

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

私は能登半島の海岸の町で生まれた。田舎の家は開放的で囲炉裏のある部屋に、いつも誰かが遊びに来ていた。夏休み、春休みなどは私達5人兄弟の友人、父母の知人、親戚等お客さんがあり、今の民宿の様であった。上京したとき、隣、近所誰も知らないアパートでもとても淋しい思いをした。共立病院に勤務した時は目黒区から通勤していたが、子供が生まれても働けるように保育園の



自宅を開放して

亀田 朗子(67歳)

紫陽花で作った押し花絵

ある中野に転居した。その頃の中野は「郵便ボストの数ほど保育園を作る」と、革新的で住みやすい町だった。子育ても仕事も職場や地域の人に支えられ、続ける事が出来た。35年以上住んでいる中野が大好き。仕事から離れ10年以上たった今、やってみようかなーと思っていることがある。狭い我が家が一階を開放し、近所の人や友の会の人が気軽に集う空間を作りたい。趣味で作った押し花絵、有名ではないが大好きな人の絵画も集めた。自分だけではもったいなく、みんなにも観ていただきたい。たまには食事など一緒に作って食べたり。気軽に立ち寄り、話が出来てそんな空間。そこに行けば誰かに会える。本を読む、音楽を聴く、DV

季節ごとの置物の作品を作ったり、絵を描き、習字を楽しんでいる毎日です。幸せなことに、友の会の受付に毎月、新聞紙を加工した人形や動物の作品を飾らせて頂いています。これを見てくれる人がいると思うと作り甲斐があります。睡眠時無呼吸症候群な



友の会コーナーに作品を飾って

江田 喜久雄(80歳)

1月の作品「龍」

2012年 わたしの

夢 願

こんなことやってみたい... 心に思うこと
今年も早、2月。お正月もあっという間... 時は瞬く間に過ぎて行く。でも、昨年が本当に大変な年だっただけに、今年はいいい年になって欲しい、こうありたいなど小さな事から大きな事まで何かしら心に思っている事はないでしょうか。友の会の会員の方々から寄せられた、今年の抱負、夢、願いなど紹介します。



福祿寿(心行寺)を囲んで今年もがんばるぞ!! 深川七福神をめぐる健康ウォーク(1/19)に過去最高の38人が参加しました。今年の願掛けをし、珍しい深川井も味わいました。

ので、酸素を吸っての作業はあまり熱中できません。乾燥させている間や、何をしようか考えている時は体を休めます。完成まで何日かかりませんが出来る上がった時の喜び、「本物みたいだ、評判いいよ」と声を聞くと苦労した甲斐があります。外にあまり出られないので今年も手作業の作品作りが生甲斐です。

謡曲の発声は健康のもと

山岸 和子(77歳)



年に一度のおさらい会(左)山岸さん

子育てが終わわり20年余あれもこれもと増えた趣味や習い事も時間だけ経ち、あまり上達したとも思えない。それでも、最初見えなかったものが見えてきて、奥の深さがわかり、いっそう興味が増

きたりする。謡曲がそう。まず声を出すことが楽しい。深く息を吸い、おなかを力を入れ、役柄にあわせ、強く、弱く、太く、細く、声をだし謡う。この発声法はとても健康的だ。独特の節回しなので、ちよっと取り付きにくいところがあるが、奥が深く、同じ曲を何回謡っても飽きることはない。その度に新しい発見がある。謡いながら、自分の境涯を重ね、年甲斐もなくじんとくることもある。年に何回かおしゃれをし、能楽堂に足を運ぶ。能は古くて新しい舞台芸術だ。華やかな能衣装の奥に秘めて展開する幽玄の世界。我を忘れ、舞台に見入る数時間は何にも代えがたい至福の時である。声が出るうちは謡曲を続けていきたいと思っている。

ツアーで東北の松島や宮古など回り、また3月にも行きます。少しでも復興して立ち直っていくのを見守りたいと思います。(稲葉和立 75歳)
東北で被災された方々を思うと胸が痛みます。今年は「原発ゼロ」の一点でみなさんと共に歩んで行きたいと思っています。(榎本博 73歳)
今の政治に不満です。消費税やTPPについてみんなで学習し反対して行きたい。(及川美恵子 83歳)
ボランティア先で精一杯やり、ニコッとされると最高にうれしく思います。大いに利用して下さいと申し上げたい。(小野寺徹 77歳)
新年を迎えるにあたってはいつも、一歩前進、無理と知りつつ半歩でも。希望を失わず生きていくこと也。(太田道也 86歳)
今年も友の会の活動に参加して、元気に歩ける一年にしたいと思っています。(川島千枝子 61歳)
年2回俳句の本を作っています。今年一年で17号になり、長生きして50号を目指します。(小林千枝子 64歳)
自宅の整理整頓、掃除。(佐藤美智子 72歳)
主人が逝きました。共立病院の諸先生や看護師さんの素晴らしい終末医療に感謝しました。少しでも役に立てばと調理や発送のお手伝いを生甲斐に思っています。(清水吉美 83歳)
今年他に頼らず自分で出来るようになりたい。(関政弘 71歳)
肩や腰のマッサージ・針施術を受けていましたが太極拳に出会い、終わつた後のがすがしさを体感しました。太極拳でマイナス5歳のアンチエイジング!(田中 仮名)
今年も年女です。友の会のみならずと仲良く色々なことを教わり元気で過ごしたいです。(山口きよみ 71歳)
八十路には八十路なりにと紅を刷き、唯ひたすらに平和を祈る。(武藤芳子 87歳)

### 3・11東日本大震災のとりくみ

## 宮城県亘理町・東松島市へ 災害ボランティアを派遣！

中野区社会福祉協議会

課長 松本 洋子

中野区社会福祉協議会  
会は、中野区と災害協  
定を結んでおり、中野  
区で大規模災害が発生  
した時は災害ボランティア



東松島市で泥の除去作業に  
従事する区民ボランティア

震災直後より、一日も  
早い復興の  
ために中野  
区民の力を  
被災地に届  
ける活動に  
取り組んで  
います。

最初は、  
被災地への  
義援金募集

現在、中野区に避  
難されている約200  
世帯4000人を対象に、

の情報提供を  
区内全域に行  
いました。次  
に、4月から  
7月にかけて

サロン活動「来らっせ  
しらさぎ」や健康・福  
祉・弁護士相談事業な  
どに取り組んでいます。  
いきま。



## 共立友の会 新春旅行

1/24 浅間神社 石和温泉

武田先生と吉井師長に見守られ総勢42人



雪の積る荘厳な浅間神社で

富士は日本一のやま  
広がる青空の彼方に  
真白き富士の嶺

「ふじさんだ」  
車内から歓声があがる  
バスが進んで行くと  
降りしきる雪

すっぽり白一色に包まれた山、山  
快晴の日に思いがけず出合った  
雪山に感動

ワイン工場では飲み放題  
だから石和の温泉には入らなかつた  
雪道を踏みしめ 踏みしめ  
浅間神社に健康を祈った

飯島 登(86歳)

素敵な旅をありがとう！

沿道の並木の枝にふわりのつた  
“雪の花の美しさ”。長谷川等  
伯の水墨画「松林図」のさわやか  
さに通じる静かな世界でした。

西岡 幸子(81歳)



転ばないように一步一步  
踏みしめ助け合っ

## 家族の縮小を考える



中野共立診療所  
所長 伊藤 浩一

家族機能の  
外部化

かつて弁当は家でつ  
くり外で食べましたが、  
今は外で買って家で食  
べることが増えました。  
教育、家事、介護、保  
育など家族の中で担っ  
ていたことの多くを買っ  
ています。

直近の国勢調査に基  
づく分析では、自営業  
者は減少し続け、賃金  
労働者が82%になりま  
す。多くの家族がもつ  
ぱら必要な物を市場で  
購入し、労働力を回復  
し生命を再生産するこ  
とになります。市場か  
ら買うことは、家族の  
機能の外部化・社会化  
であり、家族機能の縮  
小と言えます。

一人暮らし世帯は  
中野57%・  
杉並55%

日本では50年にわた  
り世帯人員は減ってい  
ます。平均世帯人員は  
2005年2.56人が  
2030年2.27人と  
予想されています。2  
005年東京都は2.  
12人、杉並区1.86人、  
中野区1.79人です。  
東京都は43%、杉並区  
は55%、中野区は57%

(人口比32%)が一  
人暮らし世帯です。  
世帯が縮小し、一昨  
年NHKが報道した  
年間3万2千人も誰に  
も見守られず亡くなる  
という縁のない社会に  
なり、市場が家族内に  
割り込み、家族が分解  
し、生活が私事となり、  
人との関係が貧しいな  
かで、人との豊かなつ  
ながりをどう展望でき  
るでしょうか。

共同の条件は  
広がっている

震災に伴い人との絆  
が大切だという認識が  
深まりました。近隣関  
係がよい地域やつなが  
りが豊かな社会は、犯  
罪が少なく教育や健康  
によいというデータが  
蓄積されつつあります。  
生活は個々様々なよう  
ですが、どの家族も同  
じような商品を買って  
生活しているというこ  
とは、逆に共同できる  
条件が広がっているこ  
も捉えられます。また  
市場任せにすべきでな  
い分野は、共同で維持  
管理し保  
障しよう  
というこ  
とになる  
ように思  
えますが、  
樂觀すぎ  
るでしょ  
うか。



震災にあわれた東  
北のみなさんに、沢  
山の絵本が届けられ  
たとのニュースを聞  
き、絵本を手にした  
子どもたちの嬉しそ  
うな顔が浮かびます。  
元厚生労働省局長  
の村木厚子さんは無  
実の罪で、拘留所生  
活をおくらねばなら  
なかつた時、友人か  
ら「花さき山」とい  
う一冊の絵本が届い  
た。「私は繰り返し  
繰り返し読んでい



心に落ち着きと力  
をもらった」と話さ  
れた。  
物資のない終戦時  
私は良寛さんという  
一冊の本を買っても  
らい、茶色のザラ紙  
にやせ細った良寛さ  
んの挿絵を今でも鮮  
明に記憶している。  
今の時代、絵本は  
病棟やデイケアで  
絵本を読ませていた  
だいています。聴い  
てくださるみなさん  
は、初めぎこちなく、  
そのうち気持がほく  
ります。