

健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

薬剤師募集中!

薬剤師さんをご紹介ください。
 薬剤師も地域へ、在宅医療を旺盛に展開
青葉調剤薬局
 中野区中野5-47-10
 3389-7110



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

友の会

仲間増やし月間
 10月～12月

毎日会員増えています!

共立診療所受付の声かけで

友の会の輪を広げましょう!

〇入会金500円のみで年会費なし。



受付で新会員に会員証とお便りを渡す職員の領家直子さん

共立診療所の医事課受付では友の会員を増やそうと積極的に入会案内の声掛けをしています。
 チームワークよく、毎日、会員を増やし、仲間増やし月間の強力な力となっています。



最後に飾ったコーラス「花水木」



語り部「白い神馬」声の響きと語りが観客を魅了



最後まで演目を楽しんだ山田院長



ベテランの「藤野会」



力強い「黒田節／白扇会」



可愛い「手まり唄／白扇会」



迫力ある音の「太極扇」



やさしい音色「トーンチャイム」



健康会OBのコーラス



素敵な衣装と魅惑的なフラダンス



詩一人一編朗読サークル



秋色に染まりました

那須塩原へ 11/7-8

上高田4丁目 山崎 頼子

この旅行のために晴れ渡ったかのような秋の空。車窓から見る木々は緑から黄へ、オレンジから真紅へ。みんなの顔が赤く染まってゆく。

包まれ、まるで外国に行った心地。「那須どうぶつ王国」の小さな動物たちは飼育係のお姉さんたちと息の合った触れ合いで、好印象が残る。

やがて大木の林に囲まれた「古峰神社」へ。100畳もある大広間で丹精な精進料理をいただく。その後、塩原の「紅の吊り橋」へ。夕焼けのライトが紅葉を照らし、紅紅。言葉がありません。

帰路の車内では計画しただけだった景品付ゲームが始まる。恒例なのになぜか力が入ってしまう。帰途は疲れて夢の中のはずが、笑いの活気に満ちたたままいつの間にか中野へ。山栗、薄皮まんじゅう、ぶどう酒などのバツクをかかえ散々、帰途へ。

旅行が終わわり、美しくなった紅葉の山々が鮮やかに思い出される。すっかり秋色に染められた私自身、きつと良い日々が過ぎせそうなのが嬉しい。みなさまありがとうございました。

「紅の吊り橋」は紅葉真っ盛りのベストタイミング



「紅の吊り橋」は紅葉真っ盛りのベストタイミング

友の会



東照宮や寛永寺を散策しました。

12月1日、上野公園のウォーキングでみな久々に西郷隆盛像に對面し盛り上がりました。朝までの雨に黄葉が一段と映える中、25人で



被災地支援販売(10/27)は17回目を数え、職員・友の会200人以上の人が協力してくださいました。

まだ故郷に戻れない避難者、不自由な仮設住宅で暮らす方が大勢いらつしやいます。出来る事で応援していきます。(次回12/27)



ころばんセラバン体操(毎月第4火曜日定例)は毎回会場いっぱいの人。90代の方をはじめ施設に入所している方も楽しみに通って、健康づくりに一生懸命です。

友の会無料法律相談

毎月第3水曜日 午後2時～ 要予約 (30分単位)

代々木総合法律事務所の弁護士さんが相談にのります。お気軽にご相談ください。友の会事務局へ (03-3386-9139)



一人で悩まず相談しましょう

過活動膀胱について

中野共立病院

医師 木村 良子



トイレに近いのは「歳のせい?」

日本人では40歳以上の方の8人に1人が過活動膀胱の症状をもっており、年齢が高くなるほど過活動膀胱の患者さんの割合が増加することがわかってきました。しかし実際に治療を受けている方の割合は低く、年齢のせいだと我慢したり、恥ずかしいからといった理由から相談できずにあきらめている患者さんが多いのが実情と思われれます。

治療としては、膀胱訓練や骨盤底筋訓練がすすめられますが、この訓練だけで症状をすべて治すのは難しいことも多く、薬による治療も一般的です。

まずは気軽に受診を

病院や診療所では、どんなことを調べるかご心配かもしれませんが、まずは問診と、他の病気がないことを確認するために行う尿検査、おなかの上からのエコー

私たちの仲間

以前にも、土壌汚染のひどい豊洲への移転は中止をという投稿を載せていただきましたが、私が指摘したとおりになってきました。

東京都は、汚染対策を行うから大丈夫と大手水産業者や仲卸、都議会に嘘をついて11月7日のオープンを強行しようとしていました。小池知事のオープン延期の決断と、市場棟地下に本来あるべき盛土がないという共産党都議団の調査結果の発表で、問題が次々と明



日本共産党都議会議員 植木こうじ

その上、⑤入札の落札率99.95%など

らかになつたからです。まず、①豊洲は、東京ガス工場跡地で大量のヒ素、発がん性のベンゼンや猛毒のシアンが存在しているのになぜ選んだか? ②4.5mの盛土をしたとなぜ嘘をついたか。③汚染水を含んだ地下水が盛土に浸透し、コンクリート不能状態。④建物の耐震性への疑問や使い勝手の悪さなど続出です。

題を明らかにする必要があるので、自民、公明などが反対しているのは許せません。無理やり進めてきた石原元知事、自民、公明こそ、都民の審判を受けなければなりません。もし、予定どおりに豊洲でオープンしたら、汚染対策が必要になつて営業中止にならざるを得なくなり、今以上にパニックになつていでしょう。

り直すかによって今後の方向が大きく変わります。手続き等も含めると早くて1年、しっかりと調査をするには2年間かかります。その間、築地をしっかりと運営できるように改善が必要です。築地市場の関係者は大手も、仲卸も、従業員も、築地ブランドを愛しています。築地市場が今後も世界一の市場、にぎわいのある市場、安全・安心の市場として再生されることを願っています。

「トイレに近い」ことを「歳のせい」とあきらめていませんか?もしかしたらそれは「過活動膀胱」という病気で、症状を改善できるかもしれません。最近よくテレビなどでよく耳にするようになった『過活動膀胱』ですが、これは近年世界的に使用されるようになった新しい病名です。

- ①尿意切迫感 急に強い尿意が起こり、もれそうなのが必ずみられる症状です。
②昼間頻尿 日中に8回以上トイレに行く。
③夜間頻尿 夜中に1回以上トイレにおきる。
④切迫性尿失禁 尿意切迫感とともに尿がもれる。(これはない場合もあります。)

具体的なには、洗う物をしようとして水にさわるとトイレに行きたくなる。病院や診療所では、どんなことを調べるかご心配かもしれませんが、まずは問診と、他の病気がないことを確認するために行う尿検査、おなかの上からのエコー



どうぞ良いお年をお迎え下さい

