

募集

医師
看護師
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

けん 友 ゆう

第118号 2019年3月号

発行 社会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/

講師の川崎哲さん

いかなる場合も 核に関わる行為は禁止

ICAN(核兵器廃絶キャンペーン)は450を超える各国NGOの連合体です。核兵器の恐ろしさを伝え、非人道性についての認識を広める活動を続けています。こうした活動によって「核兵器禁止条約」成立に貢献し、ノーベル平和賞を受賞しました。条約第1条では、「いかなる場合も」核兵器を造ること、持つこと、持ち込むこと、使うこと、

第1部・講演会

「健友会・東医研新春のつどい」が1月30日(水)、中野サンプラザで開催されました。第1部・講演会「核兵器禁止条約で世界を変える」の講師は中野出身でノーベル賞を受賞したICAN国際運営委員の川崎哲さん。条約成立の経過を映像を交えて紹介し、条約成立から核兵器禁止、廃絶への道筋についてわかりやすく解説しました。第2部・交流会。会場は共感の拍手と笑顔でいっぱい。参加者は各人各様に「平和」について語り合い120人の心と心がつながりました。

平和を願う笑顔と拍手 120の心がひとつに!

社会は変えられる

変わらぬように見える多くのことも声をあげることによって変わってきました。公の場での喫煙禁止、大気汚染の改善、女性参政権、奴隷制…。「社会は変えられる」と川崎さんは述べます。

では、いまの私たちにできることはなんでしょう? 川崎さんは父親と共に広島を訪れたことが今の自分の活動につながっていると言います。「まずはヒバクシャ国際署名に署名をし、意思表示をすること。被爆地を訪れることや、地元の国会議員に働きかけることなど、核のない社会について言葉にすることが大切」だと川崎さんは強く訴えていました。

(編集部 木村)

そして「使用する」と威嚇することも禁止し、これらいっさいに協力することも許さないとしています。銀行などが核兵器の製造企業に融資をすれば、援助行為とみなされます。

2017年7月7日、国連の場で条約が採択され、世界は核兵器廃絶の

第一歩を踏み出しました。条約は50か国が批准してから90日後に発効します(2019年1月30日現在21か国が批准)。残念ながら、唯一の被爆国である日本政府は「核の傘論」のもと、核保有国の立場に立って条約に反対しています。

第2部・新春交流会



弥生囃子連さんによる賑やかな「鷺宮囃子」の演奏で交流の幕が開きました。ひょっとこの面をかぶり、小さな獅子頭とともに舞いながら各テーブルをまわると、大きな拍手喝采。講演会の感想をたずねられた若い世代は、「川崎さんの『社会は変えられる』という言葉に力をもらいました。自分もその一歩を踏み出してみたい」と受け止めていました。来賓、職員、友の会が入り混じってテーブルを囲みながら、交流の輪が広がりました。



(編集部 石田)



わたし

1月18日、
寒風吹く中、
健友会の事務
委員会主催の
中野区杉並区

の戦跡を巡る企画に参加しました▼町中にひっそりと佇む小さな神社の境内に数百年の戦死者を悼む碑のあること、子どもたちが元気に通う学校も空襲で焼失し校庭の樹だけが残ったこと、人々が集う明るい公園が軍事施設や政治犯が収監された刑務所だったこと、賑やかな駅前の高架下が戦災孤児の雨露をしのぐ仮の住まいだったこと、日々生活する「街」のそこかしこに多くの戦争に関わる貴重な記録が残っていることを体感できました▼実際に街を巡ったことで、戦争は広島や長崎、戦地だけではなく、平々凡々とした日々を暮らす普通の人々の日常の中に起こったことだったと気づかされました▼なぜ、自分は戦争に反対なのか、あらためて自分の心の内を確認できた経験でした。日々の当り前の生活を壊されたくありません。今年は大切な歴史的岐路の年、自分の気持ちに正直に平和を求めて生きたいと思います。

(菅)

シリーズ
憲法を身近に

日本の空は誰のもの？

新日本婦人の会中野支部 金子恵美子

飛行差し止めを
求め座り込み

「横田基地の撤去を求める西多摩の会」（以下「会」）が、毎月第3日曜日横田基地前の公園で座り込みをしています。私は中野に住み、米軍基地の直接の被害を受けたことはありませんが、基地が地域住民の生活に及ぼす影響は想像に難くありません。「会」のみなさんと想いを共有しながら基地反対の意思表示のために参加しています。

「会」が、毎月第3日曜日横田基地前の公園で座り込みをしています。私は中野に住み、米軍基地の直接の被害を受けたことはありませんが、基地が地域住民の生活に及ぼす影響は想像に難くありません。「会」のみなさんと想いを共有しながら基地反対の意思表示のために参加しています。

オスプレイ配備で
高まる危険

これだけでも日本の主権が侵害されている事態なのに、昨年10月から米空軍の「C V22オスプレイ」5機が正式に配備されました。首都圏の空は「横田空域」による米軍占領下にあり、「会」の方や平和委員会のみなさんが監視活動を続けています。

毎月第3日曜日の座り込み行動



中野・羽村・立川・昭島村山・羽村・立川・昭島

憲法前文（一部抜粋）
日本国民は、正当に選挙された国会における代表者を通じて行動し、われらとわれらの子孫のために、諸国民との協和による成果と、わが国全土にわたつて自由のもたらす恵沢を確保し、政府の行為によつ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。

土砂投入の現場にいて！

医学生室 岡崎志歩

土砂投入の日に

12月14日、辺野古へ土砂が投入された日、私は東京民医連の学習企画で



抗議船を撮るガード船（アルノック等の雇われ警備会社船）

船の上からみ

つらい光景

すが、こちらが抗議行動を始めると同時に、向こうもアナウンスしてきます。「違法な抗議行動はやめてください。危険なのでオイルフェンスから離れ立ち去ってください」と、これをひたすら繰り返します。



カヌーを捕まえようとする海上保安庁

土砂投入の現場にいて強く感じたことは、沖縄では民意がないがしろにされているということ。国は国民の幸せのためにあると私は考えていますが、今その国民一人ひとりの意見が無視され過ぎています。憲法の三大原則のうちの一つ、国民主権はどこにいったのでしょうか。国民が主役となる社会を目指してまずは沖縄から、みんなで一丸となって頑張れたらと思います。

国民主権はどこに



オイルフェンスを乗り越えようとするカヌー隊

被災地を忘れず

中野共立健康友の会

年末、25回目となる被災地支援販売を行い大盛況でした。友の会では年に4回、福島県田村市の野菜と岩手県田老町の海産物を販売しています。次回3月28日です。被災地を忘れず、小さな支援を積みかさねていきたいです。



診療所で作品展

えこ・めま健康友の会

江古田沼袋診療所では、患者さんや友の会員さんが寄贈してくれた手芸作品を待合室に展示しています。「作品を作った喜びを伝えるのが生きがい」と江田喜久雄さん。味わい深い作風が職員にも人気です。あなたの作品もお待ちしています。



「冬カフエ」開催

かわしま健康友の会

12月5日、待合室にて「冬カフエ」を開催しました。友の会役員さんの手作りお菓子、職員のピアノ演奏

の問題。この負の連鎖を断ち切るために、共同組織のネットワークを活用しようというお話しに、勇気が湧いてきました。知は力です。



お気軽にどうぞ！

やまと健康友の会



昨年10月から1か月おきに「まちの保健室」が始まりました。足

シリーズ

薬局紹介 4

なぜ「ジェネリック医薬品」を勧めるの??

すみれ薬局 薬局長 小池晃代

すみれ薬局は、JR東中野駅西口から、東中野銀座商店街を5分くらい歩いた所にある小さな薬局です。近くには、健友会・桜山診療所があります。商店街にあるため桜山診療所の患者さまだけでなく、近くのクリニックや大学病院などの処方も多く受けています。地域の患者さまに信頼されるよう薬局全員で頑張っています!!

今、すみれ薬局で力を入れていることは、「ジェネリック医薬品」(新薬の特許が切れたあとに発売される新薬と同じ有効成分、同じ効き目のある価格の安い薬)の普及です。黒柳徹子さん・高橋英樹さんのテレビコマーシャルや、薬局へ処方せんを持って行くと「ジェネリックにしますか?」と聞かれたり、



すみれ薬局玄関前

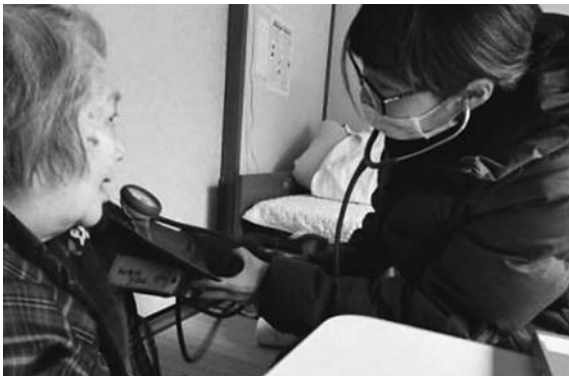
すみれ薬局は、JR東中野駅西口から、東中野銀座商店街を5分くらい歩いた所にある小さな薬局です。近くには、健友会・桜山診療所があります。商店街にあるため桜山診療所の患者さまだけでなく、近くのクリニックや大学病院などの処方も多く受けています。地域の患者さまに信頼されるよう薬局全員で頑張っています!!

今、すみれ薬局で力を入れていることは、「ジェネリック医薬品」(新薬の特許が切れたあとに発売される新薬と同じ有効成分、同じ効き目のある価格の安い薬)の普及です。黒柳徹子さん・高橋英樹さんのテレビコマーシャルや、薬局へ処方せんを持って行くと「ジェネリックにしますか?」と聞かれたり、

看護・介護の現場から 63

もし、診療所に通えなくなったら

やまと診療所 矢野睦子 師長



来ていただけないかしら」などの相談をいただくことがあります。また、「高齢の家族が高熱を出したときに、遠方のかかりつけ医ではなく、救急車で共立病院に運ばれた」経験から、ご自宅に近いやまと診療所を紹介していただけたこともあります。

やまと診療所は、3階に訪問看護が併設されているので、朝のミーティングも一緒に、情報共有を定期的に行っています。

また、私自身も外来や訪問診療で生の声をいただく機会が多く、勉強になることばかりです。これから声をお寄せいただきたいな、と思っています。

訪問診療の利用を

皆さんは病院に通うことが大変だな、と感じることはありませんか? 通院での診察や検査の待ち時間の長さ、ご家族

皆さんの病院に通うことが大変だな、と感じることはありませんか? 通院での診察や検査の待ち時間の長さ、ご家族



「友の会は楽しいよ」

やまと健康友の会 長澤 朋子さん



童謡「1年生になったら」などで知られる作曲家山本直純氏の別荘跡地に建てられた集合住宅の完成と同時に入居。男児3人の育児はほとんど母まかせ。母は保育園のお迎え、夕食を食べさせ、終バスで鳩ヶ谷の自宅へ帰る毎日でした。「子育てにはあまりかわれず母には本当に感謝しています。おかげで看護師として天沼診療所を最

みんなでたのしく

やまと健康友の会では会長だったときに「ころばんセラバン体操サークルをたちあげ、今でも毎週火曜日に診療所の2階で行っています。」「ころばん体操のおかげで、転んでも大

子育ては

昭和8年、神田のラシャ布問屋に5人兄弟の長女として生まれました。

戦前、野方にあった、



(編集部 粉川)

🐶 🐱 🐭 🐹 🐮 🐷 🐸 🐦 🐙 🐛 🐔 🐓 🐕 🐶 🐱 🐭 🐹 🐮 🐷 🐸 🐦 🐙 🐛 🐔 🐓

🐶 🐱 🐭 🐹 🐮 🐷 🐸 🐦 🐙 🐛 🐔 🐓

🐶 🐱 🐭 🐹 🐮 🐷 🐸 🐦 🐙 🐛 🐔 🐓

を乗せるだけで測れる骨密度や握力測定など、ご自分の結果に、驚き喜び楽しそうでした。認知症タッチパネルで間違えても、「職員も間違えましたよ」の言葉に和みました。(船木)

新宿花園神社に初詣

桜山健康友の会

1月29日、小春日和の昼下がり、8人が新宿へ。西口から少し歩き裏通りに出ると、突然、閑静な広場に。人気も音もなく、色褪せた山茶花が散り落ちていました。石に刻まれた献納者名は、有名無名の芸能人がずらり。北野武の名も確認しました。(木村)



憩いのひとときスタート

天沼健康友の会

新年は4日の健康麻雀(23人・5卓)でスタートしました。その後、大接戦の百人一首大会・囲碁・将棋、元気な卓球・ころばん体操、笑いがいっぱい映画会「男はつらいよ」と



楽しい憩いのひとときが続きました。(犬山)

恒例のクリスマス会

桃井健康友の会



12月15日、クリスマス会を桃井診療所で行いました。参加は30人。キーボードとアコーディオンの伴奏で、2時間たっぷり、クリスマスソングを交えて歌い切りました。おやつはイチゴのショートケーキとコーヒーでした。(根津)

患者さんの持ち寄り

西荻健康友の会

手遊びサークルと患者さんの持ち寄り、待合室が新年の飾りで鮮やかになりました。干支の猪、縁起物をたくさん飾っています。他にも季節に合わせて飾り付けていますので、来院の際は見回してみてください!!(佐藤)



シリーズ

こんにちは！

友の会

7

仲間と楽しく「手遊び」

西荻健康友の会

診療所の玄関を入るとすぐ横に窓に囲まれた心地の良いコーナーがあります。丸テーブルの上には『いつでも元気』のバックナンバーが置かれていて、ソファで読んでいる方がいました。

活動を月2回に

手遊びサークルは待合室の隣にある職員の休憩室で行っています。月1回主に折り紙教室を開いています。が、「もう1回増やしましょう」との会員の提案が受け入れられてこの日が初めての集まりで、今後の活動について話し合いをするのでした。

編み物をやりたいと、参考に持ち寄ったアクリルたわしなどの色とりどりの作品がテーブルに並んで、目を惹かせてくれます。本



和気あいあいと楽しく



待合室をかざる会員の作品

を見ながら、「これはどう？」「これも作りたいな」と話がはずみます。

折り紙も編み物も

サークルに入会してからまだ半年の会員は、「友の会に来るようになって友だちが増えて楽しい」と笑顔で話します。1年ほどになる方は、「このサークルに通うようになり、思うように動けなかった指先が動くようになりました」と嬉しそうに話してくれました。指導役の相川さんは古くからの会員で、診療所の歴史を職員の誰よりも知っていて、編み物の腕前はプロ並みだそうです。厳しくも優しい、頼もしい先生です。編み物の話をたくさん聞かせていただき、心が子どものように戻った楽しいひとときを過ごさせていただきました。(編集部 遊佐)

芸能まつりに出演して…

西荻在宅ケアセンター 窪田 麻美

「私は認知症ではありません」

毎年恒例の花子さんシリーズ「花子さんバスに乗る」で、私は運転手

役で、物忘れが始めた老婆に不親切にするという役でした。そこで大変にびっくりしたことがありました。それは、お客さんの反応です。

のです。「認知症イコール忌み嫌われるもの、私は認知症ではない」という熱い思いが会場全体から舞台に向かってきたのです。

老いを

受け止める社会に

大変に思いつめている



運転手役を熱演する久保田さん

花子さんが、「私は認知症ではありません。認知症というのは、迷子になったり、警察に保護されたりする人のことでしょう？私は大丈夫と言っ台詞の後、会場全員が激しくうなずくのです。頭は度々上下し「そーだーそーだ！」と拳が上がるんばかりだった

ひろば

方が多いことを本番中にかみしめました。昨今テレビでは、認知症患者が引き起こす事件を度々報道しています。本人や家族を哀れむ場面が取り上げられるにつけ、自分だけ！と追い詰められていきます。この報道の良し悪しについては置いておくとして、認知症という言葉に反応しすぎているように感じました。そんなに思いつめなくていい、この寸劇の主旨もそこにあります。

えばいいのです。弱いものを強いものが助けるのが当然ならば、高齢者を若いものが助けるのも当たり前です。もう少し、老いをリラックスして受け止めていける社会になればたらと、そんなことを願いながら、「花子さん」どのカーテンコールまで無事にやりきりました。最後に、花子さんに、ブラボー。

編集部から

いつも「健友」をお読みいただき、ありがとうございます。編集担当職員が服部から大野菜々子に変わります。短期間でしたが、お世話になりました。多くの友の会に取材に行き、熱心な活動に感銘を受けました。担当からは外れますが、紙面作りに職員として協力したいと思います。(服部)

ちぎり絵

えこ・ぬま健康友の会

鈴木 すみよさん



えこ・ぬま健康友の会 小野 シズ子 さん

健友会の事業所では無料定額診療事業をしています

医療費のお支払でお困りの方はご相談ください

無料定額診療事業とは…経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための事業です。

利用するためには…収入状況等確認・申請による審査のうえ、適用となれば医療費の保険診療分が無料または低額になります。

〈対象となる方〉経済的な理由で治療費の支払いが困難な方

中野共立病院 03-3386-3166(代)
中野共立病院附属中野共立診療所 03-3386-7311(代)
川島診療所 医科 03-3372-4438
歯科 03-3373-2741

実施事業所

薬剤師募集中！

薬剤師さんをご紹介ください。

薬剤師も地域へ、在宅医療を旺盛に展開

株式会社 東京医療問題研究所 本社事務局電話 3389-6911

〒164-0001 中野区中野 5-47-10

ホームページ http://www.toiken.co.jp

●青葉調剤薬局 中野区中野 5-47-10 3389-7110

●ちひろ薬局 中野区沼袋 2-30-7 3387-3426

●わかば薬局 中野区弥生町 3-27-11 3372-5664

●すみれ薬局 中野区東中野 3-17-17 3362-2510

●桃園薬局 中野区中野 3-3-2 3384-5527

●西荻みなみ薬局 杉並区西荻南 1-14-19 3335-7200

●なごみ薬局 杉並区天沼 3-28-8 5347-0671