

健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

くらしに役立つなんでも相談

健康の悩み、生活・家庭の心配ごとなど、なんでも気軽にご相談ください。



友の会コーナーへ

友の会だより

中野共立健康友の会・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

何かに一生懸命ってイイですね



作品展

中野・杉並9友の会が集結する友の会まつりが、なかのゼロホール西館で作品展(11月9~11日、来場者420人)なかの芸能小劇場で芸能まつり(11月16日、来場者250人)が開催されました。絵画、書、写真、手芸品など初出展のフラワーアレンジメントが大好評。また、芸能まつりは、立見が出るほど会場は満員で年々上達する芸を楽しみました。

中野・杉並健康友の会 友の会まつり

秋の行事満載



紅葉前線が南下して行くこの季節、健友会友の会まつり、友の会旅行、健康ウォークなど楽しい行事のオンパレード。足を一歩踏み出せば、新たな世界に出会えます。今、自分がどんな状態であっても自分らしく、できることを前向きに取り組む姿は、人の心を動かします。心のしわをつくらず、豊かな気持ちで暮らしたいものです。

自分にしか出来ない

「私」という一輪の花を咲かせる



日本舞踊「白扇会」



フラダンス



簡化二十四式太極拳



コルテンポ薬師の家のみなさん



藤乃会



朗読「みちくさ」



トーンチャイム



コーラス「花水木」



三味線同好会

健康ウォーク

快晴の空に紅葉が染まり、澄み切った空気を満喫。11月24日、34人で奥多摩・御嶽溪谷へ行きました。参加者は、「紅葉と多摩川の水の色、山並みのコントラストが素晴らしかった」「健脚組とゆっくり組の2コースに分かれたので歩きやすかった」と話していました。初参加は6人。みなさん「楽しかった、きれいだっただ、次も参加したい」と好評。早速4人の方が友の会に入会されました。



後日、

天下の名湯 草津温泉へ



今年の共立友の会旅行は10月25日~26日の一泊二日で、医師、看護師、職員4人を含む、参加者39人で草津温泉に行ってきました。高級旅館「ホテル櫻井」の名湯と食事、紅葉や思わぬ雪景色などを楽しめました。



「白根山の湯釜」 予想外の雪と樹氷にぶるぶる



中山晋平記念館の前で

紅葉と雪を「ひと堪能」

友の会旅行は、3年前の乗鞍スカイラインの旅行が素晴らしかったのでやみつきになり、その後友達を誘って参加しています。この前、他の旅行に参加したのですが、お茶もガイドの説明もなしでした。それに比べ今回は、楽しませてくれる準備で大変だったろうと思ひ、感謝、感謝です。2日目は白根山で雪にも遭い、一日で白い山と紅葉の山を堪能しました。今回は榎本会長からマジックを披露しました。また、来年も新しいねたでがんばりましょうね、榎本会長!



マジックを披露

岡松 隆子

心にしみる幸せ

長谷川 紅梅



宴会で健康講話を

た中で、一番のお湯でした。おいしい夕食後の湯もみショーには、母も参加し、とても楽しかったです。と満面の笑顔でした。

我が家は中国から来日したばかりの両親と義父、6歳の娘で参加しました。ホテルはスケールが大きく、部屋からの眺めもすばらしく、肝心の温泉は源泉100%の掛け流し!しかも大浴場と露天風呂は異なった泉質。今まで経験した中で、一番のお湯でした。おいしい夕食後の湯もみショーには、母も参加し、とても楽しかったです。と満面の笑顔でした。

「百聞は一見にしかず」、心身ともに幸せになり、人生の楽しい思い出になった今回の旅。さらに友の会、共立病院のファンになりました。

患者を守りぬく プロ意識に感銘

11月25日、岩手県宮古市にある田老診療所看護師長の山本ヒデさんが、共立グループ看護部の招きで来院し、大震災の経験をお話されました。8ヶ月が経つたとはいえ、山本師長はご家族を亡くし、深い心の傷を負い、生活がまだ大変だと思えますが、経験した事が役に立てばと引き受けてくれました。

船越祐子看護部主任もご一緒でした。震災直後、共立病院の山本英司副院長が故郷の田老町で15日間におたり、医療支援に入っていた時、私は3人の職員と現地に行き、お二人にお会いしました。

船越主任は家を津波で失い避難生活をしながら、看護師としての任務を黙々と務め、山本師長は家族の安否も



左から山本副院長、山本師長、船越主任

わからない中、看護師長として責務を果していました。津波で破壊された田老町を思う時、お二人の姿は忘れられません。

生死の瀬戸際で

山本師長は、大地震で必ず津波が来るので逃げようとした時、入院患者さんに「自分たちはここに居るから、あなた達だけで逃げなさい」と言われたとのこと。そんな行動をできるはずもなく、涙を流しながら職員一丸となり、背中まで水が来ていた患者さん達を救出し、職員、患者全員無事でした。自分たち

も命を落とすかもしれない瀬戸際で患者を守りぬきました。今回、遠方から上京してくださったのは、何よりも山本先生がいち早く田老町に駆けつけ医療支援を行い、また、先生の発案で田老町支援のTシャツを職員や友の会が協力して送ったことなど心の通い合いがあったからではないかと思えます。

黒いスーツでスッと立つ姿に、前に向かって進んでいる事、そして人間の誇りと勇気、強さ、優しさを感じた再会でした。

(共立健康友の会事務局 野澤愛子)

エコではないエコグッズ? の収集について

中野共立診療所
医師 五日市 宏



はじめは30年以上前の小学生の時、図鑑で太陽電池を見て以来、グッズの収集は始まっていました。



当時は四角い板に円形のスタンプを押したような単結晶の太陽電池でした。

どこの店にも置いていないので教材として秋葉原まで、太陽光充電器(ニッカド電池4個が充電可能)を買ったのが始まりでした。その後はライトの収集(ヘッドライトやキーホルダーライト、今はLED懐中電灯やランタンなど)

役立つように

もちろんあわせて「充電乾電池」もたくさん収集しており、現在はエネルギーが40個以上あり、これはちゃんと活用しています。旧型のニッカドやメモリー効果のある旧式ニッケル水素はもつとありますが、エネルギーが便利過ぎて使われていません。そしてアルカリ電池も使い捨てはもったいないと、アルカリ充電器にも手をだしました。しかし、結構消費した電池でも「Full」とでたり、使いきると「Bad」とでたり充電不能になったりする

もちろんあわせて「充電乾電池」もたくさん収集しており、現在はエネルギーが40個以上あり、これはちゃんと活用しています。旧型のニッカドやメモリー効果のある旧式ニッケル水素はもつとありますが、エネルギーが便利過ぎて使われていません。そしてアルカリ電池も使い捨てはもったいないと、アルカリ充電器にも手をだしました。しかし、結構消費した電池でも「Full」とでたり、使いきると「Bad」とでたり充電不能になったりする

結局、コレクションを役に立たせたいと考えているのですが、まだ活躍の場が少ないです。今後は困ったときに「こんなこともあろうかと用意しておいたのだ!」と言えるようにたくらんでいます。

私たちの仲間

新日本婦人の会中野支部
常任委員 江上 和美



サークル発表会 & お楽しみ会

新日本婦人の会中野支部は1997年7月から青葉薬局がある東京医療問題研究所の2階に事務所を置いています。中野駅に近いので宣伝など活動にとっても便利です。また共立病院の職員には化粧品や果物など買っていたいでいます。

新日本婦人の会は1962年、平塚らいてふ、いわさきちひろなどの呼びかけで創立し

ました。女性の地位向上、平和、子供の幸せ、食の安全を願って活動しています。2003年に国連NGOとして

認定されています。3・11原発事故の後、「子供達の生命、健康を守るため、放射線測定をしてほしい」と区に要請してきました。そして今、農業、医療を始め国民生活を破壊してしまおうTPPに参加しないよう署名を集めています。こうした活動は友の会の取り組みと一緒です。

他に会員の要求に応え、さまざまな小组活動をしています。共立



健康まつりでお馴染みの安全でおいしい米や野菜、肉を共同購入する産直小组。いつまでも生き生きと、ストレッチ、ヨガ、日舞、フラダンス小组。たのしい絵手紙、書道、折り紙、小物づくり、パッチワーク、茶道、琴小组。子育て支援で、赤ちゃん、親子リズム小组。小学生の勉強をサポートする宿題小组など。皆さんの入会をお待ちしています。

ボランティアで 植木の手入れ



中野共立病院や共立診療所の植木を手入れして下さっている北原章光さん(写真)。

病院周辺の植栽は職員が片手間に手入れする程度で、職人さんが入っておらず殆んど手

入れをしていない状態でした。共立診療所でボランティア募集を知り、役に立つことがあればと申し出てくださいました。さすがプロの職人さん。夏の炎天下で「夏は思いっきり切らない」と大きな植栽を気持ちよく切つてさっぱり。秋は少し控えめに色づき始めた木々を少しずつ切つていきます。草取りもやっていたら本当に助かっています。ご本人は運動不足解消にもなり、喜ばれて一石二鳥だと。これからもよろしくお願ひします。

(中野共立病院 事務局長 荒井 均)

乳がんマンモグラフィ撮影もできます。

2012年1月末日迄
お早めにご予約

お問合せは健診センターへ

