

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。  
薬剤師も地域へ、在宅医療を展開  
**青葉調剤薬局**  
中野区中野5-47-10  
3389-7110



## 新型コロナ対策 基本は 手洗いと免疫

マスクも大切ですが、接触感染を防ぐためには、**手洗い**こそが基本かつ最大の予防策です。こまめに手洗いやアルコール消毒をしましょう。  
ウイルスの感染経路を立つだけでなく、私たちのからだ(免疫)を整えておくことも重要です。しっかり寝て、食べて、運動し、生活を整えましょう。

### 感染症に備える10カ条

免疫を整えるために
よく眠る
しっかり栄養と水分を取る
適度に運動する
ストレスとうまくつき合う
感染の広がりを防ぐために
具合が悪い時はしっかり家で休む
こまめに20秒以上手を洗う
咳やくしゃみをするときは口を覆う
よく触るところは消毒する
目、鼻、口を触らない
ものの共有は控える

中野区は区内にPCRセンターを設置し(場所は非公表)、4月29日から稼働がかりつけ医の診断で検査が必要となれば、1日最大で48人が検査できる体制をとっています。

また、5月1日には臨時議会が開かれ、区独自の支



中野区議会議員  
浦野 さとみ氏

援として、区民税・国保料・経営融資などの相談体制強化、就学援助世帯への昼食費補助などの予算を含む補正予算を全会一致で可決しました。

一人10万円の給付金については、23区でも先駆けて申請書の送付を開始し(5月15日)、5月末から順次、振り込みが開始される予定となっています。

新型コロナウイルス「緊急事態宣言」が5月25日に全国で全面的に解除となりました。しかし、外出自粛などの要請は、段階的な解除となっており、今後もマスクや3密を避けるなどは、必要です。直近の中野区と杉並区の新型コロナウイルス対策の状況について区議会議員に聞きました。

## 中野区・杉並区の新 型コロナ対策の状況

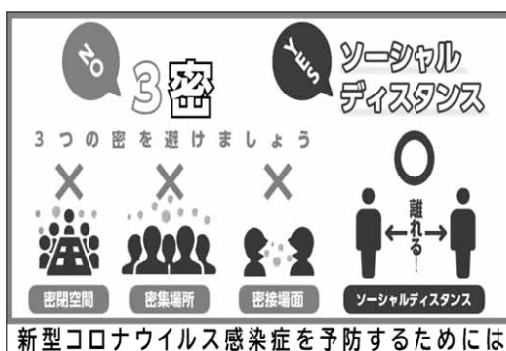
### 中野区

自治体として、区民の「いのち」と「くらし」を絶対に守るという姿勢が、これまで以上に求められています。引き続き、地域の声を届けながら、必要な対策を求めていきます。

### 杉並区

#### 杉並区議会議員 金子 けんたろう氏

杉並区は、新型コロナウイルスの感染の有無を調べるPCR検査について、保健所に相談のうえで区内の4つの基幹病院に設置した「発熱外来」等で実施しています。そこで採取した検体は、民間の検査機関で検査していますが、早急に医療機関に繋げる患者への迅速な対応を図るため、区直営の検査施設を区施設内に



中野区ホームページより

## 新型コロナの影響についての はがきアンケートから

気を付けていること・健康法  
・マンションの階段をあがりたり下りたり、1〜10回まで。手洗いはしっかりしている。

・毎日散歩を1時間する。雨の日はマンションの階段を上っており。食事には特に気を付けています。栄養指導でいただいた献立表に基づいて

・朝のラジオ体操と足腰の運動、手洗いとバランスのとれた食事。気分が沈まないよう楽しかったことを思う。

・できるだけ定時に起き、3度の食事をとる。毎日40〜60分歩く。

・必要以外外出しない。免疫力を強化する。

・少し外に出て歩くこと、太陽の光を浴びること、仕事が終わってすぐ帰宅して、1日1回電話で話をしています。

・76歳の一人暮らしの姉が鬱にならないよう、1日1回電話で話をしています。

・食事、うがい、手洗い、運動は階段の昇降を心がけています。TVの運動番組と一緒にするようにしています。

・三密の場所に行かない。手洗いをします。うがいをします。

「友の会だより」4月号のパズルの答え「イトモノカイ(いい友の会)」でした。応募者数53通中、正解は30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。おめでとうございます。



# 新型コロナ「緊急事態宣言」で総会は中止に

## ～19年度「ふりかえり」と20年度「これからの活動」議案ダイジェスト～

5月20日に予定していましたが中野共立友の会総会は、新型コロナ「緊急事態宣言」が出された関係で中止とすることを役員会で確認しました。今後、かかるべき時期に会にかわる機会を持ちたいと思います。それにともない、旧役員も留任とし、新たに役員をお願いした方々にも役員を担っていただくこととしました。また、「19年度『ふりかえり』と20年度『これからの活動』」の議案もダイジェストとして掲載します。

### 2019年度 「ふりかえり」(案) ダイジェスト

はじめに この一年間、健友会職員とも協力して、人権を尊重した医療・介護と福祉の充実、憲法9条改悪・消費税増税をやめさせる活動などに取り組みましたが、新型コロナ感染拡大で2月下旬以降からサークルやころばん・セラパン体操などの活動は中止せざるを得ませんでした。

(1) 気軽にできる健康づくり 健康ウォーキング、ころばん・セラパン体操、まちかど健康チェック、地域健康講座など。



ころばん・セラパン体操

(2) 生きがい・友だち



信州戸倉上山田温泉一泊旅行

ちづくり、高齢者が安心して暮らせる住まいや居場所づくり 都内日帰り平和旅行、長野・信州戸倉上山田温泉一泊旅行、新設の「健康吹き矢」など15のサークル活動、二つの食事会など。

(3) 支えあうボランティア ハピリでの演芸ボランティア、病院屋上の農園や庭園の手入れなど。



病院ボランティア

(4) 社会保障制度改善の活動 憲法25条を守り、医療、介護、福祉、年金を良くする活動として、友の会コーナーに署名設置や無料法律相談の実施。

(5) 職員と共同して 友の会だよりに掲載、健康講座の開催、「オレンジカフェきょうりつ」の開催、地域住民の健康チェックなど。

(6) 研修や全国の交流会への参加 中野・杉並健康友の会の研修会への参加、東京民医連共同組織交流会への参加など。

(7) 力を大きくし、仲間増やし 職員・地域での声掛けや待合室行動で117世帯の新しい仲間を増やしました。

(8) 会員をつなぐ広報 「友の会だより」年6回の発行、新聞「健友」と合わせて毎月一回の手配り活動。

(9) 戦争のない平和な世界へ 憲法9条を守り、平和の尊さを 知る機会をつくるために、日帰り平和旅行、平和バザー、「5・3 憲法集会」参加、「安倍9条改悪NO! 憲法を生かす全国統一署名」(通称:3000万署名)などに取り組みました。



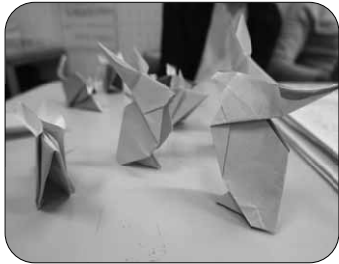
平和バザー

(10) 脱原発と被災地の支援 毎週金曜日の首相官邸前抗議行動や脱原発の集会への参加、福島農家を支援するための農産物販売会、被災地支援のための田老海産物の販売会など。



農産物販売会

(11) その他 作品展、芸能まつりへの参加、日本近代史を学ぶ会の開催、終活セミナー「生前整理」講座など。



作品展への出品作品

2020年度  
「これからの活動」  
(案)ダイジェスト

(1) 気軽にできる健康づくり 病气予防と健康づくりのため、自分の体に関心を持ち、体を動かす機会を増やします。

(2) 生きがい・友だちづくり、高齢者が安心して暮らせる住まいや居場所づくりをすすめます。

(3) 支えあうボランティア 地域のみんなで病院、診療所をささえます。

(4) 社会保障の制度改善の活動 憲法25条を守り、社会保障を守る活動を積極的に行います。

(5) 職員と共同して 患者さんの声を生かし、より良い病院、診療所づくりのため職員と一緒に活動します。

(6) 研修会や全国の交流会などに参加します。

(7) 力を大きくし、仲間増し 友の会活動を広く知ってもらい、みんな楽しく支えあう仲間を増やします。

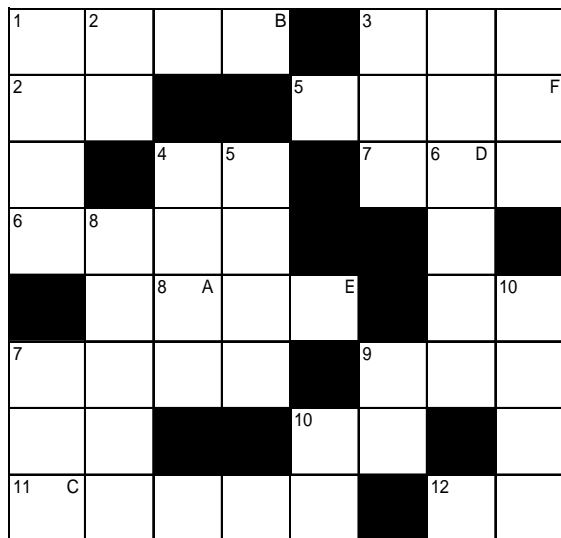
(8) 会員をつなぐ新聞をつくり、読みやすく役に立つ情報を届けます。

(9) 戦争のない平和な世界へ、憲法9条を守り、平和の尊さを 知る機会をつくり、展、芸能まつりへの参加、終活セミナーなどを開催していきます。

## 友の会

### 第2弾

## おたのしみパズル



パズル応募方法：同封のハガキに答え「A～F順に並べた言葉」を書いて友の会まで。正解者の内、抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。締め切りは7月8日(水)

### タテのカギ

感染症の予防は[ ]が基本  
海にすむ軟体動物、十本の足が口の周りにある  
サハラ[ ]は世界一広い  
坂になった道  
犬に似た、日本では絶滅した野獣  
広島・長崎に落とされた非人道的な爆弾  
新型[ ]には負けない  
同じ内容を別の言葉で説明する  
馬よりも小さい、灰色で頭が大きく耳の長い動物  
有段者が締める黒い帯

### ヨコのカギ

低い温度  
信号の「とまれ」の色  
生の野菜を主とした料理  
物干し[ ]  
ウナギの[ ]はおいしい  
あの人は誰にでも[ ]をする  
あえて[ ]を呈する  
黄色で丸い果物  
[ ]回して陶器を作る  
夏には中華[ ]が食べたくなる  
赤白の二色を巻き込んで作ったかまぼこ  
ミカンがくさったときに生える青いもの

