

健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

2022年中野共立 友の会のつどい

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.kai.or.jp
Tel:03-3386-9139

中野共立健康友の会の総会報告 22年度「これからの活動」議案ダイジェスト

6月9日(木)中野共立診療所4階 多目的室にて役員のみで開催しました。



はじめに
この3年間、新型コロナウイルス感染症の波が繰り返され、様々な活動制限の中で会員への安否確認や「友の会だより」「健友」での情報発信などの工夫を行い支え合っていく取り組みを追求してきました。これは、コロナ患者さんを含め地域医療の先頭に立っている共立病院・診療所のもつとも身近な応援団として、また、安心して住み続けられるまちづくり、独りぼっちな会員をつくらないという友の会の目的を果たすための重要な取り組みです。計画的に「健康チェック」をはじめ活動の幅を広げる努力を行っていきます。

(1) 気軽にできる健康づくり

野外での取り組みを中心に、病気予防と健康づくりのため体を動かす機会を増やすことに努め、少人数開催やウェブの活用します。また、「まちの保健がかり」の活動を軌道に乗せる工夫をします。



(2) 生きがい・友だちづくり・高齢者が安心して暮らせるすまいや居場所づくり

声をかけあい気軽に集まれる居場所を、感染対策を徹底することで開催できるかを検討して取り組みをすすめます。友の会旅行やサークルなどもコロナの感染状況をみて検討をすすめます。地域で行う班会、映画会も感染状況をみきわめ開催していきます。

(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。ボランティアのための学習、交流会の開催も検討します。

(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。生活保護の水準を切り下げさせない活動を工夫して行ないます。消費税の減税の声を上げます。患者の医療費窓口負担を軽減する運

動をすすめます。お金がなくても安心して医療が受けられる、無料低額診療事業の啓発、活用を病院・診療所とともに行います。補聴器補助制度の実現目指して、新たな署名に取り組みなど、友の会会員の要求実現のため努力します。生活、入院、介護、障害など、なんでも相談の窓口になります。無料法律相談は毎月1回実施をします。

(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。病気の早期発見のため健診をすすめます。健康講座は、感染状況をみきわめ、ウェブ開催も行います。患者さんや会員の憩いの場となるように、病棟の屋上庭園を整備します。健友会の医療、介護事業の前進のため、事業所利用委員会を開催し、意見や要望を積極的に出していきます。

(6) 研修や全国の交流会などへの参加

全国の仲間との活動を知り、日本高齢者大会、東京高齢者大会に参加します。



(7) 力を大きくし、仲間増やし

友の会活動を広く知らせる工夫をし、支えあう仲間を増やします。友の会新会員の年間目標を80世帯とし、会員の減少を止め、前進を目指します。友の会活動の資金にもなる月刊誌「いつでも元気」購読を積極的にすすめます(目標20部)。友の会活動を発展させるため、新たな役員を募ります。



(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、届けます。広報委員会を開催し、「友の会だより」を年6回発行します。新聞「健友」と合わせて毎月、手配り活動への参加者を募ります。

(9) 戦争のない平和な世界へ

憲法9条を守り、平和の尊さを広げます。国連憲章と国際法に反する戦争行為を国際世論でやめさせるべきです。改憲発議反対の緊急署名に引き続き取り組みます。沖縄県辺野古の「米軍



(10) 脱原発と被災地の支援

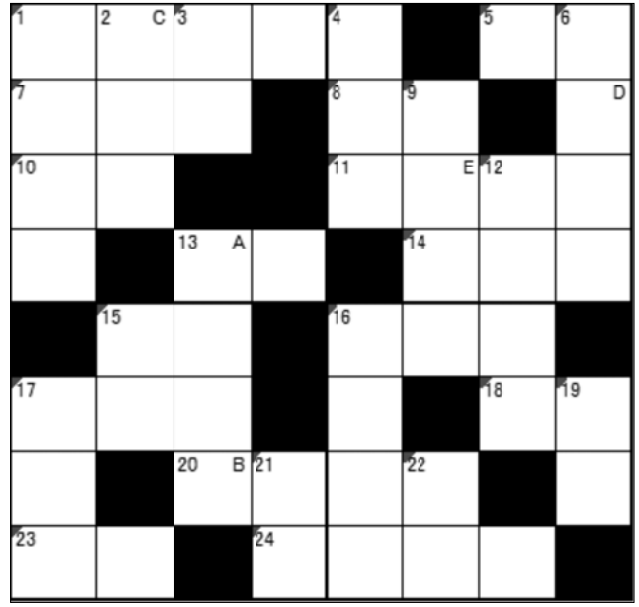
被災地の苦しみを想い、一日も早い復興のため支援していきます。福島農家を支援するため農産物、被災地支援のための田老海産物を継続販売します。

(11) その他

中野杉並健康友の会の作品展、芸能まつりが開催された場合に参加します。歴史認識を深めるために、日本の近現代史の歴史の教科書を使って読書会を可能な限り継続します。スマホ学習会の開催を検討します。

友の会

おたのしみパズル



私たちの仲間

歌手活動20年

西川ヤエ（昭和23年9月7日生）2011年11月22日くも膜下出血で倒れ手術、共立病院でのリハビリ入院を経て退院してから早10年になろうとしています。残念ながら後遺症として高次機能障害者（失語症）になりました。踊りを取り入れての歌手、芸名高杉ゆりとしての活動は20年間でした。

「家内の思い出」

執筆者 西川 昇（ボードビリアン小虎）

区内での定期ライブをはじめ全国各地の舞台で活躍してきました。又その間カラオケ教室の指導者としても皆様に愛されてきました。そんな完全復帰を願いがらの歩みが今も続けられています。

夫と一緒にならば

退院した翌日から夫と毎日のウォーキングをスタートしました。最初は車いす併用でしたが1ヶ月後には1kmを普通に歩いています。

区内での定期ライブをはじめ全国各地の舞台で活躍してきました。又その間カラオケ教室の指導者としても皆様に愛されてきました。そんな完全復帰を願いがらの歩みが今も続けられています。

以来今日までウォーキングは日課となり距離は4kmです。毎週金曜日はパドルテニスもやっています。その効果は抜群です。言語障害のため日常の会話はできませんが、夫と一緒にならばどこにでも出かけられます。

負けてなるものか！

年々深まる不況の上に重なったコロナで仕事がゼロになりもう無収入が2年を超えました。二人のわずかな国民年金と預金の取り崩しで生きていますが、国は何もしてくれません。貧しいものは

ますます貧しくなり富める者だけが楽をするという社会の仕組みを変えない限り私たちの未来は開けないと思います。「負けてなるものか」



→ヨコのカギ

- ①今年2月24日にロシアから侵略された国
- ⑤〇〇に冠を正さず
- ⑦コンサートなどで生演奏 または 音楽をその場で録音したもの
〇〇〇コンサート
- ⑧めったにないさま、〇〇に見る才能
- ⑩写真でピントが合っていないこと または 漫才などで〇〇とつっこみ
- ⑪竹刀（しない）を持って、心身の鍛錬をすること
- ⑬犬などにしつけをする時、たいていの人がやるしつけ
- ⑭2020年12月31日で音楽活動を休止したジャニーズの5人グループ名は
- ⑮誰にもいるチチと〇〇
- ⑯生活、暮らしを英語で
- ⑰いやな評判、悪い評判
- ⑱大地。家を建てるのにまず必要
- ⑳誘導弾、ウクライナでさかんに使われた
- ㉓違った議論、意見、〇〇あり
- ㉔国の最高の法律。誰もが守らなくてはならない法律

↓タテのカギ

- ①七月十三日ごろから、先祖を祀る
- ②食べたいと思う欲望
- ③愛を英語で
- ④やるべきことをしないでグータラする
- ⑥必要以上に働き過ぎて亡くなること
- ⑨男女が互いに相手を恋し合うこと
- ⑫プロ野球で新人選手を採用する制度
- ⑬春に桜を見て遊び楽しむこと
- ⑮取り決めなどを一方的にやぶり捨てること
- ⑰鉄製の印を焼いて物に押し当て、印を付けたもの
- ⑱コロナで外から帰ったら必ずやる〇〇こと手洗い
- ⑲〇〇も積もれば山となる
- ⑳秋川をさかのぼり産卵する魚、卵はいくら
- ㉒ルポルタージユの略

パズル応募方法：同封のハガキに答え「A～E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20日迄お待ちしております。

*友の会だより4月号「まちがい探し10テン」
応募 59 通中、正解者 39 通でした。

抽選で5名の方に図書カードを贈呈致しました。★おめでとうございます！★

診療所玄関にポスト設置

診療所玄関を入ったところに、新しいポストを設置しました。

みなさんの声をお聞かせてください。



今回は、食あたりなどの時に実施する細菌培養検査のお話をします。検査結果を聞いた日、会計で追加の支払いをしたことはありませんか。様々な感染症を引き起こす菌を見つめる培養検査で、原因菌が見つかった場合、どのような薬剤が効くのかを調べる大切なもので、薬剤感受性検査といえます。医師はこの結果をもとに適切な抗生薬を選びます。この検査費用が追加されたのです。おなかは痛いやら、ふとこころも痛いやらで、ふんどりけつたりですね。そもそも、日本の医療費の一部負担金は高い。欧州やカナダでは無料または低額です。みんなで政府に改善を求めましょう。

こんにちは、中野共立診療所事務長の塚本由美子です。

ミニミニ講座 じむぢゅー①

●おかず● ちよつと一品

鶏肉の ザーサイ和え



材料

- ・鶏むね肉 もしくは、サラダチキン 1パック 100g
- ・味付けザーサイ（瓶） 100g
- ・長ネギ 1本
- ・白ごま 適量

作り方

- 1、ナベに湯を沸かして鶏むね肉を入れる。再沸騰したら火を止め蓋をする。冷めたら手で細く裂く。
- 2、ザーサイも細切りにして裂いた鶏むね肉と和える。味付け具合は、好みでザーサイの量で加減する。
- 3、長ネギの白い部分を白髪ねぎにして、上にのせ白ごまをかけて出来上がり。

★今回は会員さんからの投稿レシピです。
簡単マイレシピを募集しています。