

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

健康づくり 生きがいづくり 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

共立友の会旅行

楽しく笑って



白水阿弥陀堂・大銀杏の前

若返りました

11/18~19日 福島母畑温泉 38人

たのしい うれしい 友の会旅行は このひと言 初めての人も うちとけて お天気も 予報がはずれて 晴ればれの空... 白水阿弥陀堂 八百五十年もの尊い歴史を 目のあたりに 池のほとりの紅葉が 「いまがいちばんきれいな...」 老舗宿の八幡屋 吹き抜けのロビー 露天風呂は 巨石のくり抜き どうやって運んだのかな? 男女別々なのは残念ッ 木村先生と吉井看護師さんの 同行で大安心の旅でした

健康診断は 受けましたか? ご自身の健康状態を知る ため年一回の健康診断を 受け、生活習慣を見直す 「きっかけ」にして下さい。 【中野区】2010年度 ○健康づくり健診 ○国保特定健診 ○長寿(後期高齢者)健診 の終了時期がせまっています。 ◇来年1月31日まで◇

地域の支え合い 友の会は必須 10年ぶり 旅行に参 加させてい ただきまし た。車イス の方を友の 会の役員が 押していらつしやったり、共立診 療所にかかりつけでない方も参加 されたり、また、お一人暮らしで



木村 良子先生

今年4月に中野共立診療 所の3階を改装し、中野共立 病院附属健診センターがで き ました。 月曜日・火曜日・木曜日の 午前中には健診担当の医師が いますので、比較的待ち時間 が少なくご案内できます。 まだ受診がお済でない方は 受診票を持って、中野共立病 院附属健診センターまでお越 し下さい。 お待ちしています。

普段、旅行に行きづらいという方々 の本当に楽しそうな笑顔が見られ ました。 地域医療のみならず地域社会の 支え合いのためにも、このような 友の会旅行など友の会活動は必須 だと改めて確信しました。具合 が悪くなった方もなく、医師とし てあまり役に立たなかつた印象 ですが、全員無事でよかつたです。



星影のワルツ♪ で輪になって



桜井京子さんの「ハイセイ おじさん」にのせられて



南京玉すだれを 初演する 高橋力さん



4人361歳

あやかりたいですネ

左から 毛木チエ子さん(88歳) 旅行の後、元気になって食欲がでました 武藤都さん(89歳) 雰囲気につられステージで得意なダンスを披露 五十嵐義雄さん(92歳) 幸せの黄色いリボンをつけて次も参加します まだ若いですから 清水ツルさん(92歳) 娘さんと一緒に参加し食事大変美味しかった

友の会の輪を広げましょう

仲間増やし月間

はじめまして 信沢 フサ子 (中野区弥生町二丁目) 「旅行にいかない？」と誘われ友の会に入会しました。福島は紅葉が美しく、旅館の人も食事も良く、何より医師と看護師の同行は安心で快 担当しているのでバリアフリーでないところがちよつ と気になりました。



友の会のことはまだよくわかりませんが、共立診 療所にかかつていない私も徐々に参加していきたい と思います。早速「いつでも元気」の定期購読を申 し込みました。

「友の会だより」を配って 丸谷 明 (中野区中野六丁目) 「友の会だより」を手配りして いる水島さんが足を悪くし杖をつ き、やっとの思いで歩いているの を見て、一緒に配達してあげると



申し出た。猛暑で汗びっしょりになりながら水島さ んの指図で一軒一軒配って歩いた。階段のあるアパ ー トは私が登った。ポストの状態の悪さや表札がない 家もあり、約1時間半位で40軒余を配り終え、これ は思っていたよりずっと大変なのに驚いた。 私は今まで特別ありがたいとも思わず受け取つて いたが配達してくださる方の労力に対し感謝をし、 もっと真剣に読まなくてはと思った。 行って来ました神宮外苑

立久井 文子 (中野区中野五丁目) 千島 弘子 (中野区上高田二丁目)



雨の 心配も なく絶 好のウオ



いちよ う並木 が素晴 らしかつ

キング日和。空からヒラヒラ、足下でカサカサと枯葉が秋を満喫させてくれます。多勢で歩くと気持ち自然と上がり、「うわーきれい」の歓声が聞こえる一日でした。

# 中野・杉並健康友の会 友の会まつり

作品展はなかのゼロ  
ホール西館で開かれ、  
絵画、書、写真、手芸  
品など努力の作品やブ  
ロ級の作品に感嘆の声  
があがりました。

芸能まつりはなかの  
芸能小劇場で行なわれ、  
年々上達する芸が感動  
をよびました。今年も  
職員と友の会による9  
条の大切さを説く寸劇  
がうけて大爆笑。  
9つの友の会が勢ぞ  
ろいする友の会まつり  
をもっと地域の人に見  
てもらいたいと語り合  
いました。

作品展 11/9~11  
・ 出展76人  
・ 来場者230人  
芸能まつり 11/30  
・ 出演26演目  
・ 来場者216人



寸劇「小僧と毒入りの壺」



共立友の会の  
鈴木八重子さん(92歳)  
お習字の時間はとても楽しいと  
一生懸命練習した作品を出品



共立友の会の作品



フィナーレを飾ったコーラス「花水木」



天沼健康友の会の  
小池よしさん(100歳)  
絵手紙・ちぎり絵を出品  
天沼健康友の会・  
犬山会長と一緒に

## 私たちの 仲間



### 中野在宅ケアセンター ケアマネジャー 佐藤 一恵

必要になった時、住  
み慣れた街でいつま  
でも安心して暮らせ  
るよう、ケアプラン  
(介護サービス計画)  
をたてています。

「どのようなサービ  
スをどの位利用する  
か」利用される方と  
サービス提供事業者  
との間に立って調整  
を行っています。

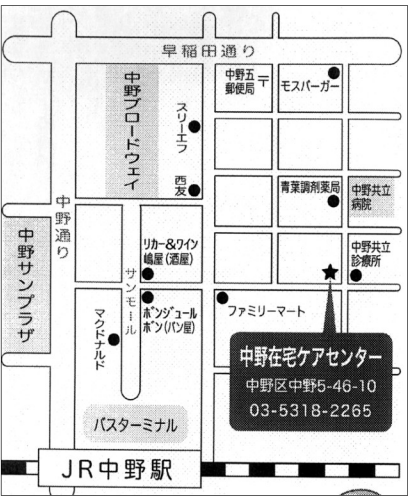
ケアマネ  
ジャーは担  
当するご利  
用者を毎月  
自宅に訪問  
し、日々の暮らしの  
様子やうかがい、ケ  
アプラン調整の有無  
を確認。必要であれ  
ば利用中のサービ  
ス事業者、ご利用者、

ご家族と担当者会議  
を開催します。  
介護関係の新しい  
施設など見学したり  
外周業務と、事務  
所内でケアプラン作  
成、サービス事業者  
からの日々の状況報  
告、問い合わせ対応  
がケアマネジャーの  
一日です。

中野在宅ケアセン  
ターは介護保険の利  
用を手助けするケア  
マネジャー(介護支  
援専門員)女性3名  
が勤務する事務所で  
す。共立診療所の道  
を挟んで向かい側に  
あります。以前ここ  
は薬局で、同じ階に  
「友の会組織部」も  
あるため、間違えて  
いらしやるお客様も  
私達は介護保険が



佐藤さん(中央)と忠内所長  
(左)、竹永さん



介護保険ができて  
10年の職業。介護保  
険同様、まだ確立し  
ていない部分が多い  
ですが、年を重ね、  
これからの暮らしが  
気になりだした時、  
介護保険認定の有無  
に関わらずご利用  
ください。

## 往診・寄り添う医療



中野共立診療所  
内科医 小林祥子

### 未知の世界に 戸惑いも

数年前から往診をさ  
せていただいている。  
大学や総合病院勤務が  
長かった私には未知の  
世界であった。最先端  
医療とは違う最先端高  
齢者社会医療ともいう  
べき領域だ。

### 「ご家族から 学んだ医療

当初は勝手がわから  
ず戸惑うことが多かつ  
た。病状は時に入院レ  
ベル位に悪いまま、在  
宅で診られている。と  
ても責任がもてないと  
感じた。しかし何度説  
明しても患者さんやご  
家族は入院を渋られる。  
理解してもらえず歯が  
ゆい思いだった。

また認知症のご家族  
の消極的なお返事に対  
し、失礼な話「認知症  
なら悪くなっても構わ  
ないのか?介護疲れで  
長生きを望まないのか?」  
と疑ったこともあった  
が、往診を通して私は  
「ご家族から、「寄り添  
う医療」を教えていた  
だっている。つまり本  
人が理解できない検査  
や治療をしてまで幸せ

だるうかということだ。  
大病院ではご家族も医  
者も最先端の医療を受  
けさせることがご本人  
にとって最善だと信じ、  
無理な麻酔や動かない  
ようにぐるぐる巻きに  
して内視鏡やCTをし  
た。医療者とご家族が  
検査や治療をして納得  
していた。

### よく話し合って 判断を

そして入院と在宅の  
メリットとデメリット  
をよく話し合い、ご本  
人の苦しみから判断し  
て入院時期を逸らさな  
いことが大事だと思う。  
今後も人生の先輩であ  
る患者さんや周囲の方  
々からたくさん学ばせて  
いただきたいと思います  
と思っています。



どうぞ良いお年をお迎え下さい

