



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 学生も一緒に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



しました。 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とどろかせ、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

じっとしてられない 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、焼死体が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」のみならず



社会福祉法人 愛成会 副理事長 片山 康伸

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

代表ということで、これまでにご覧いただいた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は違った感動がござ

助け合いの集まりに気持ちがあふ

誰もがきつと、人生の中で心が折れそうな時、弱っている時が何度かあると思います。そのような時に、こうして助け合いながらみなさまが生き延びている息づかいとお集まりに気持ちがあふりました。



ストレスと上手につきあ



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が、生活をしていながら、生活を社会からなくならない方法を考えているものです。

受け止め方で 違ってくる

一つの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。

気をつけよう 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います。

日常の些細な出来事の他にストレスサーには結婚、離婚、配偶者の死、病気、引越など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ていきましょう。