

健友

募集

医師
看護師
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

福島を忘れない

それぞれの思い・それぞれの行動

3・11大震災と原発から2年。ずっと福島で生活し、子育てをしてきた人たちの思いを聞きました。

福島民医連の仲間 に聞く、福島の今

1月30日(水)、健友会・東京医療問題研究所の全職員会議で福島連帯

企画を行いました。この企画のきっかけは昨年11月に実施した「脱原発・福島連帯の旅」でした。私たちにできることを早速実践しよう。福島のリアルな状況を知るため

に、すべての職員が福島に行くことはできません。呼んでみんなで話を聞くことはできる。この経緯で連帯企画は実現しました。

理性的に恐れる

2年前に比べ放射能の空間線量は減っています。内部被曝の数値も下がっています。それでも、見えないものへの不安と恐怖は消えません。

正しい知識が必要、機器を利用して数値を確かめること、情報を収集すること、そして自分の物差しで判断し対応していくことが大事だと痛感しています。こうした暮らしは福島だけの問題ではありません。原発がある限り、誰もが考えなければ

一話と学習と行動

小学2年、5歳、2歳と子どもが3人います。福島に住み続けようと決めたものの、不安と悩みがつきまといきました。放射能の汚染にどう対応したらよいか全くわからない、目に見えないものへの不安。子どもたちを守ることができたらいいか、夫婦で毎晩話し合いました。悩み続けました。そんな中、息

子の保育園の保護者の方と話し合っただけでは、ただ恐るだけではない。正しい知識をもって理性的に恐れること。外で遊ぶことを禁じられ、ストレスいっばいの子どもたちのために

「何かアクションを」と考え、親子で福島での金曜行動に参加。被災地域という複雑な心境の中で、楽器や鳴り物で楽しみながら、やさしいアピールを行いました。原

首相官邸前行動へ

「平和」のロゴ入り青Tシャツ隊は、「平和」な世界の実現を目指すアピール行動として、様々な行動に参加してきました。

当初は警察官も戸惑った様子でしたが、軽車両で止めることもできずに無事通過。その後行動参加の方たちと手を振り合い、シュプレヒコールを交換し合いました。

「青シャツ」の声も

健友会は3・11以降の被災地支援・脱原発の取り組みを続け、昨年6月中旬には健友会として福島に行き、「福島を忘れない」思いを国会に届けようと、大飯原発再稼働直前の6月29日(金)の夜に、初めて自転車による脱原発首相官邸前行動に参加しました。

こうして自転車での国会周辺の巡行が私たちの金曜日脱原発行動の定番となり、報道の取材も受けるようになりました。現地では、「平和隊のファンです」「青シャツだ」と声がかかったり、差し入れがあったり、他の自転車隊ともメール交換をしたり。日本の政治の中核である官邸前で、「脱

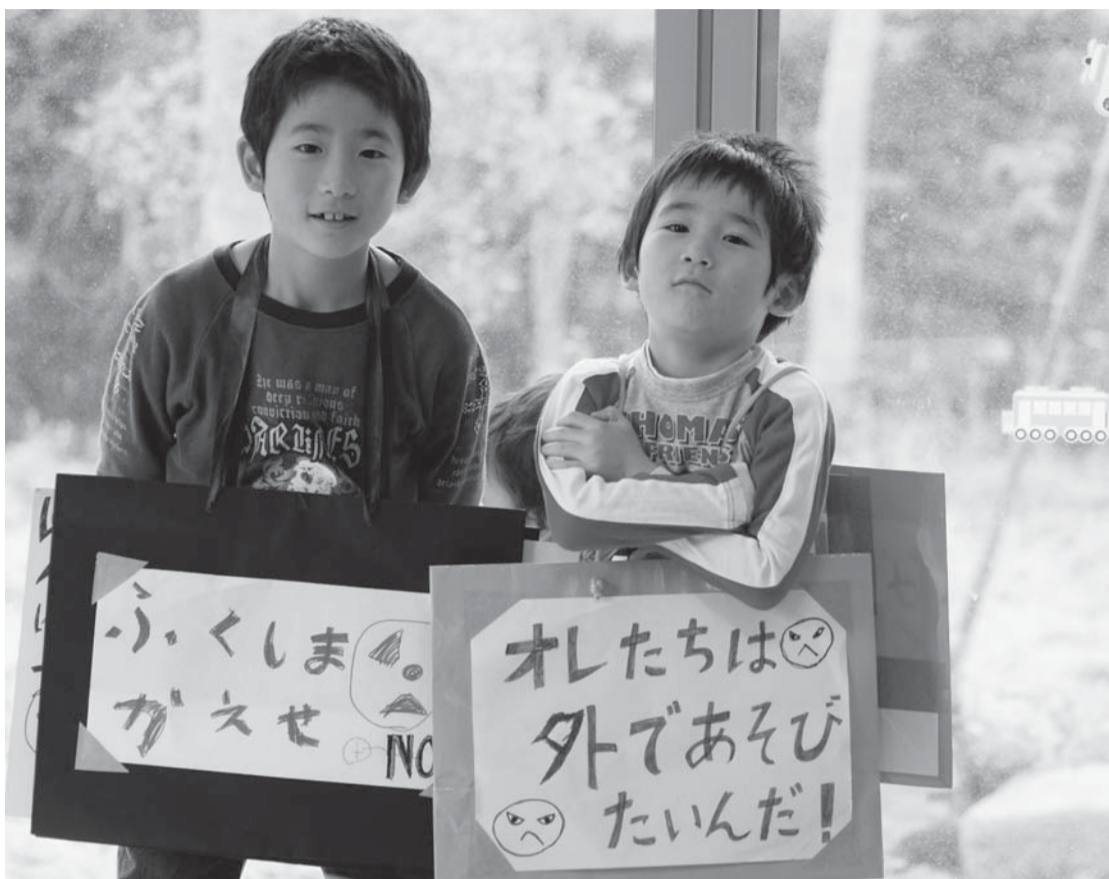
脱原発のその日まで

が、数万人の人波に歩道は進むこともままならない状況。そんな時、車道を走るサイクリング車が止められることもなく歩行者進入禁止ゾーンをスイスイ通過するのを目撃。私たちも「自転車で行ける!!」と、急きょ自転車隊に変更しました。

また、中野共立健康友の会では、福島支援野菜販売などにも取り組んでいます。

首相官邸前の金曜定例の平和Tシャツ隊。突然現れたママチャリ自転車隊に、

これからも脱原発のその日まで、みんなで「自分に取り組みましよう。」



大澤さんの小学2年生と5歳の子どもたち



首相官邸前の金曜定例の平和Tシャツ隊



福島支援の野菜販売。あっという間に完売御礼!

わたし

三上満さん(33歳) 組金八先生のモデル、元東葛看護専門学校校長(が宮沢賢治没80年によせて語っていた。賢治は37歳で生涯を終えたが、非常に大きな生きることへの意味を私たちに投げかけ、人間とは何かを問い直し、教育を喜びに満ちたものに変えようと)柔道のオリ

ンピック選手の告発や体罰を苦に自殺した高校生。根底には、人間を一人ひとり大切にしていける国のありようが問題なのだと思ふ。生活保護を適正化の名のもとに削減するとう。年収2000万円の人1000万人もいるのに、「生活保護を受けていけない低所得者より生活費が高いから」と。生活保護を受給している人は214万人ではない。非正規雇用・リストラ・ホームレス、孤立死・孤独死はたまたま餓死とニュースにいとまがない。そんな中で、また弱い立場の人々をより切り詰めていく一方で、富の集中化が起きている。蹴落とし、貶め、あざける。こんな中に幸せはない。大事にされ、慈しみ、支え合う。そういう中で挑むアキラメナイ強さも培われていくのではないか。三上さんは人の心や社会を潤す一滴の水になるろう!と。私もその一人でありたい。(は)

人とのつながりを広め、 楽しい生活を

「健康友の会拡大月間」の取り組み

中野・杉並健康友の会 (9つの健康友の会)

- ①中野共立健康友の会
- ②めましん健康友の会
- ③城西診療所健康友の会
- ④かわしん健康友の会
- ⑤やまと健康友の会
- ⑥桜山健康友の会
- ⑦西荻診療健康友の会
- ⑧天診健康友の会
- ⑨桃井診療健康友の会

**新たに
369世帯が入会**

中野・杉並健康友の会は9つ、病院・各診療所の地域にあります。

住み慣れた地域で安心して住み続けられるために、人とのつながりを強めよう「健康友の会をさらに大きく」を合い言葉に、10月〜12月に、職員・健康友の会員と一緒に協

各健康友の会では、それぞれに工夫を凝らしサークル活動を実施し、多くの方々の参加と友達の輪が広がりました。

健康づくりの 友達の輪

力、励まし合い取り組みました。そして、新たに369世帯の方々が健康友の会に入会をされました。



介護福祉部長・斎藤稔さん(正面)の介護の話を食事しながら(中野共立健康友の会・鈴木さん宅にて)



「はい、しっかり足を広げて!」。転ばぬ先のころばん体操(桜山健康友の会・勝又さん宅にて)

川島診療所では、毎月地域の商店街での無料血庄・血糖測定を通じ、地域の方々の健康に目を向けた活動をすすめています。

今年も職員も、地域に出向き、地域の皆さんとふれ合い話し合う中で多

「まじりこり」を 一緒に

と健康友の会役員が、地域で様々な困難を抱えている人たちに向けて「健康懇話会」「地域祭りの健康チェック」などに積極的に取り組みました。



川島商店街夜店で健康チェック

「いつでも元気」の拡大、 がんばりました!

中野共立健康友の会 会長 榎本 博

中野共立健康友の会もサークルの仲間や地域の会員に「友の会」の拡大目標を16部として取り組み、すでに45部達成しました。



「元氣」の魅力は、何と云っても内容が豊かで読みやすいこと。また、1部380円のうち100円が友の会に還元される活動費にできることです。

つながり & つなぐ 病院・診療所・友の会

美味しい幸せ 「穂の会」の食事会

中野共立健康友の会



1月11日(金)、新年を祝って食事会。29人が参加し、筑前煮、お雑煮などたくさんのご馳走と素敵なお花がテーブルにコーディネートされ、「美味しい」「幸せ」など笑顔が見られました。

大寒の中、新春のつどい開く!

めましん健康友の会



大寒の1月20日(日)、沼袋区民活動センターで寒い日にもかかわらず55人と大勢の方の参加。木

大盛況! 「新年会」

城西診療所健康友の会



村所長の挨拶につづき、踊り・コーラス・手品と飛び入りの手遊びも加わり、最後に「生活と権利を守り頑張りましょう」とみんなが決意を新たにしました。(鈴木)

山梨の身延山久遠寺へ

かわしん健康友の会



1月26日(土)は恒例の「新春のつどい」。中根先生はじめ診療所のスタッフが勢揃い。ハーモニカ・舞踊・手話ダンス・手品など余興も盛りだくさん。そのうえピンゴのおまけ付き。54人の参加にぎやかで楽しい会となりました。(田中)



かわしん健康友の会
青山豊次 (中野区中央)

たことがある。中国原産の木で秋の紅葉が美しい。この道を東(新宿方面)に行く。途中で渋谷と中野の区境に斜めに入る。車がかよと通るほどの道である。この辺りは道幅の狭いところが多い。舗装していない路地もある。雨が降っても泥んこにならないよう、きれいな小石がまかれていて。ここも必ず通る。足元をよく見ながら。

「健友」を配りながらの散歩

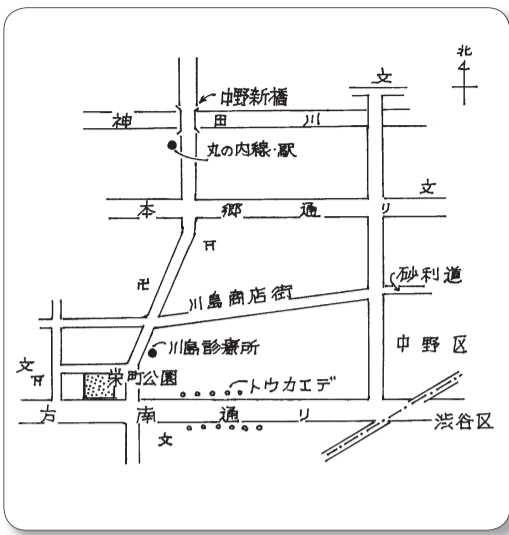
「健友」を毎回40数部配っている。年6回のこのコースが私の散歩道の一つである。

川島診療所を出発して、だいたい時計と反対回りに歩く。最初に栄町公園(弥生町4丁目)の真ん中をつつ切る。この公園は診療所の近くでもあり、4月頃友の会で「お花見」をする。すべり台やブランコ、砂場、プールなどがあり、子どもらの元気な声が絶えない。近くに神明小学校もある。

この公園の南側は方南通りが東西に走っている。この辺りの並木(街路樹)はトウカエデ。この名前を探しずと歩い

このコースは特別面白いというものはないが商店街、坂、神社、学校、そして川や橋などがあり変化に富んでいる。もうすぐ私の家だ。

このコースは特別面白いというものはないが商店街、坂、神社、学校、そして川や橋などがあり変化に富んでいる。もうすぐ私の家だ。



看護・介護の現場から②⑦

ケアマネという仕事

西荻在宅ケアセンター 窪田 麻美

◆ 母親の体に複数の痣

◆ 虐待を防ぐにはどうしたらいい?

デイサービスから報告が入る。「体に複数の痣。息子が、母(82歳)の耳を引っ張り、怒鳴る姿あり。母熱発。デイ代滞納」。母親は認知症で難聴。親子で生活保護を受け、発達障害で難聴の息子(55歳)と暮らしている。

虐待は、早急に手を打たなくてはならない。地域包括支援センター、福祉事務所の担当者と一緒に即日自宅を訪問する。「母は何度言ってもわからない」と息子は言う。それが病氣だ

と理解できない彼は、「だから、殴る。金はパチンコで擦ってしまおう」と。

は母をみれない」と頭を下げ、福祉事務所の迅速な計らいで遠方の施設が決定した。

ケアマネージャーは、「あなたは在宅は無理」などと決める判定者ではない。本人・家族が望む生活のための支援者の一人だ。何より命を優先するわけだが、この場合、勧めるのは母子の別居。「お母さんと一緒に暮らしたい?」の問いに「はい」と答える息子に、施設入所の説明をする。この仕事が鬼のようだと感じる瞬間である。

時に鬼役になりながらかくして彼は「僕にも知恵を絞って、黙々とゆくしかない。」

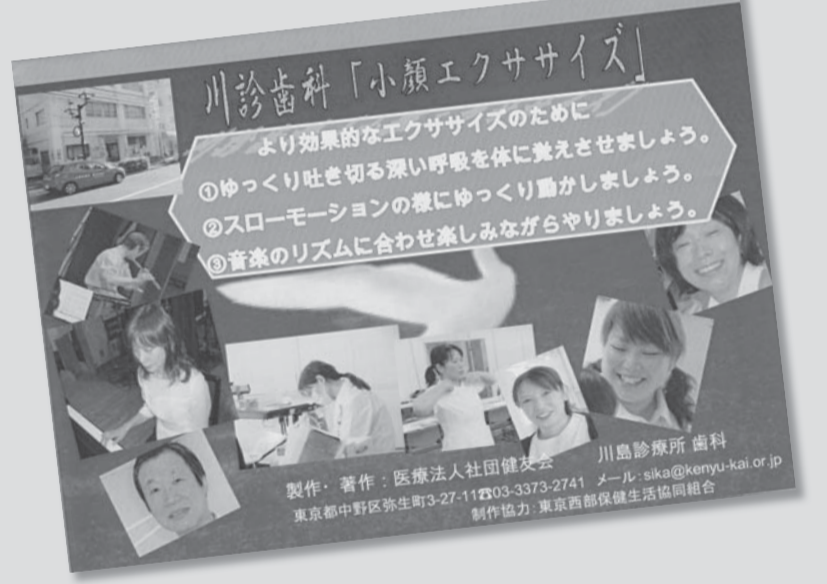
「小顔エクササイズDVD」ついに完成!

お知らせ

健友会・川島診療所歯科

7年の時を経て、ついに完成しました。健康友の会の「お月見会」で発表され、製作段階から多くの人の興味をかき立てた「小顔エクササイズDVD」! 毎日20分であなたも小顔に変身! 食前体操から美容をテーマにしたリハビリ(嚥下の改善)に。

- 定価(税込み) 1,000円
- お問い合わせ: 川島診療所歯科 03(3373)2741

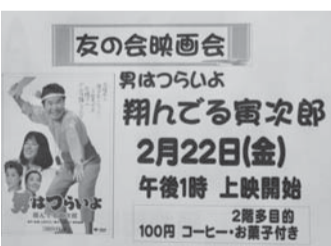


行で、身延山久遠寺・下部温泉に行ってきた。人気のスポットということ総勢45人の大所帯、道中にぎやかでした。間近に見る富士山に感嘆の声も上がり、私達は改めて日本人なんだと実感しました。(飯田)

すっかり定着、映画会

やまと健康友の会

開く映画会も足掛け3年。友の会の行事として常連もできました。52インチの大型テレビは、家で見るよりクッキリした映像と評判です。終わってからも語り合う感想も、楽しみのひとつです。(池田)



「初めて桜山」が4人

桜山健康友の会

中野区健康づくり月間の一環として1月30日(水)に開催された「健康講座・不整脈のお話」。辻所長は、「不整脈とは?」から「ほとんど治せる」治療法までわかりやすく説明し、一人ひとりの質問に丁寧に対応、充実した集会でした。平日の昼食時間帯だったため、参加は9人、うち4人が「桜山に来たのは初めて」とか。これをきっかけに...と友の会役員の笑顔には期待が。(木村)



最高の人生の見つけ方!

西荻健康友の会

最高の人生とは何だろうか! 今回の映画会を通して、一人ひとりが自分の生き方を振り返り、またこれからの人生を考へるきっかけに。自ら子や孫に向け、「平和であってこそ」と、心に刻んだに違いありません。(岩山)



特養老人ホームの設置を!!

天健健康友の会



杉並区として、若杉小学校跡地に「特別養護老人ホーム」を建設していただくことを要望し、地元の方々と一緒に請願署名に取り組んでいます。1月17日、2月8日には街頭宣伝をしました。(犬山)

大盛況の餅つきに、震災復興支援の気持ち込めて

桃井健康友の会

新春の餅つき大会を1月27日(日)に開催。20キロの福島産餅米を用意し、100パック以上売れたつきたてのお餅。震災復興支援の気持ちを込めて、ペッタン! (村越)



うちの所長 第7回



城西診療所 中根あつ子 所長

「てきめん」に効果あり

新年会、中根先生の元氣な挨拶。医療・介護への現政権の危険な対応に熱い心で批判された。加えて消費税増税が患者さん、医療機関にどれだけ重い負担になるか、怒りの言葉。共感です。

診療所全体が明るくなる

先生は2、3年来酒杯手にされないが、聞くところによれば、昔は日本酒の聞き酒の達人とか。友の会と診療所との定期協議会のあとの懇親会でも、やはり先生に酒が入らなると寂しい。バイオリンをひかれると聞くと、その楽器の音は未だ耳にしない。

先生との付き合いは、私が銀行を定年退職して以来だから20年余になる。ちょっと待って、先生は1970年新潟大学卒、当時私は新潟の支店で働いていたから、雪の中、どこかの居酒屋の隣の席で「安反対！」とやっていたかもしれない。するとどっつと半世紀の

今年の新年会



1階だけの借家だが、前の木造2階建て、歩くと床がギシギシと泣くボロ屋から移って十数年になる。狭いスペース、待合室も狭い。診察室から患者さんを呼ぶ先生の声、ハイトーンで良く通る。狭いからだけでは無い。時折、患者さんとの笑い声も聞かれる。そんな日は診療所全体が明るくなる。先生も

人間、人の子、悲しみも悩みも当然あるのだろうがあまり外には出さない。私事になるが、「黙って座ればびたりと当たる」中根先生、占い師ではないが近年二つばかり。一つは甲状腺機能障害。夏の激やせを見て「両手をあげてピンと手を伸ばして」早速に医大病院の専門医を紹介された。もう一つ、正体不明の猛烈な尋麻疹で病院の処方薬がいつこうに効かない、「注射が有効」と。両方ともてきめん効果ありだった。

先生の発案で

城西診療所健康友の会にはサークルが七つある。役員高齢化の中、頑張っているが、先生のアイデア、「発案」によるものが多い。今も時折発案があるのだが、なかなか心えきれない。もう少しスロースローにお願いします。

中根先生は痩身、カッコいいスタイルで、旅行の時など遠くから拝見するとこのネエちゃんかと思われ

るのだが、近年一時足を痛められ、歩くのも難渋されていた。幸い快癒された。元気がいっぱい城診を引っ張っていつと願うや切。(城西診療所健康友の会 伊藤 賢二)

映画『渡されたバトン』を観て

桜山健康友の会 木村 ケイ

(5分)

に映画化。

たくさんの人に観てほしい

1969年、過疎化の進む町に原発建設が公表される。何十億もの協力金や補助金を当て込む人たちは建設推進に右往左往、原発の知識がない町民の多くは戸惑うばかり。人も町も家族も、変わっていく...

福島原発事故で安全神話は崩れ去り、事故の後始末も終わっていない。活断層の可能性を専門家が指摘。にもかかわらず、アベノミクスとやらに有頂天の首相は「2030年・原発ゼロ」の政策を「ゼロベースで見直す」と明言しています。

新潟・巻町(現・新潟市西蒲区)で四半世紀に及ぶ町民たちの運動が「原発阻止」を実現させた実話をベース

私の心に「渡されたバトン」のシーンがよみがえってきます。一人ひとりが今、声を出さなければ...「原発NO!」



未来への決断! 私たちの選択。渡されたバトン

ひろば

健康友の会 FAX 3387-5888

読者のひろば投稿のお願い

日々の出来事や思い、紙面の感想、なんでも短短信でお送りください。

●絵手紙、写真、俳句、短歌、川柳なども募集しています。



哲学堂の春

中野共立健康友の会 江田喜久雄/作

健友会の医療・介護の充実のために

協力借入金・地域協同基金・寄付金にご協力ください

(年利1.5%、5年間) (無利息)

〈募集のご案内〉 申込用紙は当法人の病院・診療所・各事業所においてあります。詳しくは「募集のご案内」をご覧ください。

〈問合せ先〉 医療法人社団 健友会 経理部
〒164-0001 東京都中野区中野5-44-3
Tel 03-3387-3051 Fax 03-3388-1381

中野区沼袋の風物詩

「第8回沼袋まちかどひなめぐり」 ~2月9日~3月3日~

各家庭に伝わる様々な時代のおひなさまと、近隣の幼稚園・保育園に通う園児たちのかわいい作品が街中の色々な場所(百カ所近く)に飾られています。

今回は8回目、未曾有の大震災から2年が経過し、昨年から開催している地域イベントでの陸前高田への継続的なグッズ・名産品の販売。

「震災の記憶を風化させないこと」「小さなことでも被災地に関心を寄せ続けること」をおひなさまで繋ぐ復興への思い「いま、私たちにできること」。

(「沼袋第8回まちかどひなめぐり」パンフレットから)



「第8回沼袋まちかどひなめぐり」に参加の、そは処成田屋さん。「ひなめぐり雛膳」の前で話してくれました。「商店街に活気がでるね! 若い後継者も頑張っている、俺もまだまだ頑張るよ!」

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

株式会社 東京医療問題研究所 本社事務局電話 3389-6911

~どこの病院・診療所・医院の処方箋でもお受けいたします~
いつでもお気軽にご相談ください。

- 青葉調剤薬局 中野区中野 5-47-10 3389-7110
- ちひろ薬局 中野区沼袋 2-30-7 3387-3426
- わかば薬局 中野区弥生町 3-27-11 3372-5664
- すみれ薬局 中野区東中野 3-17-17 3362-2510
- 桃園薬局 中野区中野 3-3-2 3384-5527
- 西荻みなみ薬局 杉並区西荻南 1-14-19 3335-7200
- やまと花公園薬局 中野区大和町 1-57-4 3336-3775
- なごみ薬局 杉並区天沼 3-28-8 5347-0671
- 中野在宅ケア 中野区中野 5-46-10 5318-2265