

健友

募集

医師
看護師
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

ようこそ、健康友の会へ ～新たに346世帯の方が入会～

中野・杉並健康友の会は、職員と協力し地域の中で、多くの人々とのつながりを強め、安心して住み続けられるまちづくりを進めています。9つの健康友の会が、楽しく多彩な取り組みをおこない、月間(10月～2月)を中心に年間を通して会員を増やし、つながりの輪を広げています。

新たに友の会に入会した方に投稿していただきました。



松本ケアマナのキーボードによる伴奏で、皆でリクエストを出してうたいます



頭を使って指先を使って認知症予防

診療所と友の会に出会って

桃井健康友の会 遊佐 正子

「60歳からが一番楽しい時」この言葉に出会った時に考えました。私の楽しいことって？

2年半前、在宅で義母を看取りました。義母からはいろいろなことを学びました。義母の助けがあったから、出産後も仕事を続けることができました。その義母から最後にまた、贈り物をもらいました。訪問診療を通して桃井診療所との出会いを。待合室のポスターを見

健康マージャンが生きがい

天沼健康友の会

いきがい活動案内を見て、健康マージャンをやってみたく思っていました。入会して半年になります。なかなか覚え

ることができず、パニックになっていますが毎週楽しみます。頭の体操にも、認知症予防にもつながると思っています。先輩の優しい指導に助けら

「歩こう会」に参加

えこ・ぬま健康友の会 安田

1年前に他区より転居と同時に入会しました。沼袋駅前のバス通りにある江古田沼袋診療所を見つけた。待合室の友の会活動の掲示を眺め、友だちづくりと楽しい居場所がないかと受付に声をかけました。「食事会」と「歩こう会」の案内をもらい、早速参加してみました。

初めての歩こう会は昭和記念公園。広い場所です。

原動力は住民の声

日本共産党杉並前区議 桃井健康友の会会員

原田 あきらさん (41歳)

優しい真っ直ぐな目が印象的です。少年団活動を30年以上続けていて、「ひとりぼっちの子どもを地域からなくそう」が活動の原点

小さい頃から、政治を語る人が多い環境で育ち、政治に関心をもちました。消費税(3%)が導入された



手づくり料理とおしゃべりを楽しまます

「食事会」の案内も毎月きれいなハガキが届き、待ち遠しいです。



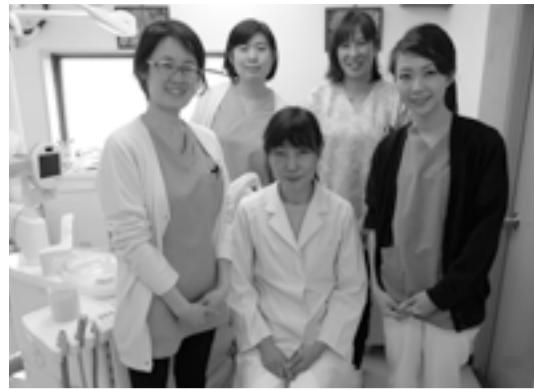
「応援する側から、される側になる」

兄妹は3人。健友会の訪問看護



「保育や介護など人生の始まりや終わりが粗末に扱われる政治を変えたい。命を大事にする社会にしたい。そのため財源はある。それが地方議員14年の結論です。国民目線の政治をブレずに貫いていきたい」と語ります。(編集部 佐藤)

高齢社会の到来と、併せて増え続ける認知症は、私たちの日常生活を脅かすものとなっています。高齢になるということは、本来は喜ぶべきことなのですが、現在の日本の社会では、不安を増してしまっています。高齢者の生活を、健康で豊かなものとするべき政治が欠けていることが原因なのです。すべての高齢者が、自分の生活を自分で守らなければなりません。このような状況下、中野・杉並健康友の会と各診療所では、そのための各種の活動を行っています。歩く会、セラバンド体操、卓球など多くの行事を実施しています。日常的なものとして、食事の会や歩く会などは参加者から大変に好評を受けています。これらへの参加をきっかけとして、自分で努めて歩く機会を増やしている人や、食事を改めて見直し、内容を改善した人なども現れています。季節も穏やかになってきました。体を動かすには、最適の日々となりましょう。外に出ましよう。(安)



佐藤弘子所長(中央)とスタッフ

1階には川島診療所も家族もあります。

●地域の家庭医として
所長は、歯の相談役として25年にわたり、地域に根ざした医療に取り組んでいます。

●訪問診療で口腔ケア
月、火、水、木と訪問診療を実施。水曜日は夜までやっています。

事業所を訪ねて 13

●川島診療所歯科

控えており、医科との連携がすすめることも強みです。

「教育勅語」復活?

中野・杉並健康友の会副会長 木村ケイ

5月3日は憲法記念日。「戦争で得たものは憲法だけだ」と言ったのは作家の故城山三郎さん。



36歳から96歳まで各世代が「教育勅語」を語り合う「憲法カフェ」(桜山健康友の会)

2018年度から使用する小学校1年生の「道徳」教科書が、文部科学省の検定結果、教育勅語が掲載される。

教材に「教育勅語」

政府は「憲法や教育基本法等に反しない形で」

「教育勅語」を教材として用いることは否定しない」と閣議決定しました。

関東水保病検査 中野共立診療所で実施

水保病は、高度成長時代に企業利益を優先させた。刑事訴訟を行っている。



病状確認の検査では、不安を和らげるため、笑顔で対応する谷川医師

とされました。親孝行や兄弟仲良しなど一般的な道徳を表す項目がある一方、国民は君主に支配される「臣民」で、配下に「臣民」のためにつらなる、大義に基づいて

幼稚園で「教育勅語」驚きのニュース
ほとんどの人が知らない「教育勅語」をクローズアップしたのは、森友学園関連のニュースでした。

新学習指導要領で、旧日本軍の戦闘訓練に使われた銃剣道の流れをくむ「銃剣道」が、保健体育に新しく加わりました。

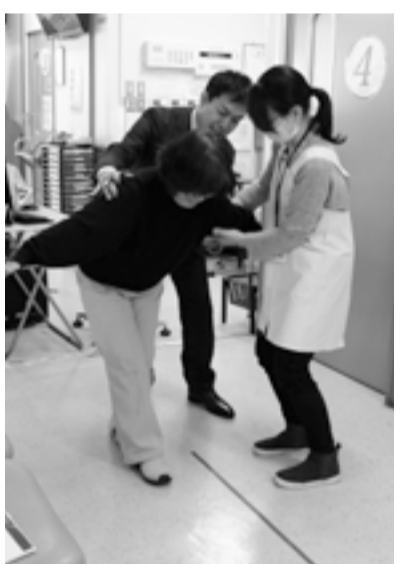
中学の授業に「銃剣道」追加
新学習指導要領で、旧日本軍の戦闘訓練に使われた銃剣道の流れをくむ「銃剣道」が、保健体育に新しく加わりました。

潜在的被害者掘り起こす

谷川医師は「どれだけの患者さんが救済されるのか。病気の基礎知識も十分に知られていません。」

3月5日は、ノーマン・ミナマタ第二次東京訴訟の、原告になるための診断書作成を目的とした第17回関東水保病検査が中野共立診療所で行われました。

3月5日は、ノーマン・ミナマタ第二次東京訴訟の、原告になるための診断書作成を目的とした第17回関東水保病検査が中野共立診療所で行われました。



線に沿って歩くように促されても歩けない

28年かかると断言しました。が、被害者救済は年齢や居住地による線引きされ、いまだに救済されない被害者が後を絶ちません。

潜在的被害者掘り起こす
谷川医師は「どれだけの患者さんが救済されるのか。病気の基礎知識も十分に知られていません。」

3月5日は、ノーマン・ミナマタ第二次東京訴訟の、原告になるための診断書作成を目的とした第17回関東水保病検査が中野共立診療所で行われました。

3月5日は、ノーマン・ミナマタ第二次東京訴訟の、原告になるための診断書作成を目的とした第17回関東水保病検査が中野共立診療所で行われました。

高齢者の総合相談の窓口として

ケア24 西荻 社会福祉士 関根 綾乃

ケア24西荻は、杉並区の委託を受けた高齢者の総合相談の窓口です。その中で、必要な医療や介護にかかわる

介護をしながら、家族から「介護保険を申請したいが、主治医がいらないの」でお話ができ安心したものの、2分おきくらいに目



仲間たちの 無念を思い最後まで

大量の「死の灰」を浴びました。この事件をきっかけに原水爆禁止運動が起り、毎年静岡県焼津市で「3・11ピキニ集会」が開催されてきました。

登壇した大石さんは、「この先、脳出血後の麻痺の体がどれだけでもつかはわかりませんが、私の命の半分にも満たない、40・50の働き盛りでこの世を去ってしまった仲間たちの無念を思い、私は最後まで訴え続けました。」

日帰りバス旅行

3月8日、29人で『三浦半島桜まつり』に行ってきました。今年の河津桜は咲くのも早く、今回は間に合いませんでした。

4月2日、練馬区の徳田公園でお花見を開きました。毎年同じメニューでは、今年も思い切った焼き鳥を焼こうと決めて実行！



春爛漫、楽しくウォーク

4月4日、健康ウォークで春の青山公園、乃木神社、檜町公園で40人で行ってきました。春爛漫で桜も見頃。94歳の方も参加し、和気あいあいと楽しく歩き大満足の一日でした。

3月24日はカルタ会。若き日のスターの写真なので、若き日ばかりに注目して、1枚とるたびに思い出話。なかなか次に進みません。

4月5日は絶好の花日和。和紗正寺川添いの満開の桜の下に34人(初参加が9人)が集まり、手

4月2日、練馬区の徳田公園でお花見を開きました。毎年同じメニューでは、今年も思い切った焼き鳥を焼こうと決めて実行！

4月5日は絶好の花日和。和紗正寺川添いの満開の桜の下に34人(初参加が9人)が集まり、手



健康談 第22回

中野共立診療所 & 西荻窪診療所
内科 中西 敏雄

農業ことはじめ

私は、2015年3月に東京女子医大を定年退職し、現在は特任教授として、研究職についています。週一回、中野共立診療所の外来と、西荻窪診療所の往診を担当させていただいています。西荻窪診療所では1985年から外来診療や往診をやってきました。健友会との関わりは30年以上続いていることになりました。

私は、若いときから海外の医療支援に力を入れてきました。また発展途上国だった中国に指導にずいぶん行きましたが、現在では、医療は立派に発展を続けています。中国の次は、ミャンマーの小児循環器医を育成すべく、この3年、年々3回、1回1週間の予定でミャンマーに行っています。1回行くと、30〜40人の子どもの心臓病を治療します。ミャンマーの医師の教育が目的で、将来は、ミャンマーの医師がミャンマーの患者を治療できるようにしたいと思っています。

薯とにんにくを主に作っています。昨年は外国からも友人が駆けつけ、農業を手伝ってくれました。楽しんで農業をやっていますが、昨年8月には、トラクターを運転して、トラクターが横転し、その下敷きになり、肋骨を7本、胸骨を一本折るという事故を起こしてしまいました。幸い隣家の人が発見してくれ、一命をとりとめました。

さっそく新聞社がそれを聞きつけて取材され、「農業は危険」という記事に登場しました。私の事故をきっかけに記者が調べてみると、農業は建設業などより2倍危険な職業なんだそうです。

幸い昨年は立派な自然薯ができて、農業従事者(新国税務署に農業従事者として登録)としては、ほんと安堵でした。今年も、事故の影響もあり、出来具合がやや不安です。農業で生活していくのは大変だなと痛感していますが、身体が動く限りはがんばるつもりです。

発展途上国へ医療指導

大学では、もともと小児循環器医でしたが、大学でみてきた患者の半分以上は、現在では成人となっています。一般の成人病を併発してくるので、自然と内科医の仕事が増え

自然薯とにんにくの生産

また、月に2回は、生まれ故郷の島根県安来市の生家に帰って、農業をやっています。自然



また、月に2回は、生まれ故郷の島根県安来市の生家に帰って、農業をやっています。自然

※「ドクター中西オーガニックファーム」というホームページを作っています。Google検索で「まほろば」で自然薯の希望の方は、ホームページから注文をお願いします。

ひろば

健康づくり推進事業に参加して

やまと健康友の会 廣瀬 幸子

2月25日、中野社会福祉協議会の呼びかけで行われた「健康づくり推進事業」に参加しました。どんなグループがどんな内容で活動しているか紹介しあい、交流を図ることが目的のついででした。

紅白の梅の花が満開の第四中学校には、大和・若宮地域で活動している

私たちが友の会は、折り紙、映画会、ころばん体操、食事会と健康講座を紹介し、「一緒に健康づくりを」と呼びかけました。すると、早速2人の方が「体によさそうな体操ですね」と、ころばん体操への参加を希望してきたのです。2人は私

ラジオ体操、少年野球、太鼓サークル、チアガールの子どもたち、寿大学OBたちでつくる地域貢献ボランティアなど、多くのグループの参加がありました。

えこ・めま健康友の会 鈴木 庄吉

歩こう会で、井草八幡神社からバスを乗り換え、荻窪の角川庭園へ。庭園の入り口に大きなバナナの木があり、大きな実がぶら下がっていました。木の説明書を見ると、「芭蕉の木」とあり、オー!と

思いました。私は、カラオケや友だちと「芭蕉布」の歌をよく歌うので大変興味がありました。

えこ・めま健康友の会 鈴木 庄吉

この実ならいつも見ていたぞ...、ああそうか、旧沼袋診療所の案内板の隣にあったんだ。その頃はバナナの木と違って、このバナナの実は大きくならないと見ていたのです。

春本番です。散歩に出かける機会が多くなると思いますが、自然に目を向けてみてはいかがでしょうか。

えこ・めま健康友の会 鈴木 庄吉

要介護の母は、足が悪く長距離歩行ができない。秋田から、孫の春休みに合わせて上京したら叶うか。飛行機に乗ってくれませんか。費用は無料で、「シニアお出かけサポート」。費用は無料で、どこか吉報があった！「シニアお出かけサポート」。費用は無料で、どこか吉報があった！



今年の新入職員は16人。よろしくお祈りします(4月6日研修日撮影)



今年の新入職員は16人。よろしくお祈りします(4月6日研修日撮影)



フラワーアレンジメント

1画「人」コーナーの原田あきらさんの作品。フラワーアレンジメントを始めて15年になるそうです



絵手紙 ももその健康友の会 酒井美津子/作

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

株式会社 東京医療問題研究所 本社事務局電話 3389-6911
〒164-0001 中野区中野 5-47-10
ホームページ http://www.toiken.co.jp