



ぬましん健康友の会 たより

復刊第 14 号 2014 年 7 月発行 電話 03-3387-3424 (江古田沼袋診療所)

山あじさいを満喫

友の会 高幡不動尊をお散歩

友の会のお散歩歩こう会は6月19日、「花の寺」で知られる京王線の高幡不動尊を訪れ、11人があじさいの花を満喫しました。

参道に入り、仁王門をくぐると壮大な構えの不動尊が見えます。寺内では山あじさいが咲き乱れ、山一面に見ると素晴らしい光景です。

みんなで昼食もとり、梅雨の晴れ間のひと時の楽しい一日でした。途中、京王線調布駅の地下ホームを見て、地下化の工事が

進む将来の沼袋駅をイメージできたのも成果です。

7月17日は高尾山にお散歩です。(鈴木)

福祉と平和のまちづくりへ

友の会が総会

沼診と協力し合い

ぬましん健康友の会は5月22日、2014年度総会を開き43人が参加しました。

のべ110人が参加寒気の中を歩いた12月は熱い深大そばで体を温めたと報告がありました。

「健康・命・仲間づくり・ふれあい・福祉と平和の町」をテーマにした昨年度の取組みが報告されました。15年目を迎えたひまわり食事は、10回開催、毎回20人を超える方がおいしい食事とおしゃべりを楽しみました。緑ときれいな花を求めて歩く「ゆつくり健康歩こう会」は10回実施、

伊藤洪志先生が副所長に着任したことは明るい話題です。夜でもわかる診療所の看板をつけてほしいとの要望ができました。

友の会はこれからも診療所とともに、区健診や健康講座などを通じて地域の健康を守る取り組みを強めようと思思統一ができました。

(桃田)



新しい看護師

曾我みよ子さん

早く患者さんと顔なじみに



「今日はどうされま
したか」「お熱はいつ
ごろから」患者さん
に優しく声をかけま
す。心癒される声。
新しい常勤看護師の
曾我みよ子さんです。
岩手県北上市の出身。
「なぜ高校に行く
のか。目的を持って」
との先生の言葉を受
けた時、見たテレビ
番組で、高齢者に接

する看護師の姿を見
て、人に役立つ素晴
らしい仕事があるん
だと感動し、看護師
をめざしました。
看護師経験は30
年を超えます(年齢
はヒ・ミ・ツ)。尊敬
できる多くの患者さ
んや友の会の皆様と
出会ったこと、ご自
宅で看取りをした時
ご家族からいただき

たお礼の言葉が励み
となり続けることが
できました。

江古田沼袋診療所
の勤務は、1970
年代の竹崎三立所長
時代に続き2回目
です。住まいは結婚し
てからずっと中野区。

子どもや親が診療所
にかかったこともあ
り、縁は深い。曾我
さんは「早く患者さ
んと顔なじみになり
たい」「患者さんの目
線でお話を聞く姿勢
を大切にしたい」と
抱負を語っています。

伸ばそう健康寿命

健康幸座⑭ 沼袋診・事務 塚本晴彦

健康寿命とは、日
常的に介護を必要と
しないで、自立した
生活ができる期間の
ことです。
平成22年の平均
寿命は男性79・5
5歳、女性86・3
3歳。健康寿命は男
性70・42歳、女
性73・62歳。日
常生活に制限のある
「不健康な期間」を
意味する平均寿命と
健康寿命との差は、
男性9・13年、女
性12・68年とな
ります。
健康寿命を延ばし、
不健康期間を減らす

江古田沼袋診療所 診療案内

2014年7月

(受付時間)	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 11:30	(内科) 伊藤洪	(内科) 木村 (往診) 伊藤洪	(内科) (禁煙外来) 石川	(内科) 伊藤洪 (往診) 西村・山本	(内科) (消化器内科) 関川 (往診) 伊藤洪	(内科) 三浦
午後 13:30~ 16:30	(内科) (循環器内科) 青山	(内科) 木村	休診	(内科) 狩野	(内科) 橋詰	休診

ためには、早い時期
から健康な生活習慣
を確立し、「からだの
メンテナンス」「健康
増進、発病予防」と
いう一次予防の考え
方を持つて生活する
ことが大切です。

年に一度の自治体
や会社の健診は、必
ずうけましょう。
また、健康寿命を
短くする最大の敵は、
「運動器の障害」で
す。自分に適した運
動を続けましょう。