

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  
〒164-0001 中野区中野5-45-4

Eメール: ken\_sosiki@kenyu-kai.or.jp  
Tel:03-3386-9139

## 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、在宅医療も旺盛に展開  
青葉調剤薬局  
中野区中野5-47-10  
03-3389-7110



## 平和特集 90才を前にして



新井4  
上原 和子

90歳を前に一文を残します。  
ここに刻まれていても消えない映像は十歳の時、鉄兜を被った若いグラマンのアメリカ兵が機銃掃射で私を狙った顔、庭の木立すれすれに低空飛行、あ！打たれる、竹にお米をまいたような音しやしやしや。八十年経つのに今もあの顔をはっきり覚えてる。



三月十日の東京大空襲で下町亀戸で四十年続いた父の写真館は種板(当時はフィルムではなく硝子でした)の溶けたガラスの山だけが残り残りました。父が店から市川へ帰った直後十二時に空襲が始まったのです。隣の教会の松井先生や、近所の一人残らずいなくなつたのですが、どこで亡くなつたのかわかりません。半年経った頃やつぱり死んでしまったのだと子供心に納得しました。あの晩二十歳前の従妹すーちゃんも、すずちゃんも逃げまどい死んでしまった。兵隊にいつてビルマや、終戦間際の六月十五日に学徒動員で特攻隊になった絵描きの従兄弟も死んだ川に飛び込んだ人の死体は後になつて浮かび上がりました。

私がいま生きているのは家族が生まれ育った市川に住まいがあり、東京大空襲に会わなかったからです。市川も隣の家は焼夷弾であつたという間に焼けたのですが、庭が四百坪もあつたので類焼しませんでした。私は恐ろしさで恐怖症になり医者に連れていかれ注射をしてもらおうとしてもガタガタ震えが止まらず駄目でした。空の何処から、爆弾や焼夷弾が、そして国府台の陸軍基地からは、まくなし高射砲の鋭い破片がバラバラ落ちてきました。



私立の小学校だったので集団疎開もなく、我が家は毎朝家族が玄関前に揃い今日で終わり会えないかも知れないと、逃げまどいました。勿論食べものは無くなりひもじい思いをして、水を飲んで空腹を我慢しました。学校の鉄棒でぐるぐる回ろうとするとガバガバと音が聞こえ気持ち悪かったです。(十歳で胸まわりは五十七センチでした)

「欲しがりません。勝つまでは」戦争が何故始まったのか？始まった時誰も反対できなかったのか？反対した人たちは牢獄に入れられたことなど知る由もない。

子供だった私は敗戦後全とてい情報(ラジオ、新聞他)本当の事を伝えず信じさせられていた事を知り、その後何かを直ぐ信じるのをやめて疑う気持ちをもちました。今もです。あ一日にして価値観が変わつた境目をくぐつた人はそうなのと思ひます。

失業した父は敗戦の翌年、何しろ食べ物が入らず配給と買い出しだけでは八人の家族は飢え死にする危険を感じて、新聞広告に千葉印旛郡富里村の宮内庁の御料牧場を戦災者と引き上げ者に一町歩(三千坪)を五百円で払い下

## 「癒」のコーナー



病院玄関外側の右手に、整列したミニポットの観葉植物がたくさん並べてあります。観葉植物の大ききや形に合わせてとてもきれいに植えてあり、かわいらしさも相まって心惹かれるコーナーになっていきます。横には、なんと「鉢植えご自由にお持ちください」と書いてあり、この癒しのおすそ分けの精神に頭が下がります。山本病院長、いつも有難うございます。

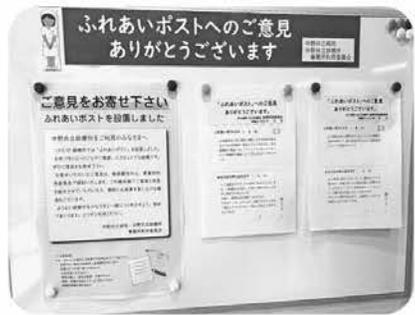
## ミニミニ講座事務局長

中野共立診療所事務局長  
塚本由美子

皆さんこんにちは、久しぶりの投稿です。今回はマイナンバーカードについてのお話です。最近少しずつ患者さんからのマイナンバーカードのご提示が増えて来ました。当院はマイナンバーカードでも従来の保険証でも確認が可能です。お手数ですがどちらのご提示も月に一回の確認をさせていただきます。

今後、医療の現場はますます電子化が進んでいきます。みなさんにより便利な形でご提供できるように私達も学んでまいります。

話は代わりませんが、診療所入口入って(風除室)すぐの左側の壁に皆さんからのご意見、ご質問の返事を掲示させていただきますことになりました。ぜひご意見、お便りを「ふれあいポスト」へお寄せください。お待ちしております。



# 中野区高齢者 令和6年 補聴器 8月1日申請開始



- 〈対象者となる方〉
- 中野区在住 65歳以上の方
  - 世帯の生計中心者の前年の合計所得金額350万円未満の方
  - 中等度難聴と診断された方また中等度難聴に当てはまらないが耳鼻咽喉科の医師から装用が必要と認められた方など

- 〈助成の流れ〉
- 必要書類2種入手 必要 (①申請書 ②医師意見書)  
入手は、中野区ホームページダウンロード  
区役所担当課 又は 地域包括支援センター
  - 耳鼻咽喉科を受診・検査 (医師意見書持参)  
診断されたら、医師意見書記載してもらい検査結果貼付
  - 補聴器販売店 (認定補聴器技能者在籍店舗 区内・区外OK)  
補聴器の見積書をもらう
  - 助成の申請  
①申請書 ②医師意見書 ③購入予定の補聴器見積書  
④今年、中野に転入した方は世帯全員分の合計所得金額が確認出来る書類

\*詳しくは 中野区ホームページ をご覧いただくか、  
地域包括ケア推進課 03-3228-5632

皆さんから集まった署名で補聴器助成が実現

## ここどこ？なかの



\*こんな立派なのは初めてですよ。

### ここどこ？なかの応募方法

- ◎同封のハガキに、答えの場所名をお書きになってお送りください。抽選のうえ5名の方に図書カードを差し上げます。  
\*締め切りは 2024年8月20日
- ◎友の会だより6月号応募者63名。抽選で5名の方にQUOカードをお送りしました  
おめでとうございます。

### ◆作品展開催につき作品募集◆

〈毎年恒例の作品展を9/18～9/20開催予定〉  
共立健康友の会員からの作品を募集しています。  
小さな作品から大きな作品のご応募お待ちしております。  
\*申込み書を添えてお申込みください。

友の会事務局 03-3386-9139



## オレンジカフェ

8月14日

14:00～15:00

石井メゾン102号室

事務局 03-3386-9139



サークル	曜日	日程	時間	場所	申し込み	参加料
卓球	月曜日	5日、19日	9:30～11:30	共立診療所4階	初参加要連絡	500円/回
フラダンス	月曜日	お休み	14:00～15:30	共立診療所4階	初参加要連絡	1000円/回
吹き矢	火曜日	6日、20日	17:30～19:00	共立診療所4階	初参加要連絡	問い合わせ
ヨガ	火曜日	13日	16:00～17:00	共立診療所4階	初参加要連絡	なし
英会話	水曜日	毎週水曜日	問い合わせ	ZOOM (WEB)	初参加要連絡	問い合わせ
朗読	木曜日	1日、22日	14:00～	スマイル中野もしくは、共立診療所4階	初参加要連絡	1500円/月
囲碁将棋	土曜日	3日	10:00～11:30	共立診療所4階	なし	なし
健康麻雀	土曜日	10日、17日、24日	9:30～11:30	共立診療所4階	なし	なし
手芸	日曜日	11日	14:00～	スマイル中野	初参加要連絡	500円/回
コーラス	土曜日	お休み	14:00～	新井区民活動センター	初参加要連絡	500円/回
太極拳	土曜日	お休み	13:30～14:00	新井区民活動センター	初参加要連絡	問い合わせ
			時間	場所	申し込み	参加料
ころばん体操	火曜日	27日	14:00～15:00	共立診療所4階	なし	なし
オレンジカフェ	水曜日	14日	14:00～15:00	石井メゾン102	なし	100円/回
法律相談	水曜日	21日	14:00～30分制	共立診療所	要連絡定員あり	なし
屋上庭園庭園 お手入れ	土曜日	17日	10:00～11:00	中野共立病院屋上	なし	なし

\*内容について変更することがございます。