

健康づくり 生きがいづくり 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

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



2017年度 中野共立健康友の会 春のつどい・総会

心強い! 友の会



お楽しみのお弁当。
職員が各テーブルで
優しい気配り



アトラクション
は宮城洋子琉球
舞踊研究所のみ
なさん

中野共立健康友の会2017年度総会「春のつどい」が5月24日、中野サンプラザ14階で開催。今年も昨年より多い会員、職員123人の参加で会場はいっぱい。榎本博会長の「人と人とのつながりでの場に一同が会し感無量」と挨拶で始まり、日頃お世話になっている来賓の方々から心のこもった挨拶が続きました。活動の振り返りを写真で見ながら、「いろんな活動をしてるのね」と驚きの声。今年度の活動方針と予算も楽しく、いきいき活動が出来るよう組み込まれて提案され、採択されました。会員の方から会長はじめ役員をねぎらう言葉とお祝いが贈られました。
新入職員、医師の紹介では初々しさと頼もしさで病院の新たな発展が期待され、職員と共にある友の会は「心強い!」と多くの声が聞かれました。

新病院長の挨拶



中野共立病院
病院長 山本 英司

地域貢献できる病院で
あり続けるため一緒に

ご挨拶申し上げます。
中野共立病院は、1949年に「誰もが受けられる平等な医療」を理念

みなさんこんにちは。中野共立病院の山本英司です。2017年1月に中野共立病院の病院長に就任いたしました。中野に開設された診療所を前身に持ちます。以降70年近くにわたって実績を積み重ねてきました。これは、当院で医療活

来賓の方々

- 中野支店 信金信用金庫 嶋内田史郎さん
- 協賛会 中野区社会福祉協議会 松本洋子さん
- 家 科 師 松本洋子さん
- 支 部 土屋真ノ介さん
- 支 部 東京土建中野支部 藤田雅人さん
- 議 員 藤田雅人さん
- 議 員 東京都市会議員 植木こうじさん

取り組み発言から



岡松隆子さん 友の会の旅行はお医者さんや看護師さんが一緒に行って下さるので安心。行くところが

すべて素晴らしく、スタッフの方々も気を配ってくれて、バスの中もすごく楽しい。また行きたくありません。サークルはマジックサークルで、会員募集中です。
向井マサさん 友の会と掛けて入口は自由で出口はありませぬ。その心は出る方が少ないと



包まれているように出る気がしません。病院も診療所もあり、

この総会にもすごくたくさんの方が集まって、なんて心強いでしょう。会員じゃなくても参加できるけれど、活動すれば会に入りたくありません。



新井地域で永年呉服商を営んでいまして、朗読の会に入会して、学ぶほどに奥が深く、有名作家、俳聖等の作品に出合い、勉強は目が覚める思いです。優しい皆様に囲まれて幸福です。シニアにて勉強できます事は、平和の国、病院の先生方始め、何より友の会の皆さま、地域の方々のお蔭と感謝しています。

芸能祭 藤村読みし我なれど 平和の日々の有り難きかな

中野共立病院は、以前は「病院完結型」の医療を行っていましたが、医療情勢の変化の中で、以下のような「地域完結型」の医療へと変換を行ってききました。
①手術機能や高度医療の機能は近隣の大病院にお願いし、その後のリハビリテーションや在宅調整を行う。
②在宅療養中の患者さんの訪問診療や急変時の入院治療を行う。
③地域で発生する病気に素早く対応し、外来治療・入院治療・高度専門医療機関への紹介を行う。

慢性腎障害の患者さんの安全な維持透析を行う。
⑤東京都二次救急指定病院として、地域で発生する救急患者さんの対応を行う。等

現在の中野共立病院は、地域のみなさんの期待に十分に込められていない部分もあると思います。しかし、「社会貢献・地域貢献」のできる病院であり続けるために、職員の教育・近隣病院との関係づくり、地域住民の当院に対する期待の実現等を行い、10年後・20年後にもこの地域で医療活動を継続できる様にしていきたく思います。
友の会のみなさん、御意見を聞かせて下さい。一緒に、良い病院づくりをしていきたいと思います。

お便り
ありがとうございます



会員の皆様から病院、診療所、友の会に寄せられていることなどお便りをたくさんいただきました。一部をご紹介します。

100歳です。よく寝る事、毎日10時間寝ています。全部親切で言うことありません。感謝しています。

現在は夫婦とも健康ですが、年と共に心配は尽きません。引き続き、情報をお寄せください。

「友の会だより」ありがとうございます。皆様のご活躍を知らせていただき励みになります。私もさいたま医療生協で毎月新聞配りと映画会に参加しています。3ヶ月毎の歯の検診を受け、おかげで8020で表彰されました。

やまと診のおかげで生命が助かりました。感謝しています。食事は、塩分控えめ目6%以下、ドレッシングは手作り、オリーブ油、黒酢、削り節などのみで食事しています。

静岡に引っ越してそろそろ8年。こちらには民医連も友の会もありません。お便りでいろんな活動をしている皆様に励まされています。今後も友の会が活発に大きくなることを祈りしています。

もう、健康診断にも行けなくなりました。89歳。今までお世話になりました。良い音楽を心して聴くこと。

仕事と父の介護(92歳になりました)を夫と3人4脚で頑張っています。食事の栄養に一番気を使います。

家に閉じこもることはだめ。外に出て歩くこと。お腹をへこませ、背筋を伸ばし、大腿で腕は90度位に曲げ、後ろにふるのを意識してはいる。背筋を伸ばすと気持ちいいです。夫はなかなかそのように歩いてくれません。

1日30分以上のウォーキング、そしてスマイル、エンジョイ、ポジティブシンキングの心がけて毎日を過ごしたいと思えます。

早朝40分位のウォーキング、ロコモ対策の運動、朝食をしっかり食べる、すべて自分のため、自分なりに実行しています。

投稿欄

「エンディングノート」に参加して

中野区上高田
亀田 朗子 (72歳)

「終活」についてはまだ先の事と思つてはいたが、この時期の学習会はとても良い機会になりました。

終活の目的は万が一の際、家族が困らないようにしておくことが大切なのではないでしょうか。整理する事はたくさんあり、まず衣類や本、不要な物をどこまで整理するか。何歳まで生きるのか。何歳まで生きるのか。何歳まで生きるのか。



お墓は...

久しぶりの花見ウォーク

練馬区 上石神井
中根 貴のえ (92歳)

普段家の周りを歩く位で運動らしい事はやっていませんが、桜の時期だけ共立友の会の健康ウォークに参加しています。



「友の会だより」4月号のバズルの答は「トモノカイハアンシンノカイ(友の会は安心の会)」でした。応募者24通中、正解22通でした。抽選で5名の方々に図書カードを贈呈いたしました。おめでとーございます。

乃木神社の鳥居の所の枝垂桜が美しく、満開の



会場いっぱい46人の参加者が真剣に

母が用意した和服も今はほとんど着ていない。これは着物を着る妹へ。写真もたくさんあり、整理する必要がある。

自分で意思表示が出来なくなってしまうので、遅いので、少しづつ、エンディングノートを利用しながら、終活を進めていこうと思う。

私たちの仲間



中野共立病院附属健診センター
室長 佐藤 雅人

健康維持のため健診をうけましよう

今年も6月1日から中野区民健診が始まりました。受診期間は来年2月28日までの予定です。本年度用の申込書は黄色です。本年度用の申込書は黄色です。本年度用の申込書は黄色です。

「今まで大きな病気をしたことはない」「なんとなく面倒くさい」など区民健診を利用してこなかった方もいらつしやるかと思われまふ。病気によつては自覚症状がでて深く進行してしまつていゝ場合があります。この機会にご自分の身体が今どんな状態なのか、確かめる意味でもぜひ受診していただきたいと思ひます。

共立診療所の2階で外来受診をしながら同じ日に1つ上のフロアで受診していただくことも可能です。



健診センターの受付風景

6月21日(水)、共立診療所4階会議室にて「健康講座」を実施します。テーマは「中野区民健診」です。是非ご参加ください。

糖尿病外来は頻回にあり充実していますし、循環器、呼吸器、腎臓、神経、消化器、甲状腺、膠原病を専門とする外来もあり、頼りにさせて頂いています。

健康寿命を延ばす
健康寿命を延ばすためには、患者さんには一つの専門科だけではなく、時には別の先生にも診てもらつたり、健診も年一回は受けて頂きたいと思ひます。

診療所のかかり方



中野共立診療所
医師 榎尾 房枝

健友会で仕事をさせて頂いて三年が経ちました。この間に感じたことを書いてみます。

か難しいようです。また、一つの病気で通院していれば、身体の全てを分かつてもらつていて、思つていらっしゃる方がいるようすが、決してそうではありません。

