

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
03-3389-7110



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

今年もコロナ禍のもと総会は中止に

20年度「ふりかえり」と21年度「これからの活動」議案ダイジェスト



病院屋上庭園の「雪吊り」

5月に開催を予定していた中野共立健康友の会総会は、今年もコロナ禍のもと中止となりました。それにともなつて、旧役員は留任とし、議案も掲載します。

2020年度

「ふりかえり」(案)

ダイジェスト

はじめに

この一年間、コロナ禍のもとで私たちが友の会は、健友会職員と協力して、さまざまな活動などの取り組みをめぐりましたが、2回目の新型コロナウイルス「緊急事態宣言」が出され、多くの期間、諸会議や諸活動が制限され中止せざるを得ませんでした。それでも、感染が下火になった期間に、一部のサークルウォーキング、ころばん・セラバン体操などの活動を行いました。また、憲法改悪や社会保障制度の改悪をやめさせるために、コロナ禍でも工夫して署名などに取り組みました。

(1) 気軽にできる健康づくり コロナ禍で多くの取り組みが制限されましたが、「平和ウォーキング」2回、「ころばんセラバン体操」5回開催できました。また、友の会会員への電話かけやアンケートを実施できました。

(2) 生きがい・友だちづくり、高齢者が安心して暮らせるすまいや居場所づくり 多くが、コロナ禍で制限中止となりましたが、朗読、手芸、日本舞踊、コーラスの各サークルが何回か開催しました。英会話サークルはWEBを活用し開催しました。

(3) 支えあうボランティア コロナ禍でボランティア活動が大きく制限され、ほとんどの活動をすすめることができなくなりましたが、病院内上の農園と庭園は、定期的に花の植え替え、今年度は「雪吊り」の演出をすることができました。

(4) 社会保障制度改善の活動 コロナ禍、郵送を中心に「憲法9条改悪反対署名」などや、補聴器補助を中野区に求めて「聞こえの署名」にも取り組みました。無料定額診療事業についての広報、無料法律相談2回など実施できました。

(5) 職員と共同して ほとんどの取り組みを行うことができませんでした。しか



ころばん・セラバン体操 共立診4階にて

し、コロナ禍でのフレイル予防などの健康増進の話を友の会だよりに掲載することができ、「中野元気アップ体操」「おうちで健康チャレンジ」の実施チラシを配布し、健康増進を促しました。

(6) 研修や全国の交流会などへの参加 中野・杉並健康友の会の研修会「聞こえの学習会」に参加しました。全国の交流会もすべて中止となりました。

(7) 力を大きくし、仲間増やし コロナ禍でも、一定の頑張りで、みんなで楽しく支えあう仲間を57世帯増やしました。

(8) 会員をつなぐ広報 コロナ禍でも病院・診療所と会員同士の架け橋となる新聞をつくり、読みやすく役に立つ情報を届けられるように努めました。

(9) 戦争のない平和な世界へ 憲法9条などを守る署名は取り組みましたが、集会はWEB開催となり、平和の尊さを知る機会をつくる企画も開催できませんでした。

(10) 脱原発と被災地の支援 「原発廃止を求める署名」に取り組み、福島の家を支援するため農産物、被災地支援のための田老海産物の販売支援は、コロナ禍のため申込制で継続して開催しました。

(11) その他 アルバム形式の作品集作成に参加、平和の森公園を区民の憩いの場として存続させる運動にかかわり、日本近現代史読書会は、コロナの関係で4回の開催となりました。

2021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 体を動かす機会を増やすことに努め、少人数開催やWEBの活用など工夫をして取り組みます。

(2) 生きがい・友だちづくり、高齢者が安心して暮らせるすまいや居場所づくり コロナの感染状況を見据え、感染対策の徹底で開催できるかを検討して取り組みをすすめます。

(3) 支えあうボランティア 可能な限り病院、診療所をささえるボランティア活動をすすめます。

(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を工夫して行います。



平和ウォーキング 平和の森公園にて

(5) 職員と共同して 地域や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の専門職としての力をかりながら一緒に活動します。

(6) 研修や全国の交流会などへの参加 開催された場合は、学び、全国の仲間の活動を知り交流します。

(7) 力を大きくし、仲間増やし コロナ禍、友の会活動を広く知らせる工夫をし、地域の声を取り上げる中で支えあう仲間を増やします。

(8) 会員をつなぐ広報 病院・診療所と会員同士の架け橋となる新聞をつくり、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、平和の尊さを可能な限り広げます。

(10) 脱原発と被災地の支援 原発はさようなら。被災地の一日も早い復興のため支援していきます。

(11) その他 作品展、芸能まつりが開催された場合に参加するなど。

健康ウォーキング

中野の妙正寺川沿いを歩く

4月27日(火)に西武新宿線の中井駅に集合して、沼袋駅を目指して妙正寺川沿いを歩きました。距離にして約3.2キロ、時間にして約2時間の健康ウォーキングとなりました。

当日は、天候にも恵まれ、春風がそよぐ中で、13人の参加で妙正寺川沿いを散策



六賢台の前で記念撮影

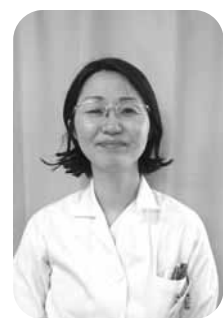


古戦場の碑の前で



妙正寺川を渡って哲学堂公園へ

ら歩みをすすめました。皆さんになじみの哲学堂公園では、園内の庭園で草花を観ながら、六賢台前まですすみました。そこで休憩を取りながら、記念写真を参加者で撮りました。哲理門などを観ながら、歩みをすすめました。次は、江戸城



怒りは社会を変革する力に変えたい

中野共立病院 内科

医師 國府田 りえ

今年2月、第三子を授かった。どうやら男の子のようである。この子たちが育っていく時代は、どんな社会になっているのだろうか？最近の私の関心事は、「これからの時代を生きる人に必要なものはなんだろうか？どうやって育てればいいのか？」である。

「森〇朗や麻〇太〇のように、ジェンダー平等とは程遠い人達がこの国のトップにいる」ということである。「まずは政権交代だ！」と思う毎日だが、なかなかすぐには変わらないのも事実。

友の会の皆様はもう、平均すると一日あたり百名前後の患者さんが来院する中、スムーズで丁寧な対応が求められる。2つめは、書類業務・情報管理・医療保険等の請求業務など医療機関の収入に繋がる事務業務と多岐にわたります。患者さんには、お時間を頂いてしまう事もあるかと思いが、順番に対応させていた

でも、日々の子育ては止まらない。様々な人(主に患者さん)と出会ったり本を読んだりして考えた、私なりのこれから生きるに必要なものは、(1)自活力(特に調理)、(2)メンタルヘルス(様々な圧力に負けない心)、(3)多様性を認めることができる寛容さ、(4)人権感覚(自分も他人も)、(5)社会は変えられるという希望、と感じている。

友の会の皆様はもう、平均すると一日あたり百名前後の患者さんが来院する中、スムーズで丁寧な対応が求められる。2つめは、書類業務・情報管理・医療保険等の請求業務など医療機関の収入に繋がる事務業務と多岐にわたります。患者さんには、お時間を頂いてしまう事もあるかと思いが、順番に対応させていた

現政権の失政でコロナワクチンも現場丸投げ状態、その影響が我が家にもやっけてきている。夫を非難するのは簡単だが、それでは解決できない。個人的な怒りは社会を変革する力に変えていきたい。

私たちの仲間



お困りごとなどがあつたら気軽に相談を

中野共立診療所 医事課

藤澤 亜希

友の会の皆様、お久しぶりです。中野共立病院建て直し以来、十数年ぶりに中野共立診療所・医事課に配属された藤澤亜希です。ずっと、髪型が変わらずロングヘアなので少しでも覚えていてくださる方がいらっしやいます。私たちがの事は、大きく分けて3つあります。訪れる患者さんの対応・会計情報入力・会計業務・内外部との電話対応などの接客業務があります。

友の会の皆様はもう、平均すると一日あたり百名前後の患者さんが来院する中、スムーズで丁寧な対応が求められる。2つめは、書類業務・情報管理・医療保険等の請求業務など医療機関の収入に繋がる事務業務と多岐にわたります。患者さんには、お時間を頂いてしまう事もあるかと思いが、順番に対応させていた

友の会の皆様はもう、平均すると一日あたり百名前後の患者さんが来院する中、スムーズで丁寧な対応が求められる。2つめは、書類業務・情報管理・医療保険等の請求業務など医療機関の収入に繋がる事務業務と多岐にわたります。患者さんには、お時間を頂いてしまう事もあるかと思いが、順番に対応させていた

ジェンダーについては、男の子にはぜひ知ってもらいたい。育て方は模索中だが、まずは家庭内での会話と実践だろうか。「The pe

