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

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　Eメール：ken_sosiki@kenyu-kai.or.jp
〒164-0001　中野区中野5-45-4　Tel:03-3386-9139

平和特集

2018年平和の旅

北富士演習場と平和ミュージアムへ

富士・平和の旅へ

中野区上鷺宮　金子　恵美子（71歳）

４月に友の会だよりをいただき、その中のチラシに北富士演習場の文字が。吹き出しに「平和委員会の解説付き」とあったので、即申し込みました。それから一ヶ月半、わくわくしながら待ちました。

当日は台風の影響で雲が多く立ちこめ、今にも雨が降ってきそうな雰囲気でしたが、参加者の皆さんは元気！

石橋政権が長く続いていたら…

最初に訪れたのは、山梨平和ミュージアム「石橋湛山記念館」無知な私は湛山についてよく知りませんでしたが、ここでお話を聞き、資料を見、二ヶ月の短命な石橋政権がもっと長く続いたら、今の日本はどうなっていただろうと思いをはせました。

ホテル湖龍にておいしい昼食とお風呂休憩をいただき待ちに待った「北富士演習場」へ。

河口湖と北富士演習場を背に

北富士演習場へ

バスで解説者の杉山さんの車の後を追い、山中湖につきました。これからどのくらい歩くのかしらと想像をしていると「演習所に入れるのは日曜日だけなんです。ここから説明します」と。えっーー！ほんと？

演習場を遠目に見て、赤茶けた大地がむき出しなところと想像したのですが、そこは野焼きした後、草が生い茂っていました。演習しているときは、ものすごい轟音で、近所の方は慣れっこになっているのだとか。２００３年、世界文化遺産登録を断念した経緯には、ゴミ問題と米軍の演習所が問題だったと聞きました。

発信していこう！

現在、富士山は世界遺産に登録されています。でも演習場はあります！日本の象徴・富士山の麓に、戦争のために演習所があるなんて！沖縄新基地建設、横田基地、オスプレイ、日本の空は日本のものじゃない！どの問題もみんなつながっています。平和のため、見たこと、聞いたことを外に発信しましょう。

バスの中のお楽しみ

行き帰りの車中は、幹事の皆さんがいろいろ考えて下さり、楽しいものでした。お茶やお菓子なども用意して下さり、初めて参加した私は驚きました。クイズ楽しかった！

演習場は許せない

中野区白鷺　西岡　幸子（88歳）

私は江戸っ子だから、山と言えば富士山と筑波山。富士山は大好きです。なので、その富士山の麓を演習場にされるのは許せない、お山を汚すのはけしからん。また、平和ミュージアムの見学をして、湛山さんは保守政党に属しながら、一番大切なものが何かがよく見えていた人だったのだなと思いました。

この旅行を通じて、平和への気持ちを新たにしました。

中野区上高田　江田　喜久雄（86歳）

酒井直人　新中野区長誕生！

中野共立健康友の会も支援した酒井直人さんが中野区区長に当選しました。私たちの要求が実現するようこれからも区政に意見を出していきましょう。

ご協力ありがとうございました！

平和バザー　7月26日

寄付いただいた雑貨バザー

すいとん・パン販売

涼しい所でお食事も…

会員のみなさまから寄付していただいたバザー用品や、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46,173円になりました。ありがとうございました。待合室で折っていただいた折鶴と共に原水爆禁止世界大会参加職員にお渡ししました！

中野共立病院・診療所からお知らせ

◎中野共立病院は、個室を含め全室差額ベッド料はいただいておりません。
◎中野共立病院・共立診療所は「無料定額診療事業」を行っています。医療費でお困りの方はご相談下さい。

熱中症に気を付けて！

中野共立病院看護学生室
師長　松村　恵美子

今年は全国各地で猛暑日が報告されて先日、東京でも観測史上初めての40℃越えが出ました（青梅市）

心配なのは熱中症です。気温が高いと注意なのは勿論ですが実は湿度が重要です。汗をかいても蒸発しづらくなるので、体の中に熱が籠ってしまいます。また人の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと体温調節は上手になってきません。

ですから外では日陰を歩くなど温度調節、こまめな水分補給、汗は塩分も出ていくので、お水の他に時々スポーツドリンクを摂りましょう。

水分の代わりにビールなどのアルコールを摂る人がいますが逆効果です。喉が潤った感じがしますが実は利尿作用が強く、飲んだ以上に尿として出てしまうので、体は脱水、熱中症になりやすいのです。緑茶も利尿作用がありますので注意が必要です。

室内でも熱中症になるおそれがあります。エアコンをうまく使いましょう。共立診療所でも、毎年熱中症の啓発訪問を行っています。ご近所同士でも声を掛け合って、元気に夏を乗り切りましょう！

訪問の打ち合わせをする職員

私たちの仲間

介護は突然やってくる！

中野在宅ケアセンター
所長　渥美　頼子

それはある日突然に

上高田にある中野在宅ケアセンターでケアマネジャーをしています。縁あって数年前に健友会に入職させていただきました。現在、夫と1歳の柴犬と暮らしています。

私事ですが、5月に捻挫をして人生で初めて松葉杖の生活をすることになりました。仕事にも行けず、家の中で落とした物すら拾えませんでしたが、それより精神的ショックの方が大きかったです。

この経験を通して、介護が必要になった時のご本人の気持ちに気づかされました。どうなってしまうんだろうという不安とガッカリ感。家族も生活に変化が生まれます。それもある日突然に。

何をしたらいいの？

介護が必要になった時、本人、家族にとって初めて直面することなのではないでしょうか。生活の体制をどうしたらいいのか、介護保険はどうやって使うのか（まずは申請が必要です）何をしたらいいのか、何からしたらいいのか…。家族は仕事を辞めなくてはいけなのかと悩み、本人も家族に迷惑をかけてしまうと一気に暗闇に落ちた気持ちになることもあります。

愛犬と渥美所長

ちょっと待った！

でも待ってください！そのために私達ケアマネジャーがいます。ご本人らしく在宅での生活が送れるように、介護保険の申請やサービスの調整等を行います。他人に色々話すのはとても気がひけると思いますが、ケアマネジャーに是非思いを聞かせてください。私たちだけでなく主治医や看護師等の『医療』と、サービス事業所等の『介護』でチームとなって支えていきます。

そもそもケアマネジャーは看護師・社会福祉士・介護福祉士等ケアマネジャーになる前の資格を持っています。得意分野は違いますが所内で相談しながらより良いマネジメントを行なっています。介護で仕事を辞めようかと悩んだ時にどうか中野在宅ケアセンターを思い出して下さい！

（中野在宅ケアセンター
☎５３１８－２２６５）

囲碁・将棋・麻雀サークルへようこそ

新規メンバー募集！
毎週土曜日9時半～
共立診療所4階にて
楽しくチャレンジしてみましょう！初心者も歓迎！

ボランティア募集

食事会
・上高田地域センター
・野方ウィズ
お食事を作っていただけるボランティアさんを募集しています。
ご希望の方は友の会まで

認知症の母 イギリスへ行く・上

中野共立病院　リハビリ科
副院長　中川　美和

イギリスへ行きたい

はっきり言って私は英語が得意だ。なので、数年前に父を亡くしてから、徐々に呆けてきた母に「行きたがっていたイギリスのチェルシーフラワーショーに連れて行ってあげる」と約束したのも、そう難しくないだろうと構えていた。大阪で老人ホームに入居していた母は「それなら頑張らないとなあ」と楽しみにしてくれていた。

チェルシーフラワーショーというのは、イギリスで毎年5月に行われるガーデニングの展示会である。イギリス流の庭や花作りの最先端を観に訪れるだけのことはあって、ガーデニング好きの間ではかなり有名だ。

どうも、雲行きが怪しくて…

ところが今年の1月に会いに行ったとき、母の認知症は悪化していた。3月に会いにいくともっと進んでいる。

母と弟に、イギリスに行くのはやめたほうが良いのでは、と話をしたが弟は「もうこれを逃したらイギリスなんていけへんのやから」と推奨してくる。…えいやあ、イギリスに旅立つこととした。

本当に大丈夫??

さて、旅行当日の関西国際空港。「ねー、美和ちゃん、今からどこに行くん？」…絶句した私の気持ちはご理解いただけると思う。極めつけは「チェルシーフラワーショーって何？」…この20年、チェルシーフラワーショーをテレビで放映するたびに「あー、ここに一度は行きたいわー、一人では行けへんし、美和ちゃんは忙しいから連れてってくれへんし」とボヤいていたあの母が完全に忘れている。飛行機に乗り込み「後どれぐらいで着くん？」と言う何十回も繰り返される質問に答えながら、乗り換えのパリに到着した。

ここはパリ？それとも千葉？

到着5分後「ねえ、ここってどこ？」と言う母にロンドンまでの乗り換えだと説明すると「へー、パリ！日本にもフランス領があるのねえ」…いや、本当のフランスのパリだから。今、飛行機に乗って来たよね？「へ？飛行機？そんなの覚えてへんけど」飛行機から降りて5分後には、あの8時間以上乗った飛行機の記憶は消えている。端から聞いているとお笑い漫才にしか聞こえない会話をしながら無事に乗り換え、ロンドン到着。今度は、「いやあ、やっぱり千葉は道路が広いねえ」千葉？何故に千葉？ロンドンと千葉が間違われる理由は不明だが、タクシーでホテルへ。怒涛の1日が終わった。

（10月号へつづく…）