

西荻健康友の会

入会金 500円・年会費無料

医療特典もいろいろ！

インフルエンザ友の会特別割引

一般価格 3400円⇒2800円に！

肺炎球菌友の会特別割引

一般価格 7700円⇒6600円に！



健康講座・まちの保健室

ためになる講座から、

健康チェックまで！

血管年齢も測れます！



友の会旅行

みんなで楽しく

日帰り旅行♪



季節行事

お花見などの四季折々

の行事も

開催！



手遊びサークル

おしゃべりしながら折り紙や手芸を。

楽しい時間になること間違いなし！

毎月第1・第3水曜日

14時より 西荻窪診療所1階



映画会

毎月第1土曜日11時より

西荻窪診療所2階

(お菓子でます！)

年代問わず厳選した

作品を上映！

毎回好評です！

ころばん・セラバンド体操

「ここに来てから転ばないわ。」

楽しく筋力アップ！！

毎月第3土曜日11時より

西荻窪診療所2階



日頃外出されない方も、見学も歓迎なので、是非1度ご参加ください。

医療介護の専門家とご近所の仲間と健康・友達づくり

新規入会
募集中

健康友の会(西荻健康友の会) 入会のお誘い

お問合せ・お電話
03-3333-5434

入会金は500円です。年会費はかかりません。

行事も
いろいろ！

サークル (折り紙や手芸の手遊びサークル、ころばんセラバンド体操、映画会)



ふだん聞けないあんなこと健康講座

看護師行きます友の会旅行



健康まつり お花見などの季節行事
そのほかにもいろいろ！

医療特典
いろいろ！

インフルエンザ予防接種

友の会会員料金(税込み)

一般 3,400 円→

会員価格 2,800 円



肺炎球菌ワクチン

接種が会員価格(税込み)

一般 7,700 円→

会員価格 6,600 円

キリトリせん

西荻健康友の会入会申込書 ★ご入会(記入)日 年 月 日★			
ふりがな	性別	生年月日	
お名前		年	月 日
電話番号			
ご住所 〒 —			
ご家族のお名前	ふりがな	性別	生年月日
			年 月 日
			年 月 日
			年 月 日

上記・個人情報は健康友の会の活動全般についてのご案内・連絡以外には利用いたしません

事務局記載欄 ●配達方法

●入会の経過等

安心して住みつづけられる、健康なまちづくりを

2019/5・6
No.5

西荻健康友の会だより

2019年3月13日号 発行：西荻健康友の会 杉並区西荻南4-2-7 電話：03-3333-5434(西荻窪診療所)

診療所界限を

お花見散歩

3月27日、西荻健康友の会で桜を見にいこうということで、西荻窪診療所界限の桜を見て回るお花見散歩をしました。

桜は日本の春の風物詩です。すぐそばの立派な桜の木は9分咲きくらいでも綺麗でした。桜が咲いている家が意外と多いこと、日頃は通りすぎてしまいがちな民家のお花を探しては寄り道すると、カラフルな花が庭や玄関先に咲いているのを発見。気持ちもうキウキしていききました。

1時間ばかりの散歩の後、診療所で桜餅、桜の香りがするお茶で楽しく交流をしました。



2019総会 開く

中野・杉並健康友の会は、5月15日に東京土建杉並会館で総会が開かれました。

中野・杉並健康友の会は、社会医療法人社団建友会と共同して活動する9つの健康友の会(中野共立、えこぬま、かわしま、ももその、やまと、桜山、西荻、天沼、桃井)の集まりです。

中野・杉並健康友の会

総会は、年1回開かれ、平和憲法を暮らしに活かし、健康・生きがい・友だちづくり、福祉の地域をめざす活動のまとめを行い、2019年度の活動方針・予算・新役員が提案されます。今回は、各地域の友の会から11名の発言がありました。

楽しくサークル活動をすすめていること、診療所の取り組みで定期的な骨密度、血管年齢などの検査を行い、安心したと喜ばれたことなどの発言は参考になりました。



診療所からのご案内

「まちの保健室」始めます!

7月3日午後2時～4時

ぜひご参加ください!

健康まつりで行なっているような、血圧、身長体重、物忘れチェック、握力測定、骨密度チェック、立ち上がりテスト、血管年齢(場合により無い時もあり)を冊子に記録し、毎回の結果を比べられるようになります。もちろん、健康や介護に関する相談窓口も設ける予定です。普段から病院にかかられていない方、通院している病院が遠い方、ご近所の方、気になる方、皆さんが対象です。今後3ヶ月に1度「まちの保健室」を行ないますので、ぜひご参加ください!

※杉並区民健診について※

今年度の区民健診は、7月16日開始になりました。2月29日までになります。早めに受診しましょう!

血管年齢～どうして血管は固くなるの？～

血管が硬くなると血管年齢は老けていきます。血管が硬いと言うことは、動脈硬化とも言います。動脈硬化は、糖尿病や高血圧、高脂血症、肥満、喫煙などが原因で、血管の内側にコレステロールなどが付着して血管が狭く硬く、血液の流れが悪くなった状態です。脳や心臓、腎臓に大きなダメージを与えます。

血管年齢は最近注目されています。機会があればぜひ測ってみてください。また、血液検査や血圧、体重測定も重要な指標になります。治療には原因に沿ったアプローチが大事になりますので、健診やまちの保健室等の機会を利用しましょう。



西荻健康友の会役員募集！

ボランティアを募集しています。

活動内容

- 友の会だよりの編集、配布
- 役員会への参加、企画（月1回）
- サークル活動のお手伝い

いつでも元気を読んで

好きな記事は沢山！後半が特に好き。なにより記事を読む前の体操としてクロスワードを解く。そして、患者の本音 | 医者 の言い分では、コミュニケーションの難しさと歯がゆさが自分の体験と重なって笑っちゃう。食と健康のページは関心事が多いし「健康は食事から」と意識するきっかけになる。けんこう教室のページは体操や運動の仕方、肩こりの解消法や熱中症対策とタメになる情報ばかり。各地の行事や診療所の取り組みを読むのも好きだし、毎月読むのが楽しみ！！（62歳・女性読者）

西荻健康友の会・サークル紹介

映画

毎月第1土曜日
11時より

厳選した作品を上映！

セラバンド体操

毎月第3土曜日 11時より
みんなでわいわい楽しく筋力アップ！
転ばん体操も同時に実施！

卓球サークル

毎月第3火曜日 17時より
ラケットの貸し出しあり！
手ぶらで大丈夫！
保険料として参加時別途100円

手遊びサークル

毎月第1、3水曜日 14時より
折り紙や手芸、指から老化防止！

友の会サークルは、杉並区长寿応援ポイントの事業活動に登録されました。

いつでも元気

社会情勢の解説、健康情報から観光や映画の話題が盛りだくさんです。



健康な生活に役に立つ
月刊誌（定価380円）
購読しませんか？

5月号

安心して住みつづけられる、健康なまちづくりを

2019/7・8
No.6

西荻健康友の会だより

2019年7月10日号 発行：西荻健康友の会 杉並区西荻南4-2-7 電話：03-3333-5434(西荻窪診療所)

楽しかった三診友の会旅行



武田信玄の菩提寺 恵林寺への入り口の四脚門

6月25日、西荻・桃井・天沼の3つの診療所の友の会でバス旅行に行きました。47人の参加で、河口湖湖畔のハーブフェスティバル、石和で昼食と温泉を堪能し、武田信玄の菩提寺・恵林寺を参拝、そしてシャトー勝沼で工場見学とワインの試飲をしました。

この日は、梅雨もひと休みで天気は上々。ハーブフェスティバルは、目を楽しませてくれました。恵林寺は歴史を感じる落ちついたお寺でした。昼食は豪華で、石和の名湯にも入れました。ワインの試飲は飲み放題、おみやげも買って帰路につきました。



河口湖湖畔のハーブフェスティバル

バスの中では歌を唄ったり、クイズをしたり、名ガイドさんの話に聞き入ったりと面白かったです。「とても楽しかった、またみんなで行きましょう」という感想もあり、楽しかったです。

西荻健康友の会

2019年度総会開く

5月22日、総会を開きました。友の会の活動を振り返り今年度の取り組みの提案、決済、予算の承認をしました。今年度の役員です。

- 新役員
- 会長 赤坂修男
 - 副会長 菅井亘 関雅之
 - 世話人 奥山馨子 海津陽子 倉田祐子 菅井房子 中川数子 西川静枝 向井みつる 矢野フサ子 若松文子

診療所からのご案内 杉並区民健診が始まります！

7月16日より、杉並区民健診が始まります。今年は例年より開始が遅くなりましたが、皆さんの手元に健診の封筒が届いているはず。4月から9月生まれの方は10月末まで、10月から翌年3月生まれの方は2月末までの受診になります。

持ち物：区からの封筒
(受診券と受診票)
後期高齢者証
国民健康保険証

定期的な受診と同じ日に出来ますので、是非封筒をご持参ください。また、歩行困難な方、健診を受けたいが難しい方は送迎する事もできます。ぜひ、診療所へご相談下さい。

訪問診療ってどういうもの？

今回は皆さんからよく聞かれる訪問診療についてお答えします。

① どのような方が対象ですか？
認知症やがん、脳梗塞後など、1人での通院が難しい方です。他にも神経難病の方、交通事故後の方など様々です。

② 往診との違いって何ですか？
訪問診療は、診療計画を立てて定期的に診察へ伺います。また、365日24時間のフォローをしているため、緊急時の往診も行なっています。

③ 相談だけしたいのですが…
もちろん、ご相談だけでも歓迎です。パンフレットが外来窓口にあります。ご家族など、心配な方がいらしたらご相談ください。



訪問診療日

火（午後）水（午後）木（午前）金（午後）

西荻健康友の会役員募集！

ボランティアを募集しています。

活動内容

- 友の会だよりの編集、配布
- 役員会への参加、企画（月1回）
- サークル活動のお手伝い

友の会まつり 作品展

9月18日～20日 なかのZERO 美術ギャラリー

あなたの作品 展示してみませんか

毎年、中野、杉並の健康友の会でどなたでも出せる作品展を行っています。
絵画、写真、書道、絵手紙、折り紙、手芸、俳句などの作品を募集します。



- 作品応募締め切り日
8月24日（土）
- 申込先
西荻診療所窓口

西荻健康友の会・サークル紹介

映画

毎月第1土曜日
11時より

厳選した作品を上映！

セラバンド体操

毎月第3土曜日 11時より
みんなでわいわい楽しく筋力アップ！
転ばん体操も同時に実施！

卓球サークル

毎月第3火曜日 17時より
ラケットの貸し出しあり！
手ぶらで大丈夫！
保険料として参加時別途 100円

手遊びサークル

毎月第1、3水曜日 14時より
折り紙や手芸、指から老化防止！

友の会サークルは、杉並区長寿応援ポイントの事業活動に登録されました。

いつでも元気

社会のできごとの解説、健康情報から観光や映画の話題が盛りだくさんです。



健康な生活に役に立つ
月刊誌（定価380円）
購読しませんか？

7月号

安心して住みつつけられる、健康なまちづくりを

2019/9・10
No.7

西荻健康友の会だより

2019年9月11日号 発行：西荻健康友の会 杉並区西荻南4-2-7 電話：03-3333-5434(西荻窪診療所)

友の会をより深く知ろう！

2019年度第1回中野・杉並健康友の会の研修会開く

8月26日、スマイル中野会議室で中野・杉並健康友の会主催の「友の会をより深く知ろう！〜健友会(民医連)と友の会の歴史、友の会の今日的な役割について〜」という研修会が開かれました。各友の会より総勢40名の参加でした。



ス・アローンさんは、ワシントン大学の人文科学部文化人類学専攻の大学院生です。

民医連の共同組織というコミ

ュニティに興味を持ち、班会など

病院と共同組織はどのように

孤独・孤立に取り組むのか？

研究のきっかけは、民医連の綱

領の「いのちと健康を守り」の部

分に興味を持ったからだそう

です。特に孤独や孤立の『治療』に

虚血性心疾患、高血圧や脳卒中、アルツハイマー病などの病氣と

関連最終的に結びつくそうです。

その「孤独」への治療は点滴、会話、施設を紹介するのはこの病院

でも同じだが、「普通」の病院は「症状を治しても根本的な問題を

を先送りにする」ことが多く、友の会をもつような共同組織の病

院は「社会的解決への治療としてサークルなどを紹介し、何でも相

談ができる人間関係築き、孤独・孤立から社会参加へ目指す、脱医

療化した病院」であると話してくれました。健友会と戸門会との

「共同の営み」によって、脱医療化した病院・診

療所でのサークルは孤独を

社会的に解決する場であると話を結びま

した。



健友会と友の会の歴史と現在の役割

続いて健友会専務の菅井一郎さんから「健友会の歴史や友の会の歴史と今日的な役割」について話がありました。

終戦直後の「民主診療所の開設を住民自らが進めた時期」から社会的できごと、各診療所の設立年と歴史、活動へのスローガンについても話がありました。

そして、現代社会の現状について、社会保障福祉総改悪が進められ、国民の負担増、地域社会の繋がりは希薄化し、崩壊も顕著に現れています。少子高齢社会で求められる医療にも過去に経験したことのない大きな変化があり「病気を治すだけでなく、生活を支え、改善し、予防や支え合いも含めた医療介護の必要性の高まり」が必要になります。

健友会と友の会の共同の取り組みは歴史を振り返ってみても、社会や地域で求められてきた課題に真摯に協力し取り組んできました。友の会への社会的貢献の期待は高く「地域の運動として自主性のあるサークル活動や居場所づくり、まちづくりの主体者として元気ある共同組織の役割を發揮」してほしいとありました。

お薬手帳の上手な活用法

- ① お薬手帳には、薬の情報が集約されているため、災害や緊急時には、服用しているお薬については正確に伝えられます。万が一の為に、保険証と手帳を見つけやすい場所に保管し、外出時には共に持ち歩くことをお勧めします。
- ② お薬手帳には、お薬の名前や飲む量、回数、飲み方など記録されています。そこから「重複投与の防止」「薬物アレルギー・副作用発現の防止」「病歴」などの情報が得られるので、手帳は1冊にまとめられることをお勧めします。
- ③ その他に、一般用医薬品・健康食品を購入するときにも役立ちます。普段から薬について気になることをメモすると、次回病院や薬局受診時に質問ができます。

9/1は防災の日
薬剤師が一言



まちの保健室

9/25 (水) 午後2時～4時

西荻窪診療所 待合室 **参加費：無料**

健康チェック&健康相談

TANITAの体組成計にて体脂肪率・体内水分量・脂肪量・筋肉量・推定骨量が測れ、簡単にチェックできます！

お気軽にご参加ください！

9/18(水)～20(金)

第24回 中野・杉並健康友の会

友の会まつり **作品展**
in 中野ZERO西館1階美術ギャラリー

●展示
絵画・写真・書道・絵手紙・手芸・俳句など友の会に関わる方、サークルの作品を展示します。
◆折り紙教室 9月18日

●鑑賞受付時間
9月18日(水) 13時～16時30分
9月19日(木) 10時～16時30分
9月20日(金) 10時～14時30分

杉並健康友の会は、仲間や生きがいをづくり、地域の居場所づくりをすすめています。
杉並健康友の会事務局・友の会まつり実行委員
電話 F A X : 3387-5888

西荻健康と友の会の方の作品も展示します
見に来てください！

西荻健康友の会・サークル紹介

映画

毎月第1土曜日
11時より

厳選した作品を上映！

セラバンド体操

毎月第3土曜日 11時より
みんなでわいわい楽しく筋力アップ！
転ばん体操も同時に実施！

卓球サークル

毎月第3火曜日 17時より
現在休止中
興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

手遊びサークル

毎月第1、3水曜日 14時より
折り紙や手芸、指から老化防止！

友の会サークルは、杉並区長寿応援ポイントの事業活動に登録されました。

あなたと良医速をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-FREN

社会のできごとの解説、健康情報から観光や映画の話題が盛りだくさんです。

健康な生活に役に立つ
月刊誌(定価380円)

いつでも元気を
必読の書に!

いつでも元気(定価380円)を
読者の皆様へお送りいたします。
読者の皆様へお送りいたします。
読者の皆様へお送りいたします。

発行所：西荻窪健康友の会事務局
〒167-8502 東京都杉並区西荻窪4-2-4
TEL:03-3387-5888 FAX:03-3387-5888

【いつでも元気】購読申込書
お名前(姓) 氏名
〒 郵便番号
住所(〒、番地、丁目、番地)
TEL FAX
E-MAIL
性別
年齢