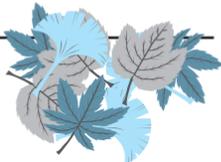


- 2面……国保加入者アンケートから
- 3面……友の会員と職員の訪問活動
- 4面……健康に効く話 腰痛の話



住所や宛名を変更される場合はぜひご連絡ください。
電話・FAX 03-3387-5888

けん友ゆう

発行 医療法人社団健康友会
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 「健康友」編集委員会
ホームページアドレス www.kenyu-kai.or.jp/



平和Tシャツで行動!!

「原水爆禁止世界大会」に健康友会は8人を送りました。若い職員を派遣することは、未来に向けて平和への道筋をつくること。これを支援するために行われた平和バザーなど、さまざまな平和への取り組みを紹介します。

平和バザーの核心は 近所ぐるみの支え合い

お揃いの 平和ファッションで

「原水爆禁止世界大会」に職員8人を送るのに必要な費用は約百万円と聞いて、「中野共立健康友の会」は平和バザーの取り組みに例年以上の気合いを込めました。

ブルーの平和Tシャツに、「いつでも元気」の赤いエプロン、お揃いの平和ファッションで売り子をつとめるのは友の会の役員たちです。友の会の仲間、病院・診療所の職員、患者さん、地域の皆さんから寄せられた品々が共立診療所玄関前に山積み。平和バザーに

共立診療所の向かいのレンタルスペースを借りて開店したのは平和喫茶。入り口に展示された被災地岩手県宮古市田老地区の写真と復興救済Tシャツに見入る人もいました。

賛同・協力してくださった産直の野菜も並びました。空心菜が珍しくて「どうやって食べるのかな」の声、それを耳にした近所のスナック「ひまつぶし」のママが、手早くニンニク炒めを作り試食用に差し入れという嬉しいハプニングも。

「近所ぐるみの支え合い」

「近所ぐるみの支え合い」

「近所ぐるみの支え合い」

平和Tシャツの出番は続く

中野杉並平和行進に参加する人達が、平和Tシャツ姿で中野共立病院に集合。見送る友の会の仲間も平和Tシャツです。パ

平和アピールは 自転車でもOK!

中野共立病院透視室 看護師 五日市 由美子

初めてTシャツを着て「平和活動」に参加しました。小学校2年の息子を電動機付き自転車の後ろに乗せ、往復30km(4時間以上)を走りました。電池を使い続けると、帰りに電動機を使えなくな

るので、坂道以外では電池を切って走っていました。20kgの子どもを乗せて走ったので、筋肉痛で両足がかなり痛かったです。走行中、道行く人々に「何だ何だ?」と注目され、「平和」について一



左が五日市さん親子



原水爆禁止世界大会の代表団。「私たちは、ヒバクシャから託された、「真の平和」へのバトンをしっかりと受け取りました」

代表団の感想から

ノーモア ノーモア……

中野共立診療所 事務 横山 由希子

「ノーモア・ヒロシマ、ノーモア・ナガサキ、ノーモア・フクシマ、ノーモア・ヒバクシャ」もうこれ以上ノーモア……を増やさないために、私たちは何をすべきなのか。その答えはすぐには出ないかもしれないけれど、時間の流れは待つてはくれません。でも、何を最優先にするべきか、考えることはできるのではないのでしょうか。

私は、大好きな人たちに会い、笑い、語り合い、仕事をし、おいしいご飯を食べ、静かに眠る。そんなあたりまえの生活をするために、健康に生きていきたいです。周りの人たちにも健康に生きていって欲しい。今あたりまえにある健康と生活を繋いでいくために、この思いをまずは自分の近い人に、そして来年の参加者に伝えます。



卒寿過ぎても「毎日現役」

桜山健康友の会

勝又 嘉子さん



白い髪にTシャツのブルー(被災地岩手県宮古市田老地区支援の田老Tシャツ)が見事に調和、笑顔のチャーミングな国民の側が変わってきた。

「安全神話」が破綻した日だった▼その後、放射能被害地域は拡大し、収束のめどは全く立っていない。一方、北海道では、事故後「点検中」だった原発の再稼働を道知事が容認したという報道がされた▼歴史的にも実証された「安全神話」の破綻。一度事故が起こったら広範な地域住民の生命や生活、人生もめっちゃくちゃんにし、天文学的な補償が発生する原子力発電所▼3月11日の震災で日本人は何を学んだのか。世界の人人々は自分自身の問題として注視している。(飛岡)

募集
医師
看護師
ヘルパー
健康友 電話 03-3387-3051

3月11日から日本の国は大きく変わった。地震による巨大津波は「想定外」ではなく、私たちの生活に関わる安全問題を考える際には「想定内」になった。そして原発事故だ▼巨大地震と巨大津波は「想定内」になり、原子力発電所はもろくも全ての安全バリアが破られ、放射能を大気中や海に拡散させた。3月11日は原子力発電を正当化する「安全神話」が破綻した日だった▼その後、放射能被害地域は拡大し、収束のめどは全く立っていない。一方、北海道では、事故後「点検中」だった原発の再稼働を道知事が容認したという報道がされた▼歴史的にも実証された「安全神話」の破綻。一度事故が起こったら広範な地域住民の生命や生活、人生もめっちゃくちゃんにし、天文学的な補償が発生する原子力発電所▼3月11日の震災で日本人は何を学んだのか。世界の人人々は自分自身の問題として注視している。(飛岡)

わたし

3月11日から日本の国は大きく変わった。地震による巨大津波は「想定外」ではなく、私たちの生活に関わる安全問題を考える際には「想定内」になった。そして原発事故だ▼巨大地震と巨大津波は「想定内」になり、原子力発電所はもろくも全ての安全バリアが破られ、放射能を大気中や海に拡散させた。3月11日は原子力発電を正当化する「安全神話」が破綻した日だった▼その後、放射能被害地域は拡大し、収束のめどは全く立っていない。一方、北海道では、事故後「点検中」だった原発の再稼働を道知事が容認したという報道がされた▼歴史的にも実証された「安全神話」の破綻。一度事故が起こったら広範な地域住民の生命や生活、人生もめっちゃくちゃんにし、天文学的な補償が発生する原子力発電所▼3月11日の震災で日本人は何を学んだのか。世界の人人々は自分自身の問題として注視している。(飛岡)

値上げの実態びっくり!

国保加入者アンケートから

苦情や
問い合わせ殺到

「国保料が上がった」
と回答48・5%

国保料決定通知書が6月から7月上旬にかけて各家庭に送付されました。中野・杉並区も含め、各区の役所には苦情や問い合わせが殺到しました。

8月中旬で、東京社保協で700近く集約され、収入が減ったり、変わらないのに「国保料が上がった」人は48・5%にもなっています。

9月議会に向け 取り組みを

健友会でも、東京社会保障推進協議会(東京社保協)の23区を対象とした「国保加入者アンケート」に取り組みました。

健友会でも、病院・診療所でアンケートを取り組み、200件近い回答をいただきました。

必要ない検査や治療を継続させていくうえでもアンケート結果を知らせていき、9月議会へ向けて「高すぎる国保料の引き下げ」「減免制度の拡充」の取り組みを大きく広げていくことが求められています。



◆値上げにびっくりしています。このままでは国民皆保険制度は崩壊してしまいます。低所得者でも払える国保料に下げしてほしいです。

国保アンケートに寄せられた声より

第16回健康友の会まつり

入場無料



作品展 日時：2011年11月9日(水)～11日(金)

鑑賞時間：9日12時～17時 10日10時～17時 11日10時～16時
会場 なかのゼロ(西館) 美術ギャラリー1階

芸能まつり 日時：2011年11月16日(水) 12時30分～16時30分

会場 なかの芸能小劇場

●出演・出展のお申し込みは 各健康友の会

●お問い合わせは

中野・杉並健康友の会 電話：03-3387-5888

9・18電話相談のご案内

9月18日(日)午前10時から午後5時まで、「国保何でも電話相談」を行い、弁護士などの専門家が相談にあたります。

フリーダイヤルで応じます。

0120-296-290



中野共立診で マンモグラフィ

中野共立健康友の会

中野共立病院の近くの集鴨信用金庫「年金デー」には、中野共立健康友の会が病院・診療所の看護師とともに毎回、血圧測定、体脂肪測定を実施、健康相談もしています。8月15日は22人の測定を行いました。今回はとくに乳がん検診のおすすめを行いました。(関)



新しい事務長を迎えて おいしい食事とゲームで交流

なましん健康友の会



記録的な暑さが続く中、7月の食事は塚本新事務長も参加して、暑さにも負けず「ちらし寿司、そうめん」のメニューでおいしくいただき、食事後、事務長のトンチ漢字クイズで楽しみました。(鈴木)

すいとんを食べ、 戦争と平和を語る

城西診療所健康友の会

平和を語るつどいが8月20日(土)に開催され、参加者は20人を超えました。昔のすいとんは「こんなに美味しくなかった」との声

も。原 水禁世 界大会 に健友 会から 青年職 員8人 の代表 団が参 加した この報 告を受け、子や孫のためにも、平 和を守ろうと語り合いました。(染谷)



平和のつどいで 憲法9条を再確認

かわしん健康友の会

7月6日(水)の「平和のつどい」企画。参加者は19人、バスに乗り新宿住友ビルでの展示見学に行きました。語り部さんから話を聞き、展示物を見て「戦争の悲惨さ、理不尽さ、二度と経験などしたくない」とおっしゃる患者さん。改めて、憲法9条の大切さを確認しました。(飯田)



健康講座・月2回の映画会・ 歩こう会と盛りだくさん

やまど健康友の会

神谷寿美子所長(写真)を先頭

お元気でですか

友の会員と職員との訪問活動

健友会組織部 次長 佐藤 修子



「友の会便り」の手配りに
時に挨拶をかわすことで
生まれる「顔が見える活
動」。「そこから信頼関係
と安心感を築くことがと
ても大切」と考える亀田
さん。高齢者が地域で安
心して生活していくため
の活動にはいろいろな形
があります。このような
取り組みもその一つだと
思いました。

らったらいかがですか」
とお話をします。
室内に熱中症の温度計
を置かせていただくこと
危険レベルの数字がさま
ざりげなく
熱中症のチェック
手配りして、まだ
お会いしたことのない方
を訪問しました。自己紹
介の後、さりげなく熱中
症のチェックをして、「何
かあったら言ってくださ
いね」の言葉を添え帰
りました。



療所窓口
担当者
に
連絡、そ
の後のフォロワーにつなぐ
ことができました。

中野・杉並健康友の会
員と健友会職員は「お元
気ですか」と、地域の友
の会員の訪問活動を
行っています。今回は中
野共立健康友の会、亀田
朗子さんに同行させてい
ただきましたので紹介し
ます。

「何かあったら 言ってくださいね」

最近救急外来を利用し
たことから、「職員が親
切に診察もスムーズに進
む」と、中野共立診療所
に通院中の患者さん宅を
訪問しました。「医療費
が高くて大変」との話が
出ました。公費医療適用
で一部負担金が免除され

「顔色がいいと ひと安心」

偶然買い物物でお会い
した友の会員さんが、顔
色が悪かったの……
と気になり訪問。現在
は独居。家事一切を自
分でこなしています。
「あまり無理せず介護保
険等を利用し助けても

看護・介護の現場から①

患者さんと “つながりのこだわり”

城西診療所 師長 小林 はるみ



「チラシを見て、 とにかく来てみた」

城西診療所の2010
年4月のなんでも相談会
に、Aさんが切迫した表
情で飛び込んでしまし
た。「60歳代で仕事を失
い、どうにもお金が無く
なった。家賃も払えず滞
りしている。このチラシ
が入っていたので、とに
かく来てみた」と。

◆ 気になる患者さんに とことんこだわって

Aさんはひどい貧血で
即入院となり、生活保護
も取得でき、大きな胃が
んが見つかり、無事手術
もできて退院しました。
しかし、その後は音沙汰
なし。気になる患者さん
は、とことん気にしてこ

◆ その後も フォローは続く

病状を再度お話しし、
治療を継続するように動
きかけましたが、その後
も音沙汰なく、電話で何
度も話をし、結局城西診
療所でフォローすることに
しました。しかし1回
来て薬をもらうとまた中
断。月1回の電話でのお
誘いが始まりました。

◆ 深刻な問題が 埋もれている

家族も縁遠く、がんと
いう大きなリスクを背負
いつつ生きるAさん。一
言では語れないものを
感じます。それは、Aさ
んだけの、特別なことで
しょうか。おそらくまだ
まだまだ多くの、深刻な問題
が埋もれているに違いあ
りません。
だからこそ、一つひと
つのお会いと繋がりを絆
と思い、地域に目を向け
安心して暮らせる社会に
こだわっていきたい…。



学習会で発言する亀田さん

つながり & つながり 病院・診療所・友の会

に、スタッ
フ大奮闘。
定着した映
画会、参加
者24人の熱
中症予防
の健康講
座。パー
全開の事務
長、長沢会
長を先頭にみんなで楽しく会員ふ
やし！ やまと診療所から目が離
せません。(尾藤)



「広島原爆投下の日」 桜山平和の集い

桜山健康友の会



8月6
日(土)、
広島原
爆投下の
日に、高
齢者会館
「遊和」で
「桜山平
和の集い」
が行われ、
20人が参
加。来住和行中野区議が福島原発
事故の教訓を語り、詩の朗読を「新
婦人の会」山岸和子さんが行いま
した。手作りのすいとんを食べなが
ら、平和の尊さを語り合いました。
(小池)

健康まつり、 思いは震災復興と平和への願い 西荻窪診療所



昨年大盛
況だった西
荻窪健康ま
つりが今年
も10月15日
(土)に開催
されます。
今年は東日
本大震災支

囲碁・将棋サークル 納涼会で熱戦

天診健康友の会



8月8日
(月)午後、囲
碁・将棋サー
クルは、天沼
診療所3階で
納涼会を行い、
9人が参加し
ました。軽食
と冷たいビー
ルで暑さを吹
き飛ばし、楽しく熱戦を繰り広げ
ました。(天山)

原発ゼロへの 第一歩?!

桃井診療所

8月20日(土)、毎年恒例の「す
いとんを食べながら平和を語る
会」が行われました。今年は戦争
体験や平和の話に加え、原発問題
についてなどの活発な発言が相次
ぎ、おもしろいすいとんあり、楽し
い歌ありの、盛りだくさんの2時
間となりました。(新井)

