

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: ken_sosiki@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。

中野・杉並に7薬局を展開

青葉調剤薬局

中野区中野5-47-10
3389-7110



記憶はありません。知っているのは写真の父だけです。母は兄と私と妹を抱えて苦労したと思いますが、兄の話では母の愚痴は一度も聞いたことがないといっています。昭和20年の東京大空襲で渋谷の家は焼けてしまいました。私だけはその前に群馬県前橋の親戚のところへ疎開していました。前橋で



私の父は昭和20年に戦病死。私には

あの戦争さえなければ、と
中野区中央
三鶴 小夜 (80歳)



平和特集

1945年に広島と長崎に原子爆弾が投下されてから74年になります。今年も友の会会員のお二人に戦時中の経験や平和への思いを聞きました。

も空襲はあって、夜に枕をもって桑畑に避難したことを覚えていません。空には飛行機も見えて怖かったです。

前橋で終戦、翌年4月に小学校に入学しました。妹は3歳の時、スルメの足を食べて大腸カタルで亡くなりました。食糧難で食事はじゃが芋やさつまいも、ふすまの粉も食べました。水っぽいじゃが芋はおいしくなくて、今でも大嫌いです。

小学校3年生くらいの時、やっと白いご飯が食べられるようになって、おかずのたくわんがおいしくて何よりの大ごちそうだったことは今でも忘れられません。その後母は北新宿に家を作り、東京に戻ることができました。東京がだいぶ落ち着いた頃です。私は小学校4年生でした。父がいな



尊い平和が永く続くことを願って

上高田2丁目
杉山 泉 (90歳)



私の故郷は山梨県中巨摩郡(現在の南アルプス市)です。当地は御勅使川(みだいがわ)の扇状地で養蚕と稲作が主流の農村でした。広い屋敷の中には幾棟も蚕を飼育する建物がありました。

戦時下になり都会からの疎開者を三組受け入れられました。みんな他人様です。また縁故疎開で二人の子弟を受け入れられました。農家でしたから食料は大丈夫でした。しかし、日々戦況は悪化し、昭和20年7月の空襲で甲府の街は一夜にて焦土と化し、交通網も破壊されました。上空からはB29が低空で飛来し、搭乗員の姿が見えました。その時の恐怖はあまりにも強烈で、なんと表現したらよいか言葉もありませんでした。戦争は尊い人命を奪い職を奪います。著述業の伯父は文筆追放にあり、また一人の伯父は教職追放になりました。そのうえ赤紙がきました。故郷への便りには「四十代の老兵が従軍するようでは日本の国も〇〇」

と、検閲を避けるために伏字で書いてありました。まもなく終戦になりました。時を経てこのような文章を書くことになりました。私の生活の一端を書かせていただきました。戦争ほど悲惨で残酷なものはありません。平和ほどの平和が永く続きますことを戦争体験者として念願する次第です。

平和バザー

ご協力ありがとうございました



恒例のすいとは友の会
会員さんの手作りです

毎年恒例の「平和バザー」が7月25日に開催されました。会員のみならず今年もたくさんバザー用品を寄付していただきました。すいとん、産直野菜、愛成会の手づくりパンなども大好評でした。バザーの収益は、待合室で折っていただいた折り鶴と共に、原水爆禁止世界大会に参加する職員(4名)にお渡ししました!



落花生や手作り味噌、ジャムも



おいしいそうな
パンは種類豊富



バザーも大盛況



新鮮な野菜も
あります

お詫びと訂正

友の会だより2019年6月号
1面「友の会総会 来賓挨拶」の
記事の中でお名前を間違えて掲載
してしまいました。

- 【誤】「巢鴨信用金庫 中野支店
支店長 内田史郎様」
- 【正】「巢鴨信用金庫 中野支店
支店長 平田亮一様」

お詫びして訂正いたします。

千円が1万円に!?楽しいマジックサークル

手と頭を使うので認知症予防の効果もあるのでは、と医師も注目しているマジックですが、中野共立友の会にもマジックサークルがあります。第二、第四金曜日の午後2時から、東京土建中野支部（中野区松が丘1-8-4）の部屋を借りて練習しています。2～3回の練習でできる簡単なマジックもありますので、初めての人でも大丈夫。先生がコツを教えてください。練習の成果を披露したら注目されること間違いなし！見学も歓迎です。



(お問い合わせ 中野共立友の会 TEL 3386-9139まで)

中野共立友の会 平和映画祭

8月21日(水)に、平和月間の一環として「平和映画祭」と題して上映会を開催します。今年は豪華2本立て!共立診療所4階で上映します。ぜひお越しください。午前は10時開場・10時15分上映開始「ゼロ弾きのゴーシュ」宮沢賢治原作の童話をアニメにした作品で、1時間程度の上映時間なのでお子様でも大丈夫。



午後は14時開場・14時15分上映開始「母と暮せば」原爆の被害を受けた長崎が舞台の映画です。上映時間は2時間10分です。※ご注意※ お席に限りがあります。また、上映開始後の入場はご遠慮ください。

私たちの仲間

ヘルパーさん募集中!

ヘルパーステーションほっと 所長 齋藤 圭子

《ヘルパーのお仕事》

ほっとに入職して10年が経ちました。健友会に入職する前は訪問介護を4年間、整形外科の通所リハビリテーションデイケアに6年間務めておりました。10年が経ち、訪問介護に戻りたい気持ちが強くなり、ほっとの求人募集に目が留まりました。求人紙の一番初めに掲載されていたほっとに応募し、今に至ります。

《ヘルパーのお仕事》 ほっとは、医療と介護の連携を図りながら、地域に根ざした介護を行なっている訪問介護事業所です。現在、常勤職員3名、非常勤職員3名、登録ヘルパー22名のメンバーで、日々ご利用者のお宅を訪問しています。介護を必要とする方が住み慣れた自宅で、安心して生活してゆけるようサポートしていく事がヘルパーのお仕事です。具体的には・

- 【身体介護】排泄介助・オムツ交換・入浴介助・外出介助など。
 - 【生活援助】掃除・調理・洗濯・買物代行など。
 - 【総合事業】自立した生活を目的として、共に行動することで生活をサポートする。
- また、介護保険とは別に、障害をお持ちの方へのサポート(総合支援事業)として身体介護、家事援助、移動支援を行なっています。

《ヘルパー不足が深刻》 ニュースなどでも取り上げられています。この4月に登録ヘルパーの時給が1800円から2100円へと大幅に上がりました。(介護保険・

初めてのヘルパーさん募集

介護の仕事に興味のある方、介護の現場で働きたい方、私と一緒に働きたい方、明るく元気な職場です! まずは見学にお越しください!

時給が上がりました!
身体介護: 2,100円~
※介護福祉士は+50円の資格手当あり

資格取得支援制度
ご活用ください

社会医療法人社団 健友会
ヘルパーステーションほっと
〒164-0001 東京都中野区中野4-4-5 5F 井ノ森103
ご応募・お問い合わせはこちら... 採用担当/齋藤圭子
TEL 03-3386-8610
Eメールアドレス hot@kenyu-kai.or.jp

健康診断・インフルエンザ予防接種 無料 勤務地/中野区内



頸椎症かなと思ったら早めに受診を

中野共立病院 内科

医師 米田 直子



今年4月に育休から復帰し、周囲に助けられながら何とか毎日働いています。子供が小さいうちは何かと慌しく、自分のことは後回しになりがちですが、復帰前の1月頃に、どうにもこうにも自分を後回しにできない状態に陥りました。突然私に訪れた症状は、左肩と首の痛み、左腕のしびれ。ついた診断は「頸椎症」でした。幸い現在は症状はなくなりまし

たが、一時は手術も考えたほど痛みが強く、大変しんどい思いをしました。そこで今回は私が経験した頸椎症について、少しご説明したいと思います。同じような症状が出た場合には、早めに整形外科を受診することをおすすめします。

頸椎症とは、頸椎(背骨)の変性(骨にとげができる)や背骨に付着している靭帯が分厚くなった、背骨の関節の変性などにより、神経が圧迫されて症状がきたす病気です。

椎間板(背骨と背骨の間のクッション)や頸椎の変性は基本的に年齢による変化であり、60歳以上では約75%に認められると報告されています。しかし、同じように椎間板や脊椎の変性が認められても、症状の出やすい人と出にくい人がいます。ライフスタイルも影響し、スポーツや職業などで頸部に負担がかかる生活をされている方は、神経症状が出現しやすいといえます。

症状は、脊髄が圧迫された症状としては、手足のしびれなどで発症し、次第にしびれの範囲が拡大するとともに、歩行障害が出現する事もあります。

画像診断には頸部単純X線撮影やMRIを利用します。症状に対しては、まず消炎鎮痛剤、筋弛緩剤、ビタミン剤などの服用、頸部カラーの装着、頸部牽引などの保存的療法の主体となります。画像上、明らかに脊髄圧迫が認められ、神経症状が進行する場合や保存的治療の効果が見られない場合は、手術療法が選択されます。

