

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

平和特集



未来への伝言

次世代への貴重な証言

「悪夢の15年戦争」



神奈川県茅ヶ崎在住
入交 寿賀子 (90歳)

勤労働員先(日本飛行機)で1人は、指2本を腕のひじを切る

私が小学校入学の年に満州事変が起き、戦争が始まった。

学校では「天皇の為に命を捨てよ」の教育をうけた。女学校入学の時に、支那事変で軍人が政治の中心となり、次々と国民の自由を奪う制度が出され、衣、食、住に事欠き言論の自由もなくなった。

隣組制度を始め、婦人会等は生活にまで監視の目をひからせた。さらに防空演習では竹槍で人殺しの訓練、並んでバケツの水を家にかける防火等に動員され、年寄りや障害者はつらい日々だった。

戦争は人を殺し自分も殺される

子供は栄養失調人の命を弾丸に

戦費調達のために国債、貯金を強制された。昭和16年12月に米英との戦いが始まり、男は徴兵、徴用で町は老人、女ばかりとなった。

軍隊から逃げ帰り家族の前で

友のお兄さんが軍隊から逃げ帰り、家族の前で銃殺され、住民は非国民だとし、一切つきあいを

子供たちは食べ物もなく栄養失調になり、お腹ばかりポコンとふくれ、湿疹とシラミに悩まされた。買い出しに出かけ、やつと農家に分けてもらっての帰途、警察官につかまり、すべて取り上げられた。子供のリュックの中

米軍の空襲で日本中は焦土と化した。たくさん人の命が奪われた。これが戦争です。戦争は人を殺し、自分も殺される。軍の上の人の身内は決して死なないのです。孫の世代にそんな思いをさせたくない。

疎開先の福島から家族にあてたハガキ



岡松さんを囲んで看護学生と矢野睦子看護師(左)

3月、看護学生の奨学生ミーティングで「戦争を語り継ぐつどい」がありました。友の会員の岡松隆子さん(81歳)が小学5年生の時、福島に集団学童疎開をし、当時の日記やご家族に送っていたハガキ等をひも解き、体験をお話してくださいました。また、70年来の友人である入交寿賀子さんから託された手記(上記)も紹介しました。

ご協力ありがとうございました



寄附された多くの生活雑貨や、すいとん、飲み物、産直野菜、愛成会の手づくりパンなど併せて、バザーの収益は58,529円になりました。ありがとうございました。

平和バザー 7/23

学生の感想を紹介します

韓国人の私は戦争により日本との仲が悪いことを常に感じています。戦争は絶対してはいけないと実感しました。日本人の中には反省している人がたくさんいることを知り、本当にうれしく思います。

今では考えられない食生活、不衛生な暮らしの体験を聞き大変驚きました。戦争を知らない世代が増える中、体験者の話を次の世代に伝えることが平和な国づくりにつながると感じました。

学童疎開の暮らしや食べ物など本当に切なく思いました。資料を読み、当時の子供たちの考え方や教育がそういう方針だったんだとやりきれない思いです。「戦争」の悲しみが本当に深いことを実感しました。



原水禁世界大会(長崎)の代表団7名に千羽鶴とバザーの収益金全額を渡しました。左は被爆の体験と証言の話をされた家島昌二さん。

原水爆禁止世界大会 壮行会 7/30

平和を願う旅 横田基地見学ツアー

頭上すれすれ 轟音 米軍の飛行機

7月28日平和の旅で、松村 恵美子看護師長が同行し、医 生も一緒に30人で、オスプ レイ配備(2017年から) が決定された横田基地を見学



3350mの滑走路、東京 ドーム157個分の横田基地 を、1日案内してくれた東京 平和委員会の岸本正人さんは 「首都に外国の基地があるのは日本だけ」「米国のあらゆる戦争の司令基地で、戦争になれば相手から真っ先に狙われる」「周辺には学校が多く、轟音のため窓は二重サッシ。子どもたちは自由に外に出られない」と話しました。 現地では「横田基地の撤去を求める西多摩の会」の高橋 美恵子さんが「CVオスプレイ配備は戦争立法と一体」「基地周辺は住宅密集地で、低空・夜間の飛行に住民は苦しんでいる」と現状を話してくれました。 近くの温泉「湯楽の里」で

汗を流したときには、頭上を米軍機が頻りに轟音をどろどろかせ、その光景に驚きました。参加者は、「行って見て住民の苦しみを知った」「沖縄の基地と危険は同じだ」「事故率の高いオスプレイが飛んだらぞっとする」などと話していました。 安倍内閣が集団的自衛権の行使は憲法違反でない、全く筋違いにもちだした砂川裁判の最高裁判決。その砂川闘争があつた場所も見学。映像で、農民達などの激しい戦いがあつたことを知りました。 戦争法案を廃案にし、基地を無くさなければという参加者の強い思いを感じました。(事務局 関雅之)

投稿欄

じつとしていられない 中野区弥生町 塩原 美恵子(91歳)

昭和20年3月10日、「東京大空襲」。その夜、私は勤務している国民学校の宿直に当たっていました。大型トラック2台に、焼死体如山積みになるような校舎の中で、生き残りしました。私を初めて「先

川柳

換えて欲しアベの輩の政 変えるまじ世界に冠たる我が憲法 中野区野方 太田 道也(90歳)



私たちの仲間

「友の会」のみなさまへ



社会福祉法人 愛成会 副理事長 片山 康伸

―総会に参加して―

こんにちは。友の会のみなさまとは年に一回、総会の際にご挨拶する機会をいただいています。

の代表ということで、これまでにご覧のとおり、機会をいただいています。

安心と励ましと 支えに感謝

でも今年はこのままでとは違った感動がござ

いました。失礼ではございませぬが、高いところから多くのみなさまの お集まり、「人間が暮らす」ということを当たり前のように継続してこられているみなさまが、まのお顔と出会い、 『安心と励ましと支え』

助け合いの集まりに 気持ちよく

をいただきました。そういつた機会をいただくことができました。本場にみなさま方に救われた瞬間でもございませぬ。

ひとり一人は違っても、その違いを認め、助け合いながら行動されているみなさまは素敵です。引き続き活動を継続されんことを心より祈願させていただきます。

酷暑の折、ご健康を心よりお祈り申し上げます。

折り返しお祈り申し上げます。



ストレスと上手につきあおう



中野共立病院 リハビリ室 作業療法士 柳井 愛香

ストレスがない人はある人より幸福であると統計学的に分かっています。現代社会は誰でもストレスにさらされています。生活をしながら、生活をしていながら、ストレスが社会からなくならないなら上手につき合う方法を考えたいものです。

受け止め方で 違ってくる

一つ大きなストレスよりも小さく中程度のストレスが複数重なったときが危ないとされています。日々の生活の中で「ストレスがあるかないか」ではなく「今の自分にはこんなストレスがある」と自覚することが重要です。

ストレスのサイン

ストレスは外界の変化や刺激を受けて感じる状態をいい、人間関係の悩みだけでなく、夏の暑さ、人込みもストレスを与えるものです。このように、こころや身体に影響を及ぼす原因となる外部刺激をストレスサーとい

日常生活の些細な出来事、他にストレスサーには結婚、離婚、配偶者の死、病気、引越したなどのライフイベントも含まれます。 ストレスサーによって引き起こされるストレス反応は苛々、不安感、集中力や意欲の低下、倦怠感、頭痛、肩こり、腰痛、めまい、食欲低下、下痢、嘔吐、

好きな物や楽しい事にアンテナを



コーピングは好きな物、ホットと感じる事などでもコーピングになります。楽しい事を想像するだけでも。心理学の研究によればコーピングのレパートリーを多く持つ人ほどストレスに強いことがわかっています。日々のストレスに対して意図的、かつこまめに、幅広くレパートリーを増やし、コーピングを行い、日々のストレスと上手につきあってください。