

募集

医師
看護師
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

健友

この笑顔まもろう ～子どもたちが生き生きと学べる学校に～

昨年、「はだしのゲン」撤去の動きや、「アンネの日記」が破られる事件が起きました。中野区では、小中学校で国旗常時掲揚の動きが進むなど、教育現場にも不穏な足音がしています。そこで、中野区の教育現場に詳しい菊池恒美さんから寄稿していただきました。



「子どもと教育を守る区民の会」
つねみ 菊池 恒美

突然ボールが2本に…

昨年12月、田辺教育長は教育委員会での協議をせずに「国旗常時掲揚」を校長会に要請。次の日からいくつかの学校で、日の丸が揚がるようになりました。当該学校の先生方も知らない間に、夏休みのうちに国旗掲揚のためのボールの準備が進められていたのです。校旗のボールの隣にもう1本…。このような教育長の暴走を許すわけにはいきません。

「はだしのゲン」撤去の声が

同じ12月、教育委員会に「はだしのゲン」の教育現場からの撤去を求める陳情（教育問題懇話会提出）が出されました。そこで今年1月、「子どもと教育を守る区民の会」より「はだしのゲン」の自由閲覧の維持を求める陳情」を提出。その後さまざまな団体から「はだしのゲン」を撤去するな、自由に読書する権利を守れ、などの陳情が出されました。

教科書の採択を守れ

「はだしのゲン」の自由閲覧は守られました。教科書の採択をめぐっては、前回2011年の中学校教科書採択の時、中野区議会が「学習指導要領の目的を達成するため、最も適した教科書の採択を求める決議」を採択して介入を策しました。私たちは教育委員会に要望書を出し、駅頭や区役所前での宣伝に取り組み、採択する委員会には99人が傍聴に。その結果、歴史も公民も「新しい歴史教科書をつくる会」教科書の採択を許しませんでした。この「つくる会」は、例えば「はだしのゲン」に対しては「日本軍のありもしない野蠻」を描き、また天皇や君が代を批判するなど学習指導要領に違反する有害な図書である」と考える団体です。



笑顔がいちばん！（撮影＝弁護士・宮本智くみやもとさとみ）。4面にも掲載あり

3月7日、教育委員会の定例会でこれらの陳情を協

次の中学校の教科書採択は2015年夏の予定です。教科書検定の改悪が企まれているなか、取り組みはますます重要になっていきます。

戦争で苦しむのは庶民です

かわしん健康友の会 藤田 幸司さん

終戦は18歳で迎えました。その時は市ヶ谷の陸軍司令部にいました。そこで、通信を暗号で行う仕事を2年ほど勤めました。

当時は上野に住んでいましたから、東京大空襲で一家5人、焼け出されました。ガード下で1晩を過ごし、黒門小学校で2晩。江戸っ子なので田舎はありません。軍が接収していた『花嫁学校』の建物に移りました。30人位の共同生活です。シラミ、南京虫が流行りました。



左端が私（11歳か12歳のころ。文京区の光源寺で法要を行った時の家族写真）

やがて終戦。夜、明かりがついてホッとしました。司令部では証拠隠しのため書類の焼却を命令され、みんなで2日間燃やしました。それでもごく一部でした。

知人を頼って、岩手県の山村や群馬県を転々となりました。群馬からネギをかついできて、渋谷辺りで売りました。これは良く売れて小銭が入り、それで街で売っている雑炊などを食べました。

幸い家族はみな生きのびましたが、当時楽しいことは何もありませんでした。ただ生きているだけ。ひもじいのが最大の苦しみでした。

当時は小学校から、軍人を育てるための皇国教育が行われていました。男子はお国のため、天皇のためと戦争に行き、戦死するのも当然とされていたのです。男子を産んだ母親は戦争にとられるのをひそかに悲しんでいました。

戦争で苦しむのは庶民です。戦争は絶対反対です。

（聞き手／編集部 青山）



初々しい中学校の入学式

校を、父母・地域・教職員が共同してつくります。

知らぬ間に進む「戦争の国」への入り口

これらの背景には、教育委員会の形骸化と首長・教育長の権限強化、政府見解を強調する教科書検定の改悪など、安倍教育「改革」があります。安倍政権は、「戦争する国」のための「人づくり」をねらって教育を不当に支配しようとしています。いまこそ、教育への介入・おしつけをなくし、教育の自主性を守り、子どもたちが生き生きと学べる学

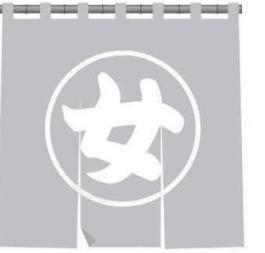
わたし

憲法記念日もなんのその、改憲を急ぐ動きが次から次に。非核三原則の見直し、武器輸出拡大、憲法解釈を変えて集団的自衛権行使などなど。この国は「希望をもつには悪い奴らが多すぎる」（井上ひさし）『組曲虐殺』▼「9条にノーベル賞を」と思いついた主婦の取り組みを新聞で知った。思わず拍手。ノーベル平和賞の受賞は人物か団体に限られ、憲法そのものは受賞できない。そこで受賞対象者を「9条を守って70年近く戦争をしなかった日本国民」としてノーベル賞委員会に送った。大学教授43人を推せん人とし、2万5千人の署名を添えて。その後正式に候補になったことが伝えられた▼新聞社の世論調査によると、護憲・非戦に賛成の人が最近増えて6割に。「失望する人には、良い人が多すぎる」（井上ひさし）と思ひ直す▼中野区の「憲法擁護・非核都市宣言」もノーベル賞級と言えよう。宣言したのは区民の声である。一人ひとりの声がたくさん集まれば、「国に右へならえ！」の区政も変えられるはず。（き）

人情あり健康あり 銭湯っていいな



昔、町内に必ずあったお風呂屋さんは、地域の人の交流の場でした。中野・杉並健康友の会では、銭湯を交流の場にして、「健康・生きがい・友達づくり」を進めることができないうか、銭湯が減り続ける現状を何とかしたいと、役員会で「東京の銭湯事情」の研修を持ちました。今、まちのお風呂屋さんが激減、中野区でも最盛期の90軒が20数軒になり、さらに減る傾向に。そこで、東中野の「健康浴泉」を訪ねました。



大きなお風呂で ゆったりくつろぐ

午後3時前、一番風呂をめざす数人が並び、「いらっしゃい！」の声に、いそいそと中へ。

脱衣場は広々、大きな鏡の前に畳敷きの四角い腰掛けがあり、背中合わせにぐるりと座っておしゃべりができます。浴場内は湯気もうもつ、

心と力合わせて 福祉風呂を支援

「健康浴泉」は桜山診療所のすぐ近くです。1995年秋、「所長

銭湯よりって 一度はお風呂

寒い冬には、1人住まいの高齢者の、入浴中に急死する事故が続出しました。高齢者会館などの無料入浴施設も廃止されています。

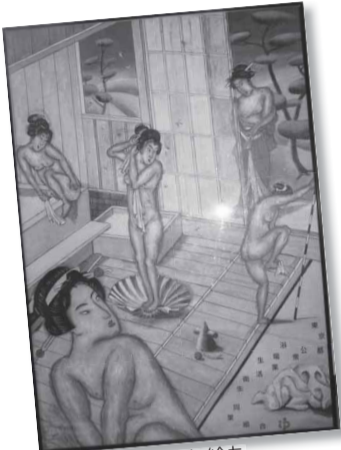
「先生から、1人で入浴できない患者さんを大きなお風呂に入れてあげたい」とお願いされて「」。経営者の藤田友彦さんは共感し、月2回の休業日に湯を湧かし福祉風呂を開始。短パソ姿で患者さんの背中を流す所長はじめ事務

長、看護師など全職員、友の会員も、噂を聞いたボランティアの人達も協力。「私も三助やりました」と藤田さん。利用した人からは「ありがたかった」「大きなお風呂で温まり体調がよくなった」と今でも感謝されています。デイサービスのなかった時代のことで、6年余り続きました。

(編集部 田中)



おしゃべりを楽しめる広々とした脱衣場



脱衣場にはこんな絵も

杉並区でも 区長選が間近です

桃井健康友の会 茂木皓三

中野区と同じように、杉並区でも6月29日には区長選と区議補選が行われます。地方自治体は、本来自国に立ちまわって区民を守ることが求められています。現在の田中区政には区民を守ろうとする姿勢が見られません。また、要支援者の介護サービス締め出しや特養ホーム入所対象の制限など、介護保険制度の根幹を揺るがす制度改悪と対決する姿勢にも欠けるなど、様々な問題を抱えています。

区民の共同で悪政にNO

現在、区長選にあたっては複数の区民団体と民主団体が共同して候補者選定に努力中ですが、残念ながら、4月中旬の時点ではまだ候補者は決まっていない状況です。杉並区では、脱原発運動の発展や都知事選の結果に見るように、悪政を許さないとの区民の共同は進んでおり、こうした共同の広がりや背景としてたかえば大きな前進を図ることが可能な状況にあります。

「区立施設再編整備計画と使用料の見直し」が焦点

これに加えて、「区立施設再編整備計画と使用料の見直し」が提案され、区施設の大幅縮減・再編と利用料の値上げが区民にのしかかっています。これらの区提案に対して

私たちは杉並3診療所友の会も、区民の生活と健康を守る立場でこの区長選に臨みたいと考えています。



荻窪駅近の好立地に建つ「あんさんぶる荻窪」。杉並福祉事務所や荻窪北児童館が入ります。これが区施設再編計画の中で、荻窪税務署と入れ替えられようとしています。

音色ひびくお花見会

かわしん健康友の会



診療所近くの栄町公園に4月2日(水)、25人が集まりました。満開の桜の花びら舞う公園で、ハーモニカに合わせ歌が、フルートに合わせ即興の踊りが飛び出します。食べ物はその持ち寄りですが、役員さん手作りの豚汁がふるまわれ喜ばれました。

2月26日(水)、毎年恒例の南房総への日帰り旅行でいちご狩り。22人が参加しました。

日帰り旅行・いちご狩り

やまと健康友の会



お天気に恵まれ、お花摘み・菜の花摘みも体験。日帰りの内容としては盛り沢山でしたが、みなさん疲れ知らず。そのパワフルな行動力には感動しました。

(斉藤)

花より弁当

桜山健康友の会



4月7日(月)、快晴。お花見食事に15人が参加。神田川の桜は、前夜の風雨にもげなげに耐えて、花吹雪で私達を歓迎してくれました。花の下で輪になって座り、一斉に開いた弁当の上に、花びらがひらひら舞い降りて春の味わい……ごちそうさんでした。

(木村)

津軽三味線に聞き入って

西荻窪診療所



2月15日(土)に行われたセラバンド体操に、「和らいぶ」と題して「かたり」という語りと津軽三味線の芸人衆の方達が来てくださいました。普段あまり触れることのない三味線の演奏に、皆さん聞き入っていました。

(岩山)

「満開の桜」を楽しむ

天診健康友の会

4月2日(水)は絶好の花日和。妙正寺川沿いの満開の桜の下に、22人(初参加5人)が集まり、手

一枚の写真

鈴木庄吉さん提供

長生きの秘訣は 診療所があるから

写真は2012年9月にぬましん健康友の会の食事会(ひまわり会)が実施した、青柳あきさん百歳・誕生祝いに集まった仲間たちです。

この秋102歳を迎える青柳さん(大正元年生まれ)。元気の秘訣は？「頼りになる診療所があること。百歳過ぎてあわてても仕方ない。呑気に生きること」

江古田沼袋診療所(沼診)は1950(昭和25)年に、初代所長・中川志摩医師が私財と医療器具一式を提供して開設。当時、青柳夫妻



「頼りになる診療所があること。百歳過ぎてあわてても仕方ない。呑気に生きること」

はこの地域に住んでいて、生活困窮者を支援する「生活と健康を守る会」の結成に参加するなどの活動に取り組みでいました。「ピラ貼りはね!最初の人がのりをつけ4人ぐらいでやったのよ」と昔を語る青柳さん。御主人は晩年病気がちで入院を繰り返した末、沼診に入院して亡くなりました。

青柳さんの誕生祝いは元所長の坂本博先生も駆けつけて写真に加わり、青柳さんの食べっぷりに「元気の源は食欲だね。青柳さんすかさず、「沼診があること。友達がたくさんいること」と答え、松ヶ丘に住んでいた時に銭湯で知り合った人が今のアパートの2階について、買い物などの世話や話相手をしてくれる」と幸せそうな笑顔。食事会のスタートも百歳まで生き抜こうと元気をもらいました。

ひまわり会は、スタートして15年、これからも腕によりをかけておいしい食事を作ります。(編集部 木村)

元気で楽しく生きがらびろ

中野・杉並健康友の会定期総会



新会長の青山豊次さん

4月から消費税増税、福祉切り捨てがすすむ中、4月23日(水)、中野・杉並健康友の会総会が東京都生協連会館(中野)で開催されました。

総会は、憲法を守り、医療や介護の改善を求め、住み続けられるまちづくりの方針を具体化し、憲法擁護非核都市宣言の碑の掃除、平和ウォーク、中野区、杉並区の銭湯を守る取り組み、認知症予防の「脳いきいき体操」の普及、地域の介護・福祉施設の調査などを呼びかけました。

総会は「楽しい、健康・生きがい・友だちづくり」の活き活きとした報告の後、議案と「区長

選勝利、秘密保護法反対、憲法を守れ」の決議を採択し、新会長に青山豊次氏(かわしん健康友の会)を選出し、閉会しました。



新入職員も総会で紹介されました(写真は4月1日の入職式)

看護・介護の現場から 34

「何か気になる」を感じとって

中野共立診療所 師長 吉井 孝代

するのは、平均すると月に1回。外来の看護師は、患者さんの様子や会話で、「何か気になる」を感じとり、薬はきちんと飲んでいないか? 困っていることではないか? 緊急連絡先は? など気にかけて話を聞いています。

その後はソーシャルワーカーや事務、薬局に相談したり、時に訪問をしたりしながら、健康の維持、増進のための生活支援に結びつけています。

入院治療が必要となり、入院時の検査で肺に疾患が見つかり、数日後、転院されました。健診を受けていれば早期発見できた事例かと思えます。ぜひ年に一度は健診を受けましょう。

その人らしい生活を最後まで支える 67歳の男性Bさんは一人暮らしで、糖尿病と認知症があり、薬や食事の管理が困難でした。次第に血糖値が上昇するも、自己注射導入が困難な状態でした。共立診療所界隈をよく散歩していたので、毎日通院していただくことにして、看護師が注射を行い、一時血糖値も改善。昨年の秋頃には自宅を訪問し、ソーシャ

◆生活支援に結びつけて 患者さんが外来を受診

80代の男性Aさんは、糖尿病などで通院していました。血液検査は定期的に行っていたのですが、健診の受診歴はありません。糖尿病以外での検査も大切と考え、健診のお勧めをしました。糖化HbA1cが悪化し、うちに糖尿病が悪化し、

立診療所界隈をよく散歩していたので、毎日通院していただくことにして、看護師が注射を行い、一時血糖値も改善。昨年の秋頃には自宅を訪問し、ソーシャ



吉井師長の大ファンの患者さんと

つながり & つながり 病院・診療所・友の会

作りの料理を食べながら楽しいひと時。年に一度の「お花見」は元気の源です。(犬山)



ももしんランチツアー

さわやか かな3月25日(火)、16人で「ももしんランチツアー」を楽しみました。



福社タ クシーを往復使用し、杉並区郷土博物館の企画展「博物館のひなまつりを見学。いろいろな年代のひな飾りの展示や、杉並区内の縄文時代からの遺物の展示と歴史にふれ、さらに美味しいランチは、参加者全員から好評でした。(根津)

3月9日(日)の「原発ゼロ☆大統一行動」に参加しました。会場の日比谷野外音楽堂に着くと、人がいっぱい。入場制限。1時間以上前に国会包囲行動の場所へ移りました。韓国とアメリカからのスピーチを聞き、国境を越えて真剣に考え解決しなければならぬ問題なのだと思えました。(田中)

雨に濡れた桜も格別

3月30日(日)はあいにくの雨のため、花見を診療所待合室で行いました。46人が参加、豚汁・焼きそばで大にざわい。宮本区長候補も顔を出し、ギター演奏と合唱で盛り上がりました。(桃田)

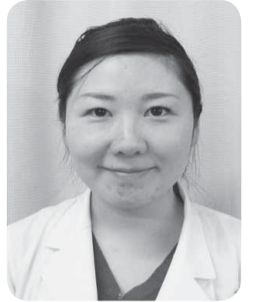
4月3日(木)、善福寺公園に25人でウォーキングしました。JR吉祥寺駅から武蔵野市の家々の庭にある、大きな桜や新緑を堪能しながら歩き、杉並・善福寺公園へ。雨のせいか満開の桜



(田中)



健康談 第4回



中野共立病院 内科 中山 麻里

ご縁をいただき 中野共立病院内科に入職

今年2月より中野共立病院内科に入職しました。

医師になり数年は耳鼻科医として勤務してまいりましたが、長年の夢がかない、ご縁をいただくことになりました。

「みなおそう」鼻水

まず、鼻には、呼吸の場所という働き、臭いの感覚器官であるという働き、そして気管から肺(下気道)を守る働きがあります。

さて、今回の原稿のお話をいただいたときに、テーマを何にしようとずいぶん悩みました。やはり自分のバックグラウンドである耳鼻科の話、その中でもみなさんが耳鼻科を受診する場合、一番関わる機会が多いであろう「鼻水」についてお話ししたいと思えます。



学生時代に訪れたフランスのオルセー美術館にて。今でも休みの日はフラックと美術展めぐりをします。

さて、花粉が飛散する時期にはとくに嫌われる鼻水ですが、鼻の働きの中でも、「下気道を守る」ために不可欠なものなのです。鼻水があることによって外気を加湿することができ、塵や病原体を吸着して、さらに鼻の粘膜にダメージを与えないように保護しつつ流し去ることもできます。

「花粉症に気を付けて」

この原稿がみなさんの目に触れるころには、杉花粉の飛散が収まっていると思います。が、花粉症だけでも、ほかに関係する病気が秋にかけてキク科のブタクサ属、ヨモギ属などが飛散するなど様々な植物によって引き起こされることがあります。また、どの家にもあるホコリ、ダニの死がいなども注意しなくてはいいけません。

鼻水はまったく分泌されないと非常に困るものでもありますが、日常生活の妨げになるようなことがあれば、かかりつけ医に相談してほしいと思います。

住み続けられる 杉並にしたい

健友会 看護学生室 長井 ちひろ

ライブハウスと居酒屋の多さに惹かれ杉並区に住んで11年。子どもが生まれてからはどちらも足が遠のいたけれど、魅力的な商店街やお祭り行事など家族で杉並人を満喫しています。

に保育待機児問題は希望する保育園に入れなかった多くの保護者が声を上げ、社会問題として認知されました。この運動が起るまで対策を打ち出してこなかった田中区政府は反省すべき問題ですが、待機児対策緊急推進プランが打ち出され、保育施設整備が進みつつあります。しかし、今年も認可保育所不足は明らかです。さらなる拡充・整備をしてもらわなくてはなりません。(公立が非営利団体の保育園を！)

これからも よろしく 西荻窪診療所の 患者・渡辺さんより

ずっと住み続けたいと思える杉並区にしたいです。そのために子育て世代の願いが託せる杉並区長を誕生させたい。

私は具合が悪くなり、西荻窪診療所に駆け込みました。気が付いたらプラウス1枚で、寒くなってしまいました。そこへ「上着をどうぞ」と師長さん。「足を暖めましょう」とストープをつけてくださる事務員さん。

ひろば

健康友の会 FAX 3387-5888

読者のひろば投稿のお願い

日々の出来事や思い、紙面の感想など、短信でお送りください。
●絵手紙、写真、俳句、短歌、川柳なども募集しています。



愛犬ポチといっしょに

撮影/宮本 智 (撮影日 1985年11月10日)
(ニコンF3・180ミリ・F2.8・絞り開放・シャッターオート・エクタクローム)
自宅近くで、娘と愛犬の散歩の風景を狙ってみた。人物一本から風景の中の人物を点描する写真を好んで撮るようになった頃の1枚。自然な動きがキャッチできていれば成功なのだが…。



スケッチ/内モンゴルの満州里 (マンチューリ) 中野共立健康友の会 太田 道也/作

中国の北西、ホロンボイル大草原のロシアと接する内モンゴルの満州里 (マンチューリ) は、幾多の民族が暮らし、ロシア風の小粋な町並みに、三々五々と連れ立ち歩く人並みに可憐なロシア娘がチラホラ混じり、異国情緒漂う曠野の中のこじんまりとした国境の町。郷愁そそる町でもある。



かわいい「ペンギン」の完成です!

西荻窪健康友の会ボランティアさんによる折り紙教室です。この日は季節を先取り海のイメージで「ペンギン」に挑戦。黒のペンギンに黄色の口ばし。小さな口ばしを折るのが難しい…ボランティアさんに手伝ってもらいながらの完成で思わず笑みが。参加者は、「季節感があり、毎回何を教えてもらえるかとても楽しみです」と話してくださいました。(編集部 佐藤)

「国民騙しの消費税増税」は許せない

中野・杉並健康友の会 事務局 高橋 力

4月5日、安倍晋三首相は「上がった消費税は社会保障、子育て支援のためにしっかりと生かしていきたい」と語った。また「年金や医療、介護のため高齢者にとって、つらい負担増になるが、給付を維持するためあのお話…」

消費税は低所得者への負担が重くなる最悪の大衆課税で、社会保障財源には最もふさわしくないのに、「消費税増税は社会保障目的」と国民をあざむく自民、公明、民主3党のやり方は、宮沢賢治の童話「オッセルと象」の大地主の主人公オッセルが、象をだまし甘い言葉で働かせ、最後に象の仲間を報復されるというあのお話…。

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	3389-7110	●西荻みなみ薬局	杉並区西荻南 1-14-19	3335-7200
●ちひろ薬局	中野区沼袋 2-30-7	3387-3426	●やまと花公園薬局	中野区大和町 1-57-4	3336-3775
●わかば薬局	中野区弥生町 3-27-11	3372-5664	●なごみ薬局	杉並区天沼 3-28-8	5347-0671
●すみれ薬局	中野区東中野 3-17-17	3362-2510	●中野在宅ケア	中野区中野 5-46-10	5318-2265
●桃園薬局	中野区中野 3-3-2	3384-5527			

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