

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

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

## 秋の友の会旅行

三谷温泉 香嵐溪 11/21~22

今年の友の会旅行は、少し足をのばし、愛知県の三谷(みや)温泉、紅葉の名所、香嵐溪に38人で行きました。お天気は最高。雪化粧した富士山の勇姿に手を合わせ、ホテルでの美しい夕日と日の出に感動。そして、香嵐溪の紅葉を堪能しました。  
参加した方からは、「家族旅行みたいで安心できる」「行けるうちにまた参加したい」と。同行した関川三四郎先生や看護師の小山由利子さんとも交流ができました。

旅は自己を見直し、見識を広め、日常とは違う環境での自然や文化、あるいは人々との出会いの中に新しい発見がある。  
中野区若宮 板倉 肇



### ますます元気になりました



日本舞踊「白扇会」



マジック



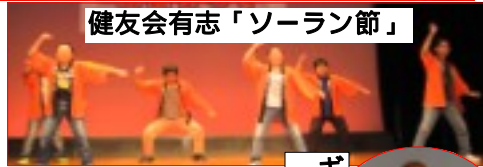
コーラス「花水木」



藤乃会



フラダンス



健友会有志「ソーラン節」



ギター弾き語り



祝「民医連60年」



平成琴とギターの饗演



太極拳



コルテンボ薬師の家のみなさん



「花は咲く」を全員合唱

中野・杉並健康友の会  
芸能まつり  
野方ウイズ  
11月20日(水)

芸能まつりは例年より広い会場、野方ウイズで行われ、約250人の参加がありました。24演目の出演があり、共立健康友の会は12演目。初めて参加した方など、磨きがかかった芸に、会場からの掛け声や大きな拍手がありました。



芸達者が勢ぞろい。桜井京子さん(左2人目)の沖縄舞踊にみんなノリまくり。中央2人は関川先生と小山看護師。「関川先生って、こんなことする先生なの?」宴会は大盛り上がり



ホテルを少し早く出発したおかげで、渋滞や人ごみに巻き込まれず、東海随一の紅葉を楽しむ事が出来ました。



「まちには子どもの笑顔がある。広場には歌がある。ここには私たちの暮らしがある・・・」で始まる中野区の憲法擁護・非核都市宣言。区内の公園の65ヶ所に設置されたこの碑文を訪ねて、お掃除しようという運動が各友

「まちには子どもの笑顔がある。広場には歌がある。ここには私たちの暮らしがある・・・」で始まる中野区の憲法擁護・非核都市宣言。区内の公園の65ヶ所に設置されたこの碑文を訪ねて、お掃除しようという運動が各友

### 小さな公園のかたすみ

の会です。11月7日、



天。でも予定どおり共立健康友の会の7人が上高田2丁目公園に集まった。

「私たちの憲法は暮らしを守り、自由を守り、恒久の平和を誓う・・・」31年前、平和を願い、区民により作られたこの宣言を、今こそ、その心を受け継ぎ、平和を守り、碑がある中野の公園を訪れて見ませんか。

(中野5丁目 武藤康子)

十二月八日 太平洋戦争開始72年

# 秘密保護法は 暗黒社会への



## 秘密保護法は 絶対撤廃に

72年前の12月8日、日本軍は、ハワイの真珠湾とマレー半島を攻撃し、アメリカ、イギリスなどとの戦争に突入しました。15年にわたる日本の侵略戦争は、日本で310万人、アジア・太平洋の各国で資源、食糧を奪い、2千万人以上の人々が犠牲になりました。

安倍政権はこの臨時国会で「秘密保護法」を国民大衆の反対の声を背向け、採決を強行しました。

「秘密保護法」は、私たちの目と耳、口をふさぎ、日本を「戦争する国」に作り変えることにあります。戦争の準備はいつも「ひみつ」で始まり、国民に知らせず、わずか1ヶ月ほどで、強行に成立させました。正に戦前の「暗黒社会」を復活するかの様です。

「秘密国家への道を開く」

私は昭和8年ソウルで生まれ、終戦の時は12歳でした。父は私が5歳の時病死。敗戦でその年の12月には一刻も早く日本に引揚げよとの事で、母姉姉兄私の5人、着の身着のまま釜山港に着く。そこで10日ばかり止められ、ヤミ船に乗せられ、ドラム缶の上で寝る。船の下は魚雷。玄界灘を渡り、命からがら引揚げて

## 命からがら引揚げて



江古田3丁目  
安田 京子 (80)

嫌がらせを言われながら、屋根裏に2年暮らし。家族5人で残った。孤児にならなくて良かったねと話し合っ

昭和23年には姉兄4人が一人づつ東京にでる。とにかく働かなければ、私は印刷工場でアルバイトをしながら夜間高校に。その後総務庁恩給局に入局して結婚し、40年働いて定年退職しました。戦争そのものは知りませんが、引き揚げ時の苦労は思い出しただけでもありません。戦争は絶対あつてはなりません。

同法に学問と良識の名において強く抗議する」と学者や著名な方々が声明をあげています。秘密保護法は、絶対、撤廃させましょう。(平和委員会 榎本 博)

## 私たちの仲間

# ヘルパーの支援こそ必要

ヘルパー  
諏佐 洋子

ヘルパーの仕事をはじめて12年。介護制度が始まった頃は、問題もありました。要支援1、2の方でもお話相手、散歩、買物の同行などの介護サービスが出来るようになりました。

利用者さんに喜ばれ、ヘルパーの日常生活の援助が自立や自信につながり、ヘルパーにとっても、やりがいのある仕事であります。しかし、年々、介護保険の見直しで、今では話し相

手、散歩などが外されてしまい、1時間の仕事が45分と短くされています。利用者さんやヘルパーにとっても大変なことです。更に、今もつと大変な改善が計画されています。約154万人の要支援1、2の認定者が介護保険から外され、自治体や地域のボランティアにまかされるとい

一人暮らし女性のMさん(85歳)は、母親、兄弟の生活を支えるため、いろいろな仕事をしてきました。足腰が弱くなり、買物、掃除、洗濯で週2回ヘルパーが来るのを楽しみに「私は、ヘルパーさんが来てくれないと生きていけないね」と口ぐせのように話します。また、80歳



94歳のお誕生日を迎えた関さんと

また、80歳

代は友の会の役員、ボランティアをしてきた、関友江さん(94歳)。明るく、お酒で元気な方でした。今は心臓が悪く、ベッドで横になる時間が多くなり、心細くなると、「声が聞きたい!」と夜、私の家に電話がかかります。厚労省は在宅介護を方針を出していますが、対策は進んでいません。利用者の希望とは程遠いものです。要支援を外すのではなく、ヘルパーの援助で、「その人がその人らしく生きていくこと、住みたいところまで生きていく」ことが一番大切な介護保険制度ではないでしょうか。

# 2025年問題ってご存知ですか?

## 認知症懇話会のご報告とともに



中野共立病院  
医師 木村 良子

「2025年問題」という言葉を耳にしたことありませんか? これは第1次ベビーブーム時代の1947〜49年に生まれた、いわゆる「団塊の世代」が2015年で65歳以上の前期高齢者になり、2025年には75歳以上の後期高齢者になることを踏まえて、新しい社会保障や医療介護の提供体制のあり方を考えていこうというものです。2025年に起こると想定されていることは、団塊の世代が後期高齢者、高齢化率30%超え、多死社会が到来、年間死亡者数120万、160万

## 認知症対応は イメージシヨンカ

特に認知症は、障害や疾患のひとつの縮図といってもよく、認知症というだけで対応すべき課題がふくれあがるというのが実感です。

気がつけなければいけないのは、認知症対応は気合いと思いやりだけではできないということ。認知症はどんな疾患なのか、一定の知識が必要不可欠です。そして実は認知症の人の世界を想像するイメージシヨンカがとっても大切です。これがないと、認知症の方々も介護側も、とっても辛い思いをすることになります。

私は江古田沼袋診療所の所長をしています。ここ数年で往診依頼がどんどん増えています。75歳以上の高齢者の単身世帯、高齢者夫婦世帯が多

野共立病院主幹で全国民医連第5回認知症懇話会が開催されました。記念講演に浴風会病院・認知症介護研究研修東京センターの須貝先生、映画「毎日がアルツハイマー」の関口裕加監督を迎え、大変な盛会でした。参加者からは、認知症予防から早期発見、評価、治療、介護問題、地域連携、そして終末期の対応、まちづくりに至るまで、様々な興味深い演題がだされ、活発に議論されました。このように、わたしたちも2025年問題に向けて、認知症をはじめ今後の社会保障や介護体制についても日々勉強し、安心して住めるまちづくり、安心してかかる医療機関をめざしています。今回はかたいお話になってしまいました。が、今度は認知症をどう予防するか、など楽しいお話をしますね!

