

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

03-3389-7110



健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

友の会だより

中野共立健康友の会・広報委員会発行

Eメール: ken_sosiki@kenyu-kai.kai.or.jp

〒164-0001 中野区中野5-45-4

Tel:03-3386-9139

平和
特集

未来への伝言

次世代への貴重な証言



「6歳の記憶」

石和久 幸雄

私は、昭和12年福井県松本町の生まれだ。終戦の前年、松本尋常国民学校に入学した。6歳の時の記憶である。通学は下駄だったから、上履きを持って、名札を付けて、綿入れの防空頭巾を被って登校していた。

一面焼け野原

福井県は軍需工場が多く、家の近所も空襲に見舞われた。落下傘もよく見かけていたし、焼夷

弾が降ってきて防空壕に逃げ込む生活だった。

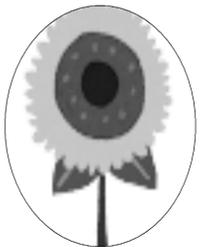
19年の夏休み、夜中に空襲があり、辺り一面焼け野原となった。当然、我が家も消失し、母子で、(姉と弟ともに)畑の中に逃げ込み命拾いした。

川沿いには、軍事工場が立ち並び、川の中で水を含ませた防空頭巾で、頭だけを水面から出して身を隠し凌いだこともあった。

たくさんの死体

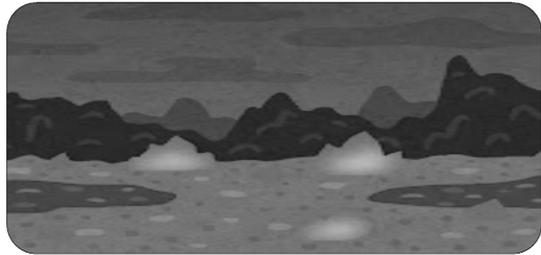
翌日になって、通学路上の両端には、たくさんの死体が並んでおり、国防青年団が世話をしていた。

身寄りが引き取らなければいつまでも放置のままとなり、見るも臭いも酷くなつて、この時期はそれがよみがえってくる。



分かっていない恐ろしさ

こんな恐ろしい体験もその頃の6歳の子供には当たり前だったようであり、「戦争」ということがよく分かっていなかっただけが、恐ろしい。



「尊い、そのち」

山崎 頼子



「きよかさん、きよみさん、とくこさん、あなたがたは、今どこにいて何を思っていますか。」

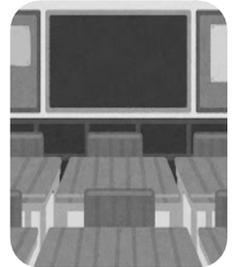
小学校に爆弾投下

一年生と五年生の教室は、飛行機から落とされた爆弾の直撃を受け、あなた方は命を落とされました。

6歳の私は、サザエの殻を天秤棒につるして一人遊んでいました。轟音とともに一気の飛行機が操縦者の顔が見えるほど低空で横切つて言ったとたん、どっかーんという大音とともに小さな島が揺れた。私はサザエの天秤棒を握ったまま、自宅を指し駆け出した。

当時、島野地区命令で、浜辺には当番の数が塩田作業に出ている。あまりの低空飛行

に恐れをなし、近くの小学校へ逃げ込んだ。狙った爆弾は小学校へ落された。



母は近場の山を滑り降り、従妹の千代美をさがしに行った。千代美は泥だらけの顔で母と返ってきた。

翌日きよかさんのお母さんが小守半纏できよかさんをおんぶして、坂を上ってきた。母は柄杓に水を汲んでお母さんに渡した。お母さんは、うつろな目をして言葉が言わなかった。半纏の下から黒く焦げた足が二本ぶらんと下がっていた。あとできよかさんの足だと気づき、悲しくなった。

残骸の回収

近所で親しくしていた、きよみさん、とくこさん、五年生の二人も死んだと聞いた。島は揺れていた。遺体を火葬することができず、土葬のまま小石を積み上げ、数日後白い石灰が撒かれた。

戦争を二度としない

翌年わたしは、国民学校から尋常小学校と呼び名が変わった小学校の一年生に入学した。荒れ果てた学校は二教室だけ残っていた。調整の後、横一列に並び、手にかけた茶碗を持っていった。先生がピーっと鳴らす笛の合図で二斉にしゃがみ込み「ほら歯だ!」「ほら骨!」「ほら髪の毛!」と言いなから茶碗に入っていく。一年生の私は何も考えていなかった。

日が過ぎて、ある日、きよかさんのお姉さんに会って、あのときよかさんは、爆風で頭がなくなつて見つからなかったと聞いた。涙がどつとあふれ出た。なぜ!なぜ!と心の中で繰り返していた。今、ウクライナで同じ悲惨な繰り返されている。なぜ止められないのか、なぜ人間はおろかなのか、と叫ぶばかりのわたしがいる。でも諦めたいいけない。あの悲惨な戦争を二度としないために私は努力すると。尊い命をなくされた、保戸島小学校の122名の皆さんに誓います。

テン ★まちがい探し10★



まちがい探しは、10コ探せると正解です

お詫び

6月号のパズル返信ハガキの同封をしませんでした。御迷惑をおかけしましたことお詫びいたします。

*8月号のまちがい探しテンのご応募は、今回は、10名の方に図書カードをプレゼントさせていただきます。たくさんのご応募お待ちしております。

私たちの仲間



「生きるためのシェアリング」

居宅介護支援事業所 窪田 麻美

この、厳しい時代を生き抜くため、友人らと力を合わせて、というお話。

●子育て編●

友人たちの間で、「イングループ」節約女子で助け合っている。

モットーは「黙って買わない、黙って捨てない」物を捨てたあとで「ああそれ欲しかったのに。」買っ

た後で「ああ、それあげたのに。」という悲劇を避けた。」「これ。捨てますよ」と写メ。皆が不要、と返信がきて初めて手放すべくリサイクルに売りに行く。といったあんなばい。これはケチではなくエコ。お金だけでなく物も大事にすることが出来る。

★子供の林間学校で。色んなものを用意するようにと

「あれよ、買わないで！」翌日ドアノブにビニールズボンがぶら下げてある。ありがたい。この日の代物、膝頭にかき裂き穴…。「これ確認だけ貸してくれるんだよね。返すんだ

よね？」「そうだよ返してまた誰か使う。」「OK、じゃ縫うね。」「サンキュ」私は縫うあて布も適当に。果たしていかにもみすばらしい。さすがに息子に「こんな嫌だよな？」と聞くも「いやべつに。」と。気づいた。昨今の子供はつぎあての服を見たことがない「カッコいいじゃん」というから持たせた。他にも「フー

るもんかフードを丸めて縫い付け持たせた。両方とも使わずに持ち帰った。クレームの多い今すべて転ばぬ先の杖なみの「必要になった時の準備」なのだ。こんなものを成長期ですぐに使えなくなるの

に買えるわけがない。母たちは清々しい。その知恵と友情で、そうした厳しい日常を乗り越えているのである。

次号へつづく

ミニミニ講座 じむぢゅー②

こんにちは。さて、じむぢゅーひとりごと2回目のお題は、「リフィル処方ってなあに？」です。皆さんも、一度はお聞きになった言葉ではないでしょうか？

リフィル処方とは、(定期的に受診している方に限り、一定期間内、薬剤師の服薬管理のもと、医師の診察なしに繰り返し薬をもらうことができる仕組み)のことです。

また、新薬・劇薬・麻薬・向精神薬などの薬や湿布薬は対象外です。

リフィル処方は、医師の判断で「出す・出さない」が決められますが、現状では、リフィル処方を発行した医師は5%にとどまって(勤務医・開業医1215名の回答・クレドメディカル社)いる

データもあります。健友会では今のところリフィル処方を実施していません。かかりやすさ、通院のご負担の軽減などのメリットがある一方、で長期期間お顔を拝見できないことによるデメリット(ご症状の変化を把握しにくい)(対面で血圧

が必要とされるのです。健康を守るには、やはり大変なことですね。一緒に、この暑い夏、乗り切ってくださいませよう!!お困りごとはまず、健友

会にご一報を!!

会にご一報

●おかず● ちよつと一品

トマトの卵とじ



材料

- ・柔らかめのトマト大きいもの1個 もしくは、小さいものなら2個
- ・卵2個
- ・サラダ油大さじ1

作り方

- 1、フライパンにサラダ油を入れて熱し、切ったトマトを軽くいためる。
- 2、溶いた卵を入れてとじる。
- 3、お好みでパンや、ご飯にのせて頂きます。



★今回は会員さんからのハガキ投稿レシピです。

簡単マイレシピを募集しています。



まちがい探しテン 応募方法：同封のハガキにまちがい部分に赤○をして友の会まで。正解者の内、抽選で10名の方に図書カードをプレゼントします。締め切りは 9月25日迄。

*友の会だより6月号パズルの答え 「オミクロン」 でした。

応募いただいた方に図書カードを贈呈致しました。