

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



米の放射線量測定合格!

「JA福島さくら」で米の放射線量検査の様子(上)農産物直売所「ふあせるたむら」で買い物(中)磐梯熱海温泉「ホテル華の湯」では「星影のワルツ」で輪になって(右)



秋の友の会バス旅行

被災地へ行けて実感 福島へ

10月30~31日

福島へ

秋の友の会旅行は被災地支援買物ツアーとして、定期的に共立診療所で、福島県田村市の農家の野菜を支援販売している現地福島へ。最高齢90歳、80歳代が12名、辻恵美子先生、渡辺由絵総看護師長が同行し、36人で訪れました。台風の影響が心配でしたが、1日目朝は晴れ。しかし喜んだのもつかの間、磐梯熱海スカイラインは降雪で通行止。今真っ盛りの一番の紅葉が見れず残念。宿は磐梯熱海温泉の豪華ホテルで30種類ある温泉に浸かり、宴会は出し物等に感心したり大笑いで楽しく交流。

2日目は快晴。旅の目的、「JA福島さくら」で米の放射線量検査を見学。みんな真剣なまなざしで説明に聞き入る。安全なお米であることを確認。

その後、友の会が支援している農産物直売所、「ふあせるたむら」でお買物。送料を無料にしていたり、友の会から買物クーポンありで、た



くさんの野菜を購入しました。そして被災地浪江町までバスの中に放射線測定器を置き、浜通り医療生協の國井勝義さんの案内で被災地の現状を見てきました。震災から6年半たっても復興が進まず、かつて人々が住んでいた町が荒れ果てていく様、故郷に帰れない人々の現実を目の当たりにして皆「来てよかった」「涙がでた」など思いを新たにしようでした。旅の帰り、山あいにも何とも言えない七色の虹がかかっています。美しい福島の復活と、早く人々が故郷に帰れる日を願ってやみません。

バスの中から見た「奇跡の請戸小学校」。津波に襲われたものの生徒が逃げ道を案内し全員助かりました



福島!心にズシリッ!

野方1丁目 向 マサ(84歳)

小高い丘を下り、目に飛び込んで来たのは荒涼とした情景でした。大震災、原発事故から6年半、放射線計量器の「ピピピピ・・・」と鳴るバスの中で災害の大きさを実感致しました。テレビ新聞等で見えてきましたが更地や荒地に、ポツンと残る窓ガラスのない小学校、人影も建物もすれ違う車もなく、車中で、ここに住み、平和で穏やかな日々を過ごしていた方達が胸に迫ってまいりました。大切な大切なものを失い、今も大きな悲しみ、苦しみ、悩み等を抱きながら、どこかで生きなければならぬ事を思い、胸が悲しみでいっぱいになりました。そして、個人の力のみならず、国よもつと頑張つて!と叫びたいです。この旅に参加して良かった。

中身の濃い旅

中野4丁目 宮内 マサ(81歳)

「被災地を支援するバスツアー」このキャッチフレーズとびつたりの中身の濃い旅でした。田村市の農家の方が丹精込めて作った米、野菜等を手で触れ、この目で確かめ納得して、いっぱい買って帰りました。共立玄関前での支援バザーにも協力していましたが、実際に現地に行くことが支援になるという試みが良かったです。また行きたい。届いた荷物は一つ一つ丁寧に包まれて梱包され、感激しました。それから旅行中のトイレ休憩が大切と実感しました。バスの人が絞つて来て下さいと、グズグズしている私達年寄りを皆外に出してくれる。それは腰が痛くなるのも防ぐため、運転手さんも姿勢を変えるための配慮だとわかり大いに絞つてきました。感激の涙も一緒に。

車中での俳句遊びで
 参加者が感じた思いのことは

旅の思い出



いつの日や 復興を願い 原子力 男と女 安全に
 福島の虹 姫と楽しく 旅はいい ポケ来たる秋
 すける青空 大津波 紅葉ははずれ ビンゴゲームよ
 いい湯だな ふあせるたむら お風呂よい 月がでた
 湯につかり 涙した とつても愉快 バスで楽しく
 初雪だ 秋日和 福島の秋 ふるさとの かえりみち
 旅のみちづれ 気分よく ふるばにて うれしいな
 秋の日は とてもよかった 休憩

手づくりの温かいおまつり

芸能まつり

中野・杉並健康友の会

今年で第22回になる芸能まつりが11月22日(水)スマイルなかの芸能小劇場で開催され、のべ約270人が集いました。

健康友会9つの友の会でそれぞれこの日のために練習してきた23演目が熱演され会場から声援や拍手喝采。共立健康友の会は8演目。入場者は「手づくりで温かくこれからも続けて」「発表の場があることは励みになる」「衣装がきれい。私もやってみよう」「大変素晴らしい」など感想をいただきました。



日本舞踊「白扇会」

寸劇「オレオレ詐欺をやっつけろ」

藤乃会

フラダンスサークル

コーラス「花水木」とフィナーレ

朗読サークル

太極拳

トーンチャイム

友の会ヨット

ウォーキング

12月7日、抜けるような青空の中、神宮外苑のイチョウ並木へ24人で出かけました。黄色く色づいた、絨毯が敷き詰められ、殆ど葉が落ちた木もありましたが、まだ美しい木やその周辺は、今真っ盛りの景観でイチョウ三昧のウォーキングでした。また、新国立競技場の急ピッチで進められている建設現場を見学してきました。



映画会

11月30日(木)久々の映画会を開催し、小雨交じりの中、19人の参加がありました。「観たい映画がやっと見れた。思想、信条の違う2人が愛し合い、何度も別れを乗り越えながらも別れが避けられなかった。追憶のメロデーが胸に迫る。これからも続けて下さい」「自分の半生を思い出し、当時、学生運動たけなわ。活動を通して、意見の対立などがあり、主義主張を貫くことは難しいけれど今はよかったですと思う。しみじみと振り返ることが出来た」とアンケートに感想や今後、観たい映画など書いていただきました。

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「相談ください」友の会事務局へ
03(3386)9139



投稿欄

雑煮

上高田2丁目
江田喜久雄 (87歳)

(文・絵)



俺は餅が好きだ。だが正月まで餅は食べない。正月の餅を楽しむためだ。家の雑煮は親が言うには富山の雑煮だそう。でも富山ではこの雑煮は作っていないようだ。子供の頃はだしは鯖節だった。が今は、鶏肉。人参、牛蒡はささがき、コンニャク、鳴門、焼き豆腐が入る賑やかな雑煮だ。餅は四角で焼いて入れる。味付けは醤油のみ。正月になると誰かに食べさせたくなる。

私たちの仲間



中野共立診療所
医事課 領家 直子

会計ではお待たせしないように 患者さんとの会話も楽しみです

友の会の皆さん、はじめまして。中野共立診療所医事課の領家直子(りょうけ なおこ)です。中野生まれ中野育ちの30代です。今年10月で診療所へ来て丸2年になりました。皆さんとは診療所1階の受付やお電話でお話する機会が多いと思います。

私は医療機関で働くのが初めてで、始めは分からない事ばかりでした。例えば病院の会計の待ち時間はなぜ長いのか、とても不思議でした。特に秋から冬の保険請求業務を行っている。その他にも書類の取り扱いや患者さんの情報管理など、様々な仕事を行っています。待ち時間が長い理由のひとつには保険のルールの難しさがあります。診療におけるルールが書かれた算定本は広辞苑程にも分厚く、分からないことがあると算定本の上にしがみつかる。私を担当している



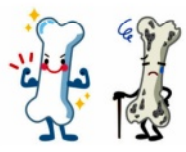
挿絵：領家さん

様にして読み込みます。とはいえ、体調の悪い患者さんを長く待たせる訳にはいかない！そんな思いの狭間で、カウンセラーの後ろでは密かな闘いが繰り広げられています。そんな医事課の仕事ですが、患者さんとの世間話も楽しみの一つです。私が担当している

寝たきりにならないために



中野共立病院
理学療法士 林田 典子



寝たきりになる主なきっかけとしては、脳血管疾患等や生活習慣病、骨折等の身体的要因だけと思われの方が多いためです。しかし、加齢により、筋量は40歳から年に0.5%ずつ減少し、65歳以降には減少率が増大され、最終的に80歳までに30%から40%低下がみられると言われています。さらに前述した要因に加え、持久力、運動速度、巧緻性、バランス能力、認知機能等が低下することで反応速度の遅延がみられます。このような要因で、やりたいことが出来なくなる、行きたいところに行けなくなるなど、心理的・社会的要因の影響も寝たきりのきっかけになります。

1日の安静でも体力は落ちると言われているため、体調がすぐわかない時には病院に受診することも寝たきりの予防になると思います。この要因の対策として、友の会や地域で行われているサークル活動やボランティア活動、趣味を持ち外出する機会を作ることや短時間で継続できる運動の習慣化も重要となります。

中野共立病院2階病棟で行っている「座って出来る簡単な体操」をご紹介します。①足踏み、②膝伸ばし、③爪先あげ、④踵あげをそれぞれ10回ずつ行います。これらの運動を行うことで足腰の筋力を維持でき、転倒による寝たきりの予防、さらに下肢に溜まってしまった血液の循環を促すことが出来ます。注意点として体操を行う時には、椅子の背もたれから背中を離してできれば効果的ですが、痛みがある方は無理のない範囲で行い、体操の後には、ゆっくり深呼吸を行ってください。また、息を止めて体操をすると血圧が上がってしまうため、呼吸を止めないように数を数えながら行うのも良いと思います。

みなさん、これらの体操や友の会活動、地域行事への参加等、交流機会を増やし元気に過ごして下さい。



体操や友の会活動、地域行事への参加等、交流機会を増やし元気に過ごして下さい。



どうぞ良いお年をお迎え下さい