・介護の状況がよくわかる、そして親しみを持って読まれる「健友」を引き続き発行していきたいと思います。ご協力よろしくお願いします。

新しく編集委員長となりました。医療・介護の状況がよくわかる、そして親しみを持って読まれる「健友」を引き続き発行していきたいと思います。ご協力よろしくお願いします。

胃ろうをつけている利用者は5人います。胃ろうとは、脳卒中、重度の認知症等で口から茂った草葉に囲まれた民家があります。棟方志功が1929年(昭和4)から14年間大和町に住み、「第1期の爆発的創作の時代」(作家、長部日出雄氏談)を創り出した家があつたところです。

ささらに300m西へ歩くと蓮華寺の山門に突き当ります。棟方志功が家賃代わりに書いた釈迦の高弟の絵が檀家から奉納(非公開)されています。

中野共立病院は、建替えに当たって外科手術は

新しく編集委員長となりました。医療・介護の状況がよくわかる、そして親しみを持って読まれる「健友」を引き続き発行していきたいと思います。ご協力よろしくお願いします。

新しく編集委員長となりました。医療・介護の状況がよくわかる、そして親しみを持って読まれる「健友」を引き続き発行していきたいと思います。ご協力よろしくお願いします。

◆胃ろうとは

胃ろうをつけている利

用者は5人います。

胃ろうとは、脳卒中、

重度の認知症等で口から

代々木病院で行なうとい

ふ医療構想を持つており

ますが、ご迷惑をおか

けする結果となりました。

今後健友会は、入院手

術について可能な限り、

得ないとの判断に至った

ところです。

中野共立病院は、建替

えに当たって外科手術は

新しく編集委員長となりました。医療・介護の状況がよくわかる、そして親しみを持って読まれる「健友」を引き続き発行していきたいと思います。ご協力よろしくお願いします。

◆いつまで続くのか

胃ろうをつけている利

用者は5人います。

胃ろうとは、脳卒中、

重度の認知症等で口から

代々木病院で行なうとい

ふ医療構想を持つており

ますが、ご迷惑をおか

けする結果となりました。

今後健友会は、入院手

術について可能な限り、

得ないとの判断に至った

ところです。

中野共立病院は、建替

えに当たって外科手術は

新しく編集委員長となりました。医療・介護の状況がよくわかる、そして親しみを持って読まれる「健友」を引き続き発行していきたいと思います。ご協力よろしくお願いします。

◆家族の負担

胃ろうをつけている利

用者は5人います。

胃ろうとは、脳卒中、

重度の認知症等で口から

代々木病院で行なうとい

ふ医療構想を持つており

ますが、ご迷惑をおか

けする結果となりました。

今後健友会は、入院手

術について可能な限り、

得ないとの判断に至った

ところです。

中野共立病院は、建替

えに当たって外科手術は

新しく編集委員長となりました。医療・介護の状況がよくわかる、そして親しみを持って読まれる「健友」を引き続き発行していきたいと思います。ご協力よろしくお願いします。

◆少しだけ負担を減らしたい

胃ろうをつけている利

用者は5人います。

胃ろうとは、脳卒中、

重度の認知症等で口から

代々木病院で行なうとい

ふ医療構想を持つており

ますが、ご迷惑をおか

けする結果となりました。

今後健友会は、入院手

術について可能な限り、

得ないとの判断に至った

ところです。

中野共立病院は、建替

えに当たって外科手術は

新しく編集委員長となりました。医療・介護の状況がよくわかる、そして親しみを持って読まれる「健友」を引き続き発行していきたいと思います。ご協力よろしくお願いします。

◆少しだけ負担を減らしたい

胃ろうをつけている利

用者は5人います。

胃ろうとは、脳卒中、

重度の認知症等で口から

代々木病院で行なうとい

ふ医療構想を持つており

ますが、ご迷惑をおか

けする結果となりました。

今後健友会は、入院手

術について可能な限り、

得ないとの判断に至った

ところです。

中野共立病院は、建替

えに当たって外科手術は

新しく編集委員長となりました。医療・介護の状況がよくわかる、そして親しみを持って読まれる「健友」を引き続き発行していきたいと思います。ご協力よろしくお願いします。

◆少しだけ負担を減らしたい

胃ろうをつけている利

用者は5人います。

胃ろうとは、脳卒中、

重度の認知症等で口から

代々木病院で行なうとい

ふ医療構想を持つており

ますが、ご迷惑をおか

けする結果となりました。

今後健友会は、入院手

術について可能な限り、

得ないとの判断に至った

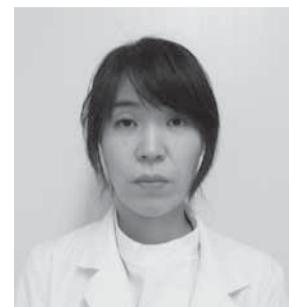
ところです。

中野共立病院は、建替

えに当たって外科手術は

新しく編集委員長となりました。医療・介護の状況がよくわかる、そして親しみを持って読まれる「健友」を引き続き発行していきたいと思います。ご協力よろしくお願いします。

今月の健康



西荻窪診療所所長
医師 藤林美樹
東京女子医大出身
専門 一般内科・呼吸器内科
趣味 読書

夏バテ対策で元気に夏を乗り切ろう

②十分な睡眠

水分制限のある人も、夏は少し多く必要です。この調節障害による手くいかななり、汗が出すぎでミネラル不足になる・逆に汗が出て体温調節ができない・消化酵素の力が落ちる……といったことを起こします。

その結果「手足の冷えやむくみ・熱っぽい・だるい・イライラ・下痢や食欲低下」等の症状が生じます。現代は精神的ストレスや冷房による「冷え過ぎ」がさらにこれらを助長します。

いくつかの対策をご紹介しましょう。

①冷房を上手に使う

夏の快適温度は25度前後、外気との温度差は5度以下とします。急激な温度差は自律神経を乱す原因となります。除湿は体から汽化熱を発散させ体感温度を下げ、また同じ温度でも空気を動かすだけで涼しく感じるのです。扇風機の利用も有効です。

③水分補給

高齢者は脱水症状や喉の渇きを感じにくいので、特にこまめな摂取が必要です。病気で

間を確保しましょう。「冷害」を起こさない温度は28度。エアコンを切り（弱め）、体に直接風が当たらないようにします。昔ながらの「寝ゴザ」は布団と体の接触面積が減り涼しくなります。

事柄ですが、厳しい暑を迎える前にもう一度留意点を見直し、ぜひこの夏を元気に乗り切ってください。

水分制限のある人も、夏は少し多く必要です。この調節障害による手くいかななり、汗が出すぎでミネラル不足になる・逆に汗が出て体温調節ができない・消化酵素の力が落ちる……といったことを起こします。

その結果「手足の冷えやむくみ・熱っぽい・だるい・イライラ・下痢や食欲低下」等の症状が生じます。現代は精神的ストレスや冷房による「冷え過ぎ」がさらにこれらを助長します。

④食事の工夫

夏は汗をかき大量のエネルギーが消費されます。蛋白質・ビタミンB1・Cをしっかりと摂取してください。食欲がない人は少量に分け、スポーツ飲料・ビタミン剤などで最低のカロリーを維持しましょう。

夏は汗をかき大量のエネルギーが消費されます。蛋白質・ビタミンB1・Cをしっかりと摂取してください。食欲がない人は少量に分け、スポーツ飲料・ビタミン剤などで最低のカロリーを維持しましょう。

魚売りの子どもたち(カンボジア)が日本図書館協会の選定図書になりましたね。カンボジアの撮影はアンコールワットから



始まりました。訪れたとき垣間見た町の人々の暮らしぶり、遺跡を案内してくれた、日本語を習得してガイドをめざす13歳の少年、孤児院の子どもたちとの出会いをきっかけに、毎年数回撮影に行きます。

カンボジアで出会った友の会の皆さんにはぜひ写真集を見て、感じてもらえばと思いました。友の会の皆さんには自分が得手を少しでも生かしながら、皆さんと一緒に、かかりやすい医療保障をかちとつけていきたいです。

映では気象条件の厳しいところへも行かなくてはなりません。健康の大切さを思います。自分の得手を少しでも生かしながら、皆さんと一緒に、かかりやすい医療保障をかちとつけていきたいです。

「生きていこうとするすばらしさ」を伝えたい

写真家

足立君江さん



魚売りの子ども(「カンボジア はたらく子どもたち」より)

友の会への期 待は 私はもう10年以上も前から桃井診療所にかかります。(あだち・きみえ、群馬県生まれ。写真集「畠燐」2003年、「カンボジア はたらく子どもたち」2009年、「視点」入選8回、個展多数)

写真撮影(2003年、「カンボジア はたらく子どもたち」2009年、「視点」入選8回、個展多数)



「私のお勧めの○○」や、写真・短信をお寄せください

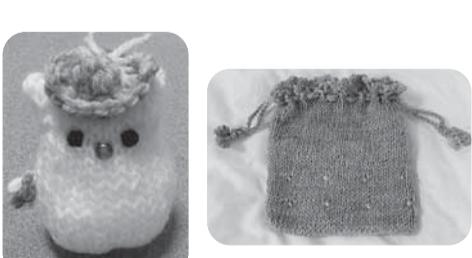
★本、美術館、旅行先、料理(郷土)、花づくり、お店、公園、映画など、皆さんのお勧めをご紹介ください。300字程度。写真大歓迎です。

★地域の話題、医療福祉への願い、日常生活で楽しかったことなど短信をお寄せください。写真・俳句なども大歓迎です。

掲載されましたら、粗品を差し上げます。

締切り 偶数月の15日

〒164-0001 中野区中野5-44-3 健友会
しんぶん「健友」編集部まで



友の会サークル訪問⑪
手芸サークル
「夢を編む魔法の一本針」
中野共立友の会
使用するものは魔法の一本針、ひも、クリップのみ。子どもから大人、高齢者の方、目や手の不自由な方も編み物ができます。

簡単に編め、いろいろな作品作りに挑戦できます。ポシェット、マフラー、帽子、セーター、ベスト、小物などなど。その他、マクラメ技法、お花作りも楽しめます。魔法の一本針は手や頭の運動になり、身体障害者の方々とともにここまでできた自助具の編み針です。

お子様は無料、親子で体験してみませんか。男性の方も大歓迎です。日時と場所 毎月第1、第3土曜日、午後2時30分～4時30分。共立診療所4階・参加費 1回500円 (高松)

