

# 健友

## 募集

医師  
看護師  
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

## 2023年中野・杉並健康友の会総会

# 活動の報告を 聞いてて元気に

5月19日に、阿佐ヶ谷地域区民センターにて総会を行い、9つの友の会の役員、健友会・東医研の職員をふくめ、52人が参加しました。対面での総会は4年ぶりのことです。各友の会から昨年の取り組みや今後の活動について発言がありました。他の友の会の発言に互いに励まされ、前向きな気持ちになった総会でした。

### 自分たちが楽しくなければ



発言する鈴木さん

えこ・ぬま健康友の会  
鈴木 庄吉  
コロナ禍前は食事会、歩こう会、うたごえ大地でサロンを開催してい

なくなりましたが、外なら大丈夫だろうと、歩こう会は欠かさず続けてきました。友の会の役員も含めて、高齢化しているの、なるべく近いところ、自然のあるところを選んで続けてきました。友の会と診療所が一体となって、会員を増やすことも順

調にできました。友の会に入会してもらったなら、何をやっていいのか、お知らせしなくてはいけないと、新しい会員さんにも歩こう会のお知らせをしていますが、自分たちが楽しくなければ、仲間増やしできないので、「私も楽しいからみんなも」という催し物を今年は旺盛にやっていきたいと思えます。

「ももどの友の会は「城西診療所」の友の会です。役員会は診療所の裏のお宅を借りてやっています。いままでも友の会の会議は、事務長が資料作成や司会をしていましたが、仕事の都合で会議を切り上げることがたびたびでした。そこで、役員会の時間を変更し、司会も役員が行うことになりました。

昨年コロナの影響で会議や企画が中止になってしまいました。ももどの友の会として何かを企画することはできなかったのですが、中野・杉並健康友の会の作品展や研修会に参加、中野と東京の母親大会、高齢者大会、平和行進、国葬反対デモ、メーデー、憲法集会にも参加しました。今年は外の企画に参加するだけで

### やりたいことはたくさん

桃井健康友の会 上保 泰子

昨年コロナ禍で活動が制限されましたが、役員会は喫茶店で毎月開催しました。行事はうたごえ、ゆっくり歩こう会を行いました。うたごえは、以前まで診療所の3階で行っていましたが、コロナで使えなくなったので、第3木曜日13時半から荻窪地区民センターで開催していま

す。ピアノがあるのでピアノストに伴奏をお願いしています。いい声で歌えて好評で、毎月20人前後が参加しています。

なぜゆっくり歩こう会かという、会員さんの高齢化やコロナ禍での体力低下で疲れやすくなっていることを考慮し、バスや電車で少し遠

くまで行き、歩く距離を短くすることで、参加しやすくするためです。昨年度は6月に瀬音の湯、11月はちひろ美術館、2月はお参りを兼ねて井草八幡に行きました。今年は、健康チェックやストレッチなど体操、健康講座もやりたいので、診療所と相談しながら開催を考えていきます。



歩こう会でちひろ美術館へ

「ももどの友の会」は「城西診療所」の友の会です。役員会は診療所の裏のお宅を借りてやっています。いままでも友の会の会議は、事務長が資料作成や司会をしていましたが、仕事の都合で会議を切り上げることがたびたびでした。そこで、役員会の時間を変更し、司会も役員が行うことになりました。

昨年コロナの影響で会議や企画が中止になってしまいました。ももどの友の会として何かを企画することはできなかったのですが、中野・杉並健康友の会の作品展や研修会に参加、中野と東京の母親大会、高齢者大会、平和行進、国葬反対デモ、メーデー、憲法集会にも参加しました。今年は外の企画に参加するだけで

「核廃絶」は永遠に先送りされ、逆に「抑止力」としての効果を確認することにさえなっていない。また、ロシアのウクライナ侵略を止めさせる願いにも背き、日本は西欧諸国にならない自衛隊の装備を提供することさえする始末▼こうした動きに、ドイツの老哲学者ユルゲン・ハベマスは「武器提供によって戦争の長期化をもたらす残酷な結果の責任を負えるのか、ロシアが優勢になったとき自ら参戦する決意があるのか」と問うています。この場合は、核を持つ国同士の戦争になるのだ、とも▼これは79回目の8・6を迎える日本の進むべき道ではありません。外交による戦争終結の努力をさせるために、私たちのアピールを多くの人々に伝えていきましょう。

(茂)

## 2023年度方針

友の会として元気で住み続けられるまちを目指して、地域住民の居場所づくりや交流を進め、健康増進のために活動します。

### 中野・杉並健康友の会年間計画

- (1) 友の会まつり  
作品展や芸能まつりは、友の会まつり実行委員会を定例で行い、開催のために努力します。全ての友の会から作品の出品、参加を追求します。
- (2) 研修会  
役員や地域の知的要求にこたえて研修会を開催します。その際の施設は、中野と杉並両区で検討します。
- (3) 健康づくり  
健康に関心の高い健康友の会の要求にこたえ、定期的な健康チェックの開催を呼びかけます。また、事業所と協力して健康講座を開催し、健康づくりの拠点としての活動に積極的に取り組みます。
- (4) 仲間増やし  
コロナ禍になり、退会が入会を大幅に上回っています。活動の基盤となる友の会の拡大を友の会の活動を再開していく中で旺盛に進め、増勢に転じる年にしましょう。
- (5) 活動交流集会  
全国や東京都内の進んだ取り組みを学び、また、中野の取り組みを他の共同組織と共有しましょう。
- (6) 社会保障改善運動  
社会保障改善や、医療制度の改善など、健友会とともに運動を進めます。また、地域の要求を吸い上げ、自治体と交渉します。

### 今年自分たちで計画を

ももどの健康友の会 加瀬 綾子

は、自分たちで計画をし、会員同士交流を深めていこうと思っています。

## わたし

中野・杉並健康友の会は、健康友の仲間とともに平和アピールを出しました。その一節に「戦争はいやだ」「武器は捨てよ」との痛切な叫びが刻まれています▼岸田首相は、「G7の広島サミットは大成功だった」と自画自賛していますが、人々の願いに背を向ける結果となったことが真実です。広島は願わぬ「核廃絶」は永遠に先送りされ、逆に「抑止力」としての効果を確認することにさえなっていない。また、ロシアのウクライナ侵略を止めさせる願いにも背き、日本は西欧諸国にならない自衛隊の装備を提供することさえする始末▼こうした動きに、ドイツの老哲学者ユルゲン・ハベマスは「武器提供によって戦争の長期化をもたらす残酷な結果の責任を負えるのか、ロシアが優勢になったとき自ら参戦する決意があるのか」と問うています。この場合は、核を持つ国同士の戦争になるのだ、とも▼これは79回目の8・6を迎える日本の進むべき道ではありません。外交による戦争終結の努力をさせるために、私たちのアピールを多くの人々に伝えていきましょう。

(茂)



# シリーズ 住みなれた自宅です①

## 一人暮らしを支える生活支援サービス — 杉並区の場合 —

ケア24西荻センター長 飯塚誠治

健友会には、杉並区から運営を委託されている高齢者の相談窓口、地域包括支援センター「ケア24西荻」があります。高齢者の暮らしを支える生活支援サービス等に日々に取り組んでいます。

区内にはケア24が20カ所あり、高齢者等の相談窓口となっています。杉並区は、高齢者の孤立を防ぎ、住み慣れた地域で安心して生活できるよう「安心おたっしゅ訪問」を実施しており、ケア24職員・民生委員・区職員が高齢者の自宅を訪問し、日常的に相談できる関係をつくることも、支援が必要な方には適切なサービス等の案内をしています。

西荻地域では、介護予防のため、月1回の健康体操・ケア24も関わりながら参加者が主体となっておこなうポールウォーキング・西荻窪診療所友の会が行っているセラバンド体操が定期的に開催されています。ご自身も含め、ご家族の困りごとなど、まずはケア24へ相談してください。



ケア24のリーフレットより

### 看護・介護の現場から ⑦③

## かわり続けることが 孤独死をなくす

中野共立病院地域包括連携室 義村 典子

昨年、中野共立病院の地域包括連携室に異動になるまで、7年間西荻窪診療所で師長として勤務していました。そこで一番衝撃を受けたのは、孤

独死を目の当たりにしたことです。受診拒否、人とのコミュニケーションの拒絶、経済的な理由や病状悪化など様々な理由がありました。

野共立病院へ入院。その後、十分な食事と清潔の保持により、表情も良くなり、自らの今後を考えることもできるようになりました。「家に帰りたい」の気持ちを叶えるため、公的機関とも相談と調整を行い、現在は自宅で元気に暮らしています。



カンファレンス中の地域包括連携室

独死を目の当たりにした。野共立病院へ入院。その後、十分な食事と清潔の保持により、表情も良くなり、自らの今後を考えることもできるようになりました。「家に帰りたい」の気持ちを叶えるため、公的機関とも相談と調整を行い、現在は自宅で元気に暮らしています。

野共立病院へ入院。その後、十分な食事と清潔の保持により、表情も良くなり、自らの今後を考えることもできるようになりました。「家に帰りたい」の気持ちを叶えるため、公的機関とも相談と調整を行い、現在は自宅で元気に暮らしています。

野共立病院へ入院。その後、十分な食事と清潔の保持により、表情も良くなり、自らの今後を考えることもできるようになりました。「家に帰りたい」の気持ちを叶えるため、公的機関とも相談と調整を行い、現在は自宅で元気に暮らしています。

# 人 わくわくあそびば東山

プレリーダー 加藤朱花さん

「外遊びが好きなママたちが集まって中野でもやりたいね」と、『わくわくあそびば東山』を立ち上げて3年目で、プレリーダーは『子

どもは遊ぶことで自ら育つ』という考えのもと、子どもと地域とをつくり、すべての子どもが自由に遊ぶことを保障する外遊びの

居場所です。子どもも準備から参加し、みんなが主体であることを大切にしています。5月中旬の雨

話の最中、男の子の自転車が勢い余って転倒。膝を抱えて顔をしかめますが、加藤さんからは「だいじょうぶ？」の一言。「幸い大きなケガはありませんが、擦り傷はたくさん。危ないから先回りはしないようにしています。雨の後は滑るよねってことを、体験を通して知ってもらいたいです(安全チェックは行っています)」。



子どもたちと遊ぶ加藤さん

話の最中、男の子の自転車が勢い余って転倒。膝を抱えて顔をしかめますが、加藤さんからは「だいじょうぶ？」の一言。「幸い大きなケガはありませんが、擦り傷はたくさん。危ないから先回りはしないようにしています。雨の後は滑るよねってことを、体験を通して知ってもらいたいです(安全チェックは行っています)」。

話の最中、男の子の自転車が勢い余って転倒。膝を抱えて顔をしかめますが、加藤さんからは「だいじょうぶ？」の一言。「幸い大きなケガはありませんが、擦り傷はたくさん。危ないから先回りはしないようにしています。雨の後は滑るよねってことを、体験を通して知ってもらいたいです(安全チェックは行っています)」。

### あなつぱ & ちなつぱ 病院・診療所・友の会

挿絵は会員の小原いち子さんの作品(りんごがカラーでなくて残念)です。(粉川)

#### 散歩会を再開

桜山健康友の会

4月1日、三年ぶりに「東京散歩」を9人の参加で実施。早い桜の開花で心配でしたが、神田川の遊歩道を、健脚自慢の会員さんと素敵な花見散歩。コロナで会員同士会えなかったのも、とても良い散歩になりました。(杉本)



#### マイペースで歩こう会

ももその健康友の会

友の会では、サークル活動を徐々に再開していきます。まず第一弾として「歩こう会」の再開。6月14日に城西診療所から蚕糸の森までを、ゆっくり自分のペースで歩きました。(中西)



#### 新しい歌に挑戦

桃井健康友の会

毎月「うたう会」を開催していますが、5月18日は32度の真夏日となりました。コロナワクチン接種日と重なり14人の参加。休憩時間にアイスを食べる時間いっぱい元気に歌いました。新しい歌を練習しています。(遊佐)



#### みんなで防災

西荻健康友の会

もしもの時、地域で防災・安全を考え、体験しよう! 5月27日、起震車で震度7の体験、消防士さんによるAED体験、医師からは応急処置の方法などを学びました。80人の参加でした。来年も開催していく予定です。(渡邊)



# 5/3 憲法集会に参加して

## ひろば



子どもの頃、初詣ではいつも「戦争になりませんように」とお参りしていました。朝鮮戦争、キューバ危機、ベトナムなど、日本の外での戦争を見ながら、アメリカにもソ連にも従属しない独立した国を夢見てきました。9条に守られ、最後まで戦争を知らずにいけるかと思っていたのに、そうはいかない深刻な事態です。

折しも、今日、「東京に NATO 事務所開設準備」のニュースが流れました。ここが人生の正念場。集会参加の輪をもっともっと広めたい！ (9条の会・のがた 根岸志のぶ)



### 飯島登さんを偲んで

中野・杉並健康友の会 副会長 鈴木加代子

1949年の城西診療所開設に尽力した飯島登さんが、4月26日に逝去されました。2月8日に98歳の誕生日を迎え、お祝いした時はローソクを一息で消すほど元気いっぱいでした。「今度は100歳のお祝いね」と、誓い合ったのに残念でなりません。

「僕はお母さんの顔を知らないんだ」と、登さんを出産後に亡くなったお母さんのことを話すときは、寂しい表情でした。「だけど、どこに行くのもお母さんと一緒だよ」と、ポケットにはいつもお母さんの写真がありました。

78年前、敗戦の放送を聞いたとき、「死ななくてよかった。軍隊もなくなるから兵隊に駆り出されることもない」と、飛び跳ねて喜んだそうです。憲法9条への思いは強く、友の会で独自の「9条シール」を作り、その大切さを広めました。

晩年は「紙芝居をやりたい」の夢を叶え、重い台を自転車に乗せ、近くのグループホームへのボランティア活動を続けました。

中野・杉並健康友

の会、共立友の会の会長の重責を担い、新入職員の研修では、友の会と民医連とのかかわりを「コインの裏と表」と、熱く語っていた登さんの思いを、今度は私たちが引き継ぎます。

長い間お疲れさま。そして、ありがとうございました。



2018年 作品展の会場にて

### 健友会の事業所では無料低額診療事業をしています

## 医療費のお支払でお困りの方はご相談ください

無料低額診療事業とは…経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための事業です。

利用するためには…収入状況等確認・申請による審査のうえ、適用となれば医療費の保険診療分が無料または低額になります。

【対象となる方】 経済的な理由で治療費の支払いが困難な方

#### 実施事業所

- 中野共立病院 ..... 03-3386-3166(代)
- 中野共立病院附属  
中野共立診療所 ..... 03-3386-7311(代)
- 川島診療所 医科 ..... 03-3372-4438  
                  歯科 ..... 03-3373-2741

### 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

#### 編集部から

3面で紹介した

「中野でもやりたいね」と始まったプレーパークは、今では区内4カ所で実施されています。筆者も「名ばかりの仲間」にしてもらっている大和のプレーパークでは、準備の段階からライングループの連絡が飛び交い、かかわる大人たちも楽しそう。終わると毎回、活動のようすを報告する写真のアルバムがアップされます。東山のあそびばでは、子どもたちの「ターザンロープやりたい」の声にこたえて、木々の間隔や高さを見ながらロープを張る男性や、蒸し器をのせたかまどで火を焚くグループが。ふと見ると、公園の隅っこに「まちには子どもの笑顔がある」で始まる「憲法擁護・非核都市の宣言」の碑がプレーパークの活動を見守っているようでした。