

健康づくり 生きがいくくり 友だちづくり まちづくり

友の会だより

中野共立友の会・広報委員会発行
〒164-0001 中野区中野5-45-4

Eメール：a_nozawa@kenyu-kai.or.jp
Tel:03-3386-9139

くらしに役立つなんでも相談

健康の悩み、生活・家庭の心配ごと、誰に相談したらいいか、どこに相談したらいいか、なんでも気軽にご相談ください。



友の会コーナーへ

9月から友の会の仲間増やし月間が始まり「友の会に入りませんか」と友の会、職員が広く呼びかけています。昨年はず



待合室でおすすすめ 榎本会長

友の会の輪を広げ 仲間増やし月間

標を達成し東京民医連から表彰状と景品をいただきました。今年も診療所の1階待合室で友の会役員、各担当職場から職員が「アンケート」をとりながら友の会の活動を紹介し、「入会金500円だけで、年会費はありません」と声をかけ、気軽に入会していただいています。友の会の掲示板やチラシなど見て「友の会に入りたいんですけど」と自ら申し



新入職員も仲間増やし



ちひろ美術館にあるアトリエ

私はかわしん友の会の会員だが、共立友の会のバスツアーに参加でき、喜んでる人もかなりいる。知ってる人もかなりいる。旅行が良かったかどうかは自分なりに一つの基準があり、それはスケッチが何枚描けたかで計るのである。今回は一泊二日で10枚を超え「合格」というわけである。中央三丁目 青山豊次

共立友の会旅行

心と体に快適な2日間



10月28日、29日の秋の旅行は黒部ダム、ちひろ美術館と行先が良かったのか初参加の方も多く早々満席。総勢46人で一泊二日の旅行を楽しみました。共立病院の山本副院長や看護師2人も同行し、宴会の後の交流会では多勢の参加者が病気の質問など先生とゆっくりお話をすることができ、「いい旅だった」とたくさんの方の感想をいただきました。

行く秋や黒四に並ぶ黄のリボン

黒四ダムはまさしく迫力と感動の絶景であった。先生はじめ、看護師のみなさまに囲まれ大安心の旅でした。 上高田一丁目 城 靖治

（旅行に間に合うように役員の方から黄色いリボンを縫っていただき、目印に身に付けて行動しました）

二日間、心と体に快適な時間を過ごす事ができました。黒部ダムの雄大さ、その影には関係者のご苦労、犠牲になられた方々など、人間の力の偉大さに感動いたしました。ちひろ美術館はもう少し居たい気持ちでした。ビューホテルの温泉、和気あいあいとした宴会、その後の懇話会はとても意義ある内容で山本先生のお人柄に、新しい医療のあり方を感じました。友の会役員、事務局の方々、お疲れさまでございました。こんなにも楽しませていただき心よりお礼を申し上げます。

杉並区 山崎頼子

スケッチ10枚 描けて「合格」の旅

私はかわしん友の会の会員だが、共立友の会のバスツアーに参加でき、喜んでる人もかなりいる。知ってる人もかなりいる。旅行が良かったかどうかは自分なりに一つの基準があり、それはスケッチが何枚描けたかで計るのである。今回は一泊二日で10枚を超え「合格」というわけである。中央三丁目 青山豊次

睡眠 手洗い うがいを十分に

中野共立病院 小野修治薬局長



今年、新型コロナウイルスが春から話題がつかまっています。抗インフルエンザ薬やワクチンに関心が向いていますが、ワクチンを接種してもインフルエンザに罹りますし、抗インフルエンザ薬もウイルスを殺すわけではありません。以下の2点が重要なので再度確認しましょう！
①睡眠を十分とり、栄養バランスの良い食事をとるよう心がける。
②手洗い、うがいなどして感染しないように注意する。手洗いはアルコールでなくても、石鹸と流水で大丈夫です。

★もしインフルエンザに罹ってしまったら

咳エチケットを行いましょう。咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆うことも大切です。薬を服用して熱が下がっても、ウイルスがなくなつたわけではありません。十分な休息が必要です。（他人にうつさないためにも）

食事会「穂の会」 -29人- フルーツの音色 ころも豊かに



11月13日、「穂の会」の食事会が野方ウイズで行なわれました。川島診療所歯科、永江事務長の食前体操の指導やフルーツ演奏でころも豊かなひとときを過ごしました。参加者から手づくりのお手玉のプレゼントもありました。

はじめての 絵手紙教室

「かすれた線に味があるんですよ」と講師の佐藤よしさん。11月30日に絵手紙教室を開催し9人が年賀状を作りました。ほとんどが初めて挑む人、筆の持ち方に苦労し、何色にしようか考えあぐね、あつという間に2時間がたちました。



中野・杉並健康友の会まつり!

華やかな津軽三味線の音と共に幕が開き、満員の客席から拍手と歓声。友の会芸能まつりがなかの芸能小劇場で11月25日開かれました。共立友の会からはコーラス、トーンチャイムサークルの他6グループが出演。また、11月10日〜12日にはなかのゼロホール西館で作品展が開催され、絵画、書、写真、彫刻、手芸品など展示され来場者を楽しませました。



オープニングは沼診友の会の津軽三味線



朗読サークルは白浪五人男



共立友の会の作品



「家」のアンコール! コルテンポ「薬師の手話と歌にはアンコール!」



五禽戯は気功法の一つ



フラサークル3年目の成果は?

11月12日の日帰り旅行は紅葉真っ盛りの河口湖畔でおいしいランチと入浴。芸達者なサル回りで大笑い。バスの中も体操、ビンゴ、歌と終始和気あいあいの旅でした。共立友の会もカンパ活動でこの旅行を応援し、ボランティアとしても参加しました。

一人一人に医師、看護師、スタッフがつきそって「在宅患者旅行」

総勢38人



紅葉真っ盛り お猿さんの芸に大笑い



職場紹介

共立病院2階病棟

看護師長 吉井 孝代

患者さんに癒され励まされ

2階病棟は一般病棟として、検査や入院治療を行なう病棟です。緊急入院だけでなく、大腸カメラ検査、病状コントロール、また回復リハビリ入院の全身チェックなどを行なっています。

一人暮らしで寝たきりの方の「退院して最後を自宅で過ごしたい」という思いに添えるよう往診・訪問看護・ヘルパーさんの協力で退院し看取った事例。また、90歳の方が床ずれで緊急入院、症状

が改善しても、退院後は独居が困難なため九州の娘さんと何度も連絡を取り合い、やっと退院できたという事もありました。日々いろいろな出来事があります。管で鼻から栄養をとっていた方が話が出る事に気づき、口から食べられるよう働きかけた結果、管を使わず3食とれるようになった方。歩けるようになった方。入浴できるようになった方。患者さんのできる事が一つずつ増える様子、何気ない言葉や、



朝の申し送りをする 吉井師長(左)とスタッフのみなさん

されたり、励まされたりしています。私たちは「患者さんのためにも、職員のためにも良い介護・看護活動をしよう」を今年の目標に、食堂で食事ができるよう援助し、少しでもベッドから離れる時間を増やす工夫などもしています。また、初めて介護をする人に自宅でも活用できる分かりやすいパンフレット作りに取り組みんでいます。これからは患者さんが地域、自宅でその人らしく過ごせるよう力を尽くしたいと考えています。

私は医者になって今年で?年目です。大学卒業後、初期研修は代々木病院で、幸い同僚や先輩の先生方達にも恵まれ、本当に有意義かつ楽しい研修医生活を送らせていただきました。朝の勉強会から始まり、夜のカンファレンスまで1日が早く、毎日毎日があっという間に過ぎていきます。家に帰った翌日に、夜の救急の患者さんの事を聞くと、勉強の機会を見逃したくなくて、

医療レベルが進歩したのは当然のことながら、注射薬の種類や使い方など長年の間にすっかり変わり、ずつと医療に携わって来たとはいえない大きな違いに戸惑いました。電子カルテなども慣れない私には何重苦でした。ここでも私

12月2日(水) 映画鑑賞会が再開され、アカデミー賞をとった「おくりびと」を32人で見ました。次回は2月3日(水)に予定しています。

医者になって?年目 いま思うこと

0+0+0+0+0

中野共立病院

内科医師 辻 恵美子



徐々に家に帰る頻度が減り、研修医時代は無駄に家賃を払いながら過ぎていきました。数年後に結婚、出産を機に、診療所の所長を担う事になり、少しの間は10年以上も勤めることになりました。その後、今から2年前にまた病棟勤務復活ということ、この中野共立病院に研修医のつもりで戻ってきました。

この病院の先生たちはみな勉強家でも原則的です。どんなに忙しくても、勉強会・カンファレンスなど、医療レベルを落とさぬよう絶え間ない努力を続けています。常にチームで検討し医療を進めています。一方的な医療ではなく、患者さんにとって何が大切なのかを常に考え治療をしています。こんなふうに分

有意義で 楽しかった 研修医時代

みんなに

教えられ 支えられ

医療レベルが進歩したのは当然のことながら、注射薬の種類や使い方など長年の間にすっかり変わ

の同僚、病院を自慢できること、本当に幸せです。固くなってしまった頭にゆっくりにすけれど、少しずつ力をつけていきたいと思っています。

映画鑑賞会

