

募集

医師
看護師
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

第113号 2018年5月号

発行 社会医療法人社団健友会
中野・杉並健康友の会
〒164-0001 中野区中野 5-44-3
TEL 03-3387-3051 FAX 03-3388-1381
編集 「健友」編集委員会
ホームページアドレス www.kenyu-kai.or.jp/

けん 友 ゆう

地域とつながり楽しい活動を！

中野・杉並健康友の会総会開催

中野・杉並健康友の会は4月25日、東京土建杉並会館で「2018年度総会」を開催、62人が参加しました。議長に青山豊次さん（かわしま健康友の会、茂木皓三さん（桃井健康友の会）を選出し、全ての議案は全会一致で承認、特別決議を武藤康子さん（中野共立健康友の会）が提案し、一際大きな拍手で会を閉じました。

楽しければ仲間が増える

天沼健康友の会では、「夕方に卓球を！」の声に心えて、卓球サークルの活動を夕方にも設けました。新しい仲間が増え、達成に向かって頑張っています。

植物の成長を楽しみ
友の会の成長につなげる

中野共立病院屋上では、が元気に育っています。色とりどりの植物や野菜 屋上庭園のお世話は、共

医学生による
「健康講座」大好評！

立友の会と職員が丹精込めて実施。友の会会員の心の健康にも体の健康にも役立っています。楽しいサークル活動を進める原動力にもなっていると思います。

その後「健康講座」

4月の桜山健康友の会の食事に、研修中の医学生2人が参加。平均年齢80歳近い常連さんとおしゃべりしながら食事、



あいさつする中・杉健康友の会植木会長



屋上庭園のことを映像で紹介



総会終了後なごやかに懇親会



懇親会で話す97歳の勝又嘉子さん

「血糖値は？」と一人ひとりに質問したり「お年寄りたちは領きながら熱心に聞いてました。」

(編集部 木村)

地域のつながり、広がり、
かわりあい

ぬまぶくろワイワイ食堂

ぬまぶくろワイワイ食堂は、子どもから大人まで、地域に暮らすみなさまが誰でも気軽に参加できる憩いの食堂です。みんなで一緒にご飯を食べ、楽しいひと時を過ごしませんか。

品物や資金の提供を受け、150食を作ります。ボランティアは、当初14名から現在40名を超える登録者がいます。同じ志を持ち、仕事や家庭の合間に手を貸してくれています。

地域のつながり、広が

(代表 中村香代子)



いよいよ開場

友だちづくりカフェ

ももどの健康友の会

毎月第4金曜日の午後、桃園薬局の裏にある「友の会サロン」で開催しています。落語を聴いたり、寅さんの映画を見たり、折り紙でくす玉を作ったり、新聞ちぎり絵をしたり。その都度参加者は変わりますが、コーヒーを飲んだりお菓子をいただきながら、お喋りを楽しみます。

「昭和スターかるた」をした時には、「こまどり姉妹が五差路の風呂屋に来たことがあるよ」「中野は芸能人が結構住んでいたんだよ」など昔の話が出てきます。

(編集部 田中)



みなさんそろって準備完了



昭和スターかるた

わたし

今年の初め朝鮮・韓国の閣僚級会談が開かれ、2月の平昌オリン

ピックで南北交渉がさらに前進した。やがて南北首脳会談、米朝首脳会談が開かれるという。喜ばしいことである▼ところが我が国の政府は相変らず北朝鮮に「一層の制裁を」と叫ぶばかりである。関係各国で進行しつつある新しい事態を理解できないどころか、しようともしない。誠に困ったことだ▼スポーツが果たした効果に驚く。日本では相撲界やレスリング、カヌーなどで不祥事が続く。この世界では一般常識がかくも通じないのか▼それにつけてもオリンピック報道には気になることが多かった。始まるまでは韓国、平昌の「悪口」を言っていたが本番に入ると朝から晩まで多くの時間を割いて報道した。終わるとメダルを取った選手を「凱旋」といって持ち上げた（戦争に勝ったみたい）▼世界の動きはめまぐるしい。心しないと日本（人）はそれに遅れる。遅れたら取り返しがつかない。もう今の自公政権に見切りをつけ、外交も自主的にできるようにする時だ。（青）

経験を生かし 新たな課題に挑戦

健友会専務理事 菅井 一郎

2018年2月に西荻窪・共立・川島の3診療所のベテラン事務長の交代を行いました。健友会の診療所はどれも地域に密着し特徴を持った活動を行っています。その経験を交流し広げていくこと、そして従来の業務を外部の視点で顧みること、新たな課題の発見にもつなげることを期待しての人事です。

西荻窪診療所

渡邊 里子 事務長



12年前、初めて川島診療所友の会総会に参加させていただき、会員のみなさまや職員の溢れる笑顔に、この診療所で働けることを嬉しく思いました。在宅旅行・お月見会・夜店市・健康講座など友の会のみなさまと一緒に楽しく活動させていただき、多くのことを学ばせていただきました。

中野区から杉並区の西荻窪診療所でも、笑顔と元気で楽しく働きたいと思っています。よろしくお願いします。

今回の異動は、初めての地域、新たな職場、仕事内容が大きく違うというところで、戸惑いながらも毎日です。一日も早く職場に慣れ、地域のみなさんに喜んでいただけるように頑張ります。

中野共立診療所

吉田 亮 事務長



川島診療所

松本 明彦 事務長

2月21日付けで川島診療

このたび中野共立診療

所事務長に就任いたしました。以前は西荻窪診療所に10年間勤めておりました。西荻窪診療所は住宅街の一角にあり、中野駅前や共立診療所周辺の活気のある雰囲気に圧倒されているような毎日です。

一日も早く顔を覚えてもらえるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



平和と 民主主義を願って

中野共立友の会 山岸 和子さん

山岸和子さんは1934年、日中戦争の最中、新潟県小出町で生まれました。父親が土木の仕事をしていたので、国民学校3年生の時中国の河北省へ。中国では、お米、肉、上等の小麦粉などがあって豊かに暮らし、学校へ通いました。次第に空襲がひどくなり、逃げこんだタコつぼから空中戦が見えたそうです。

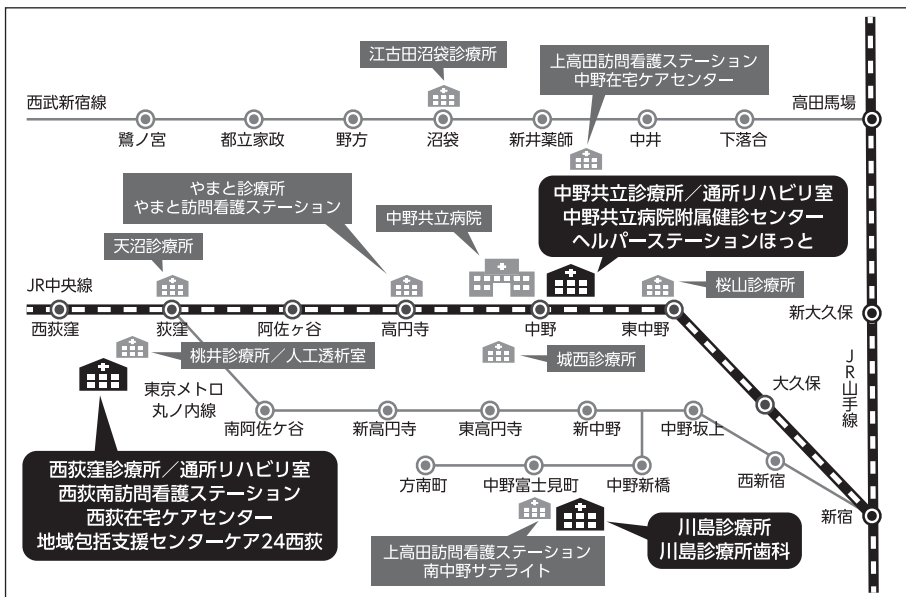


自分でリフォームしたお気に入りの洋服で

戦争が終わってホッとしたのと、「国民権」「民主主義」など初めての言葉が新鮮で、とても嬉しかったそうです。子どもの入学とともに

戦を知りました。翌年5月に船で佐世保に引き揚げ、新制中学、高校、大学へと進みました。中学2年の時、新憲法が制定され、「あたらしい憲法のはなし」という副読本で学びました。

戦争が終わってホッとしたのと、「国民権」「民主主義」など初めての言葉が新鮮で、とても嬉しかったそうです。子どもの入学とともに



つながる & つながる 病院・診療所・友の会

花咲く自由が丘へ

中野共立健康友の会

3月29



日、自由が丘、九品仏浄真寺へウォーキングに行きました。桜は見頃で「わーきれい」など歓声を上げながら遊歩道を楽しみ、浄真寺では本堂を含め十体の大きな仏さまの前で手を合わせ、広大な境内を散歩しました。(関)

草餅で茶話会

ももその健康友の会



3月23日は手作り草餅で茶話会。10名の参加。田舎から送ってくれたヨモギを使って、餡も小豆から手作り。お料理が得意な田口さんがトマトとフロコリーのサラダも持参。頂くだけで幸せな気持ちになります。(田中)

今年も咲きました

西荻健康友の会

西荻窪診療所玄関前でクリスマスローズが咲きました。この花は色や形が多数存在し、株ごとでの



風合いを楽しめます。今回咲いたのはグリーンと白の2種類。一足早い春の訪れを感じさせてくれました。(佐藤)

憲法カフェ

桃井健康友の会

3月14日、3回目の憲法カフェは19名の参加でした。民医連の憲法学習DVDを視聴し、お茶とお菓子を楽しみながら、憲法は私たちを守ってくれるものだ学びました。(根津)



2歳の坊やも 天ぶらお代わり!

桜山健康友の会

3月の食事会にMさん一家が幼



介護制度がピンチ

ヘルパーステーション「ほっと」では、ヘルパーさんを大募集しています！
介護に興味のある方、またお知り合いを是非ご紹介ください！

「ほっと」所長 斉藤 圭子

「ほっと」は、社会医療法人健友会のもと、住み慣れた地域・在宅でその人らしく暮らし続けることができるよう、医療と介護の連携を図りながら、地域に根ざした訪問介護を行っています。

介護需要が増えている一方、介護人材不足が社会的にも深刻な問題となっています。

「ほっと」も例外ではなく、なかなか人材が増えていかない状況にあります。

介護職は、住み慣れた在宅での暮らしを支援する、とてもやりがいのある仕事です。

介護職員が長く、安定して働き続けられるよう、また慢性的な人材不足の解消を切に望みます。

未経験者、子育て中、フルに働きたい方等ご都合に合わせた働き方が選択できますので是非ご相談ください。

ヘルパーステーションほっと

中野区中野5-44-5 石井メゾン103

Tel.03-3386-8610

事務所は、共立病院の右隣りの
マンション1階にあります。
お気軽にお問合せください！



⑤8 看護・介護の現場から 誰もがつながっている 地域をめざして

ケア24西荻 黒松 利砂



ケア24とは
ケア24が行っている地域づくりの活動をご紹介します。ケア24西荻では、在宅医療と介護の連携、お祭り、町会行事、サロ

ンなど積極的に地域に向き、困った時に気軽に相談してもらえような関係づくりに努めています。また、町会がないので災害等があった時に心配との高齢者の声を受け、小学校での避難所運営訓練のチラシを民生委員、見守りボランティアの方と一緒に町会のない地域に配ったり、歩いて行ける所で体を動かしたいとの要望を受け、健友会のリハビリ専門職、区内のNPOの協力を得て健康体操を行っています。

個人情報保護の壁を越えて
地域の人を集めた懇談会では、災害が起きて避難所に行く前の段階で、

「都道府県化」への移行で 国民健康保険はどうなる？

桃井健康友の会 茂木 皓三

国民健康保険法の第1条は「国保は社会保障の一環」と位置づけています。しかし、いまの杉並区（以下「区」）の国保はとも「社会保障の一環」とは言えず、むしろ「酷保」とも呼ぶべき現状にあります。

区の国保加入世帯は約9万7400世帯ですが、国保料が払えない世帯はその3割近くにも及びます。その理由として加入世帯の所得の低下と国の予算削減があげられます。

シリーズ 憲法を身近に

に、各自自治体による一般会計からの法定外繰り入れを「廃止」することが打ち出されています。区は段階的に減らすと言っていますが、現在の法定外繰り入れ額38億3千万円をなくすと、被保険者の負担額は平均で年2万7千円増になり、低所得者にとって負担の限界を超えてしまいます。

杉並区社会保険推進協議会は、国には国庫負担の削減中止と増加を、都に

憲法第25条

- 1 すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。
- 2 国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

児連れで参加。2歳の坊やは、大人たちを不思議そうに見回しながら天ぷらに夢中。「おいしい？」の問いかけに口一杯に頬張って頷き、お代わりに挑戦。春の日差しのように和やかでした。（木村）

居場所交換会で発表

やまと健康友の会



中野区社会福祉協議会主催の鷹宮園居場所情報交換会があり、友の会として参加しました。

や食事会などを通じて健康と交流の場づくりをしている活動を紹介。「多面的に活動しているんですね」と感心されました。（小堤）

血管年齢測定とお話

天沼健康友の会

3月22日、大森管理栄養士を講師に「健康講座」を開催し27人が参加しました。測定で実年齢より若い方が多く、血管を若く保つための食事のポイントを学び、参加された皆さん笑顔でした。（天山）



多彩な演目 新春の集い

かわしま健康友の会

2月21日、新春の集いを開催しました。50人弱の参加で、多彩な演目で大盛り上がり！かっぱ、どじょうすくい、職員のフラダンスなど、会場は拍手や笑いに包まれ、楽しいひと時を過ごしました。（小野沢）



花吹雪の下で

えこ・ぬま健康友の会



4月1日、えこ・ぬま健康友の会恒例のお花見会をひらきました。協力役員が早朝から場所とり。時おり風が吹いて素晴らしい花吹雪に歓声！荒川さんの伴奏で春のうた、青春のうた、思い出のうたを合唱。（鈴木）

シリーズ

こんにちは！友の会 2

平和の学び場憲法カフェ

桃井健康友の会

桃井健康友の会は、荻窪駅から歩いて数分の診療所の中にあります。以前、『健友』の「人」欄で、この診療所に通院する100歳の透析患者さんを紹介したことがあります。また、毎月、「うたう会」を開催し、これがとても楽しいと聞いていたので、一度訪問してみたいと思っていました。



お茶とお菓子で憲法談義

すごい音がしていました。翌朝、外に出ると総武線の線路から海が見えたんです。自分たちのところだけが空襲を受けたのかと思ったら、日本中だったことが後でわかりました」と口火を切ると、別の方が「今の憲法が公布されたとき、文部省が中学生にむけて発行した『新しい憲法のはなし』の一節を紹介します」と、

20人余りが参加したカフェでは、会長の土方さんが、「終戦は中2の時で、3月10日の大空襲は一晩中



憲法学習のDVDを視聴

帰り際、1階の受付を通ると友の会の大きな掲示板に、サークルの開催日のお知らせや、ランチ会の様子が写真入りで掲載されていました。ああ、3階の掲示物もここに貼られていたものだったのかと、活動を知らせる工夫に合点がきました。

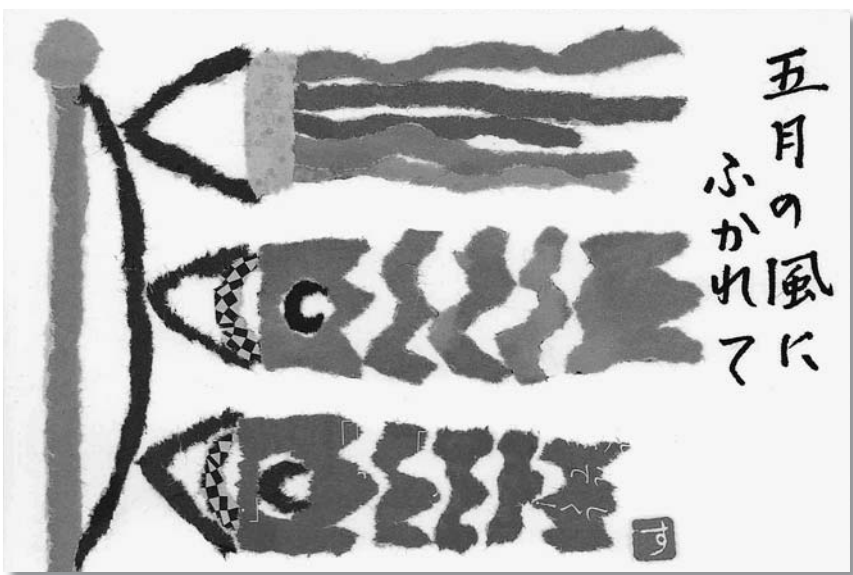
(編集部 石田)

「うたう会」は心のふるさと

桃井健康友の会 吉田たけ子

一昨年から「うたう会」に入れていただき、下手でも気持ちよく歌って会員のみなさまと、楽しいひとときを過ごしております。そんななか、所長の井田先生の診察を受け、中野共立病院で検査の結果、病気がみつき、入院治療に専念することになりました。入院にあたりましては、井田先生をはじめ診療所のみなさまに大変お世話になりました。

なんとか体力も回復し、一年半ぶりに「うたう会」へ戻していただいた時は、笑顔で優しく迎えてくださり、まるで故郷にかえった



ちぎり絵

えこ・めま健康友の会 鈴木 すみ代さん

書籍紹介

『戦前戦後を真っすぐに生きて』によせて

西荻在宅ケアセンター 窪田 麻美

3月号の、勝又さん著書の紹介記事を拝読いたしました。わたくしは桜山診療所勤務の13年前、共に友の会活動に参加させていただいた頃、副会長の勝又嘉子さんに元気づけられた一職員です。写真も拝見し、その笑顔、大変に懐かしく思いました。あの笑顔の後ろに、大変な戦争の苦しみがあったことを、誰が想像できるでしょう。

わたしたち「戦争を知らずに育った世代」は、こうして語り継いでくださる方のその生き方すべてを、少しも取りこぼすことなく学び、そして、勝又さんの世代の方々の苦しみと忍耐の果てに、現在の豊かな生活があることに感謝し、これからの世代にも、バトンを渡していかなければならない責任があることだと思いました。

編集部から

3月号の「書籍紹介」を読んで、窪田麻美さんから感想が寄せられました(上段)。

著者、勝又嘉子さんとの「友の会」の活動での思い出と、次の世代に戦争体験者の声を伝えていかなければならない、と決意が書かれています。

編集委員一同、反響に大変励まされました。今後も発信していくことが大事だとの思いで、紙面づくりをしていきます。

スケッチ

「フリージア」(編集部 青山)

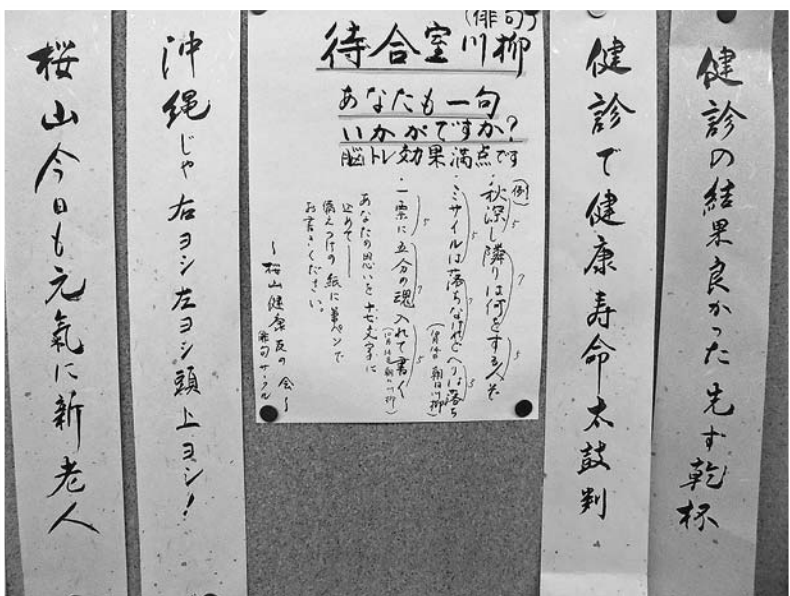


待合室で一句

桜山健康友の会

あなたの思いを五・七・五(十七文字)にまとめて一句(俳句でも川柳でも)作ってみませんか。

桜山友の会では、投句を呼びかけています。待合室で、自分の番が来るまでに一句。集まった句をみなさまにご披露しています。



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

〒164-0001 中野区中野 5-47-10

ホームページ <http://www.toiken.co.jp>

●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

●なごみ薬局 杉並区天沼 3-28-8 5347-0671