

謹賀新年

健友

第117号 2019年1月号

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

安心して住み続けられる まちづくりに貢献



社会医療法人社団健友会理事長 伊藤 浩一

明けましておめでとうございます。多くの皆様にお世話になりました。本年も宜しくお願い申し上げます。

昨年は、政治、官公庁、スポーツ、産業、医療などさまざまな分野で、組織のガバナンスが問われる問題が噴出しました。他山の石として、透明性の高い組織運営に努めることが大事だと改めて感じます。

しかし、たまたまいくつかの領域で問題のあった組織が明らかになったという事ではないような気がします。何か社会の箍が外れてしまっている感じ。政治や官公庁の領域で差別と嘘を押し通し、誰も責任もとらずに、自制もなく嘘とわかりながら法を制定していることの影響が大きいように思います。法治国家の底が抜け、私が法律だ、と言つのと同じ状況で、恐ろしいことです。また、いろんな寛容さを喪失していたり、金が優先される価値観が広がっていることも根底にあるように感じます。

昨年発表された論文で印象深いものに、多くの研究をまとめて解析して、「継続的な医療を受けていると長く生きられる」という結論を示した論文がありました。そんなことも明らかでなかったのかと言われそうですが、医療の継続性をどう測定するかといったことさえもまだ議論されているところ。専門医制度が昨年から変わり、医師の流動性が高まると予想されますが、地域で長く診療を継続することの意味合いを改めて示すものです。

同じことは地域の運動やまちづくりでも言えるのではないかと思います。新自由主義の価値観が生活のすみずみまでを支配するなか、なかなか変革の展望を見出だせなかったりしがちですが、諦めずに展望をもって継続することに大きな価値があると思



ちぎり絵
中野共立健康友の会 阿出川幸恵/作

ます。沖縄はずっと明確な意思を示し続けています。中野は現職区長に代わって新しい区長を選出し区政を変えてきています。

今年は統一地方選と参院選があります。憲法9条に自衛隊を書き加えることを許さず、平和と人権をまもる運動に力を尽くしたいと思えます。健友会はこの5年間の到達を踏まえ第5次長期計画を考える年になります。社会医療法人として、事業と運動と人間発達を組織として、安心して住み続けられるまちづくりに貢献したいと思えます。

草の根運動のより一層の発展を



中野・杉並健康友の会会長 植木 紘二

多くの希望を持って、新年をお迎えのことと思います。

今年は、中野・杉並健康友の会が民医連の進める地域包括ケアの担い手として、多様なニーズに応えられるよう、活動を二層充実させたいと思えます。

友の会は役員を先頭に、こころばい体操や健康マージャン、コーラスなど多彩な活動で、一人ぼっちの高齢者をなくす居場所・友だちづくりを通じて健康寿命を伸ばす役割の一端を担ってきました。

また、私たちの活動をまとめた「健康づくり・まちづくり」パンフを行政や福祉団体等に届けるなかで、広範な方が友の会活動に注目し始めています。こうした活動に確信を持ち、仲間増やしと友の会活動の充実のために、これまで以上のご支援、ご協力をお願いいたします。

中野では、市民と野党が共同して酒井区政を誕生させ、区立幼稚園・保育園や児童館の確保、平和の森や哲学堂の緑を守ってきました。前区長時代に後戻りすることは許さないと市民運動が大きな力を発揮しています。

杉並でも「住民の立場に立った区政を」と市民運動が大きく広がったことは今後につながる前進だと思います。より一層草の根の運動を発展させましょう。

今年は、平和憲法を活かす大きな流れをつくることです。暮れの国会で憲法9条改憲の発議を食い止めたことは重要ですが、油断はできません。平和憲法を守り、消費増税10%ストップで医療・福祉・暮らしを守らなければなりません。憲法を活かす社会を実現するために力を尽くしましょう。

わたし

11月中旬から10日ほど、ネパールを訪ねる機会を得ました。旅の主たる目的は、経済的

事情から教育を受けることができない子どもたちを里子とし、その就学を支援するところ。みの一環に参加することでした。▼カトマンズに到着した翌早朝、2台のオフロード車に分乗して、子どもたちの待つチョーバス村へ。悪路に揺られ、5時間かけて到着した私たちを、真っ黄色のマリーゴールドのレイで歓迎してくれました。学用品などを贈呈した後で、30人ほどの子どもたちと折り紙をして交流。身振り手振りの説明を聞き漏らすまいと耳を傾け、全員が完成です。▼この参加者の中に筆者のほか、滋賀の医療生協の役員がいたことで、予定にはなかった医療関係者との懇談が実現しました。国民皆保険制度のないネパールで、病気になった時に診てもらえる小規模な共済制度づくり、治療から予防への考えを広め、そのためのリーダー養成や活動の交流など共通の課題に話はずみ、「ナマステ」のあいさつとともにネパールの魅力を感じる旅でした。

(右)

シリーズ 憲法を身近に

健康で文化的な生活を支える 無料・低額診療事業

経済的な理由などにより医療費の支払いが困難な人に減免や免除をする「無料・低額診療事業」が注目されています。無料・低額診療事業とは、社会福祉法第2条第3項第9号の規定に基づき、生計

困難者が必要な医療を受けられるよう、無料または低額な料金で診療を行う事業です。 中野共立診療所 33806-7311

健友会でも2017年からこの事業を始め、多くの人に利用されています。50代の非正規雇用の 川島診療所 3372-4438

たとえばどんなとき? 保険証がない。 「短期保険証」「資格証明書」が発行され困っている。 リストラ、失業などで収入がなく医療費が払えない。 病気や障がいなどで就労が厳しく、生活費だけで精一杯。医療費まで用意できない。 以上のような医療費の問題で困っている知り合いがいる。

孤立をなくすボランティア

天沼健康友の会の役員会で、診療所の車を利用して会員さんの送迎が出来ないか?との話が議題になりました。 目的は、友の会のサー

しや友の会と診療所との緊密な連携にも役に立つのではないかと。 すぐに実行に移してから早くも7年。おしゃべ



サークルが終わって自宅へ

り会、食事会、囲碁将棋サークル、区民健診、等々への応援が認知され、頼られ、喜ばれて、今日に至りました。

長かった父親の介護で学んだこと、反省し、後悔した経験が役に立っています。 その時の罪滅ぼしの気持ちのボランティアです。 もう少しだけ頑張ろうかと思えます。(皆川)

憲法第25条 1 すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。 2 国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

「傾聴サロンやまよ」のよび

中野社会福祉協議会(以下「中野社協」)では、地域のみなさんが気軽に集える「憩いの場」をつくることを目的に、まちなかサロンを区内40か所開設しています。

「傾聴サロンやまよ」は、健友会やまよ診療所の多目的室をお借りして、平成30年2月に始まりました。傾聴ボランティア講座を孤立させないための応援です。同時に仲間増や

地域の健康づくりを支える「健康相談会」

城西診療所ともももの健康友の会が共同で企画する「健康相談会」が、毎月1回、生協連会館前で開催されています。6月からは毎月継続して取り組んでいます。

「骨密度やってみよう」「健康のこと」で相談が、道行く人が次々に声をかけてきて順番待ちになってしまふので、呼び込みも控えめにしているほどの好評ぶりです。 買い物帰りのお年寄り、お子さんを連れられたお



健康相談会で血圧測定

「骨密度やってみよう」「健康のこと」で相談が、道行く人が次々に声をかけてきて順番待ちになってしまふので、呼び込みも控えめにしているほどの好評ぶりです。 買い物帰りのお年寄り、お子さんを連れられたお

うれしいです。スタッフ自身も、参加者と一緒に過ごす時間には心が穏やかになります。 これからもスタッフ6名で心によりそい、優しい気持ちでお迎えできる規模のまちなかサロンを続けていきたいと話しています。(吉野 浩)



テーブルを囲んでなごやかに

あなつぷ & あなつぷ 病院・診療所・友の会

仲間増やし年間目標達成 天沼健康友の会

友の会では、サークルの開催数を増やしたり、参加者が知人を誘って参加したりで拡大。 職員の積極的な声掛けもあり、今年度の年間目標を達成することができました。(天山)



次大夫堀公園(収穫祭)へ えこ・ぬま健康友の会

昨年春に出かけた「次大夫堀公園」で秋の「収穫祭」にも来てと誘われ実行会場は子ども連れなどで行ったがえっていました。昼食は30分以上並んで「手打ちそば」や「そばがき」にありつけました。運営はボランティアの方々とのことでした。(鈴木)



(鈴木)

腎友会学習会と食事会 桃井健康友の会

11月18日、腎友会の学習会を伊藤浩一先生講師で行いました。テーマは「透析しても長生きをするために」。フレイル(筋力や活力

の衰え)にならないための運動、栄養、社会参加の三つが重要なこと。 患者・家族・職員20人の参加で食事をしながら交流しました。(菅原)



「かわしまお月見会」 かわしま健康友の会

恒例の「お月見会」は、9月26日南中野区民活動センターでの開催でした。参加者は総勢37人。大受けの「ドジョウ」すくい、皆も踊る



「フランダース」,「琉球民謡」など歌えや踊れやで大いに盛り上がった一夜でした。(永江)

秋の旅行・原野阻止した話も 中野共立健康友の会

11月14・15日に新潟・月岡温泉に1泊でバス旅行しました。2日目の行った酒蔵の社長は町民の意見を受け止めて原野の設置を阻止した元巻町長で、当時の話を聞かせてもらいました。長岡市の英雄

シリーズ

薬局紹介3

「薬局のじぶん」

わかば薬局 薬局長 重田 歩

わかば薬局は、丸ノ内線中野新橋駅から徒歩7分、川島診療所のすぐ隣にあります。昨年の夏に、恒例の満足度アンケートを実施しました。集まったご意見は概ね好意的な内容で、あたたかい言葉に励まされました。一方、「待ち時間が長い」「診察の時と同じ事をきかれるので嫌だ」というご意見もありました。アンケートに書かなくてもそう感じている方はいらっしゃるのではないでしょうか。今回は、処方箋を受け付けてから薬を渡すまでの流れをお話したいと思います。

まず処方箋を受け付け、処方箋の使用期限や保険、処方内容について確認します。お薬手帳を見て、服用中の薬と重複したり飲み合わせが悪い薬が処方されていないか、アレルギーや副作用歴を見て問題がないかチェックします。ここで処方箋の内容に疑問がある場合、医師に電話で問い合わせます。薬局では、医師の了解なしに処方箋の内容を変更することはできないので、返事が来るまでお待ちください。処方箋に基づ



わかば薬局

看護・介護の現場から 62

事例検討会で課題を共有

ケア24西荻 主任介護支援専門員 飯塚 誠治



地域の主任介護支援専門員の協力をいただき、担当するエリア内にある居宅介護支援事業所のケアマネジャーを対象とした事例検討会を3か月に1回開催しています。独居や高齢者世帯・アルコールに関する課題・ゴミ問題・精神疾患・認知症・難病の支援など、様々な課題について検討してきました。その中には複数の課題を抱えている事例が多数見られました。

杉並区には地域包括支援センター（ケア24）が20か所あります。そのうちのひとつである「ケア24西荻」では、社会福祉士・

ケア24西荻ではケアマネジャー支援業務の一つとして、平成28年11月よ

も課題の解決につながる

わけではありませんが、一人で悩むのではなくケアマネジャー同士で情報を共有し検討することで不安が軽くなったり、今後の対応方法についての糸口が見つかったりするケースもありました。



「二日一生」を生きる

かわしま健康友の会会長 仁平 光政さん



を歩いて廻り、会員さんに出会う機会を増やしています」と話す仁平さん、誠実な人柄が伝わってきます。

仁平さんは1944年（昭和19）茨城県生まれ。中野に住んで45年、かわしま健康友の会会長を引き受けて8年目。「友の会の会員さんが私の顔を覚えるのが早くて、会員さんの方から私に挨拶してくださる。これではいけない」と思い、毎日地域

者が多く、自分がやりたい企画を実現させて人を楽しませ、同時に自分も楽しんでいくサークル活動が活発です。お花見やお月見会など季節ごとの行事は会員以外の人にも好評で、地域の皆さんの居場所になっていることなどを紹介する仁平さ

の目は輝いています。仁平さんの趣味の一つは写真。奥さまやご家族、飼い猫と犬、季節の風景、友の会の行事やサークル活動などをデジカメで撮影しています。作品は診療所の待合室に展示され友の会の楽しさをアピール、仲間増やしにも貢献しているそうです。



幸運を招くクローバー

ちなっぷ & ちなっぷ 病院・診療所・友の会



サンブラザで昼食会

ももその健康友の会

11月13日16人の参加でした。例年は日帰り旅行ですが、遠出は大変です。そこで、気軽にお食事会を20階からの眺めは素晴らしい。素晴らしく、季節の小鉢料理を楽しみました。



ザがどうなるか心配の声も上がりました。（田中）

待合室に「亥」の作品

桜山健康友の会

「亥」は猪、猪男、猪口才、猪突猛进とも言われます。向こう見ずの勇氣は若さの



といわれる河井継之助記念館にも行き、明治維新の様子も違った角度から知ることができました。（関）

上州の秋を楽しむ旅

やまと健康友の会



秋晴れの10月、沼田でのリンゴ狩り、自分でもいだリンゴの味は格別です。そして、「かやぶきの里」の豪華な食事

芸能まつりに参加しました!

西荻健康友の会



11月21日に行われた芸能まつりに「西荻劇団」の寸劇を発表しました。演目は毎年恒例の花子さん。エキストラで出演の手遊びサークルの皆さんと職員の演技で会場は大盛り上がり。「来年も楽しみ」と好評でした。（佐藤）

シリーズ

こんにちは！

友の会

6

皆と楽しく食べ おしゃべりが元気の源

桜山健康友の会



いただきます

本日のメニュー・野菜と魚の天ぷら6種類が山盛り、柿と大根の酢の物、デザート、漬物が並び、辻所長と職員の方は休憩室に用意。シェフが「いただきます！」の合図。「酢の物の作り方は？」の質問や「一人で食べるのはつまらないから毎回楽しみにしている」「商店街のイベントに行った」などの

「栄養状態が心配な一人暮らしの男性が数人いる。なんとかしたい」と当時の所長から友の会に相談があり、2001年食事が始まり、2001年食事が始まりました。

すでに200回近く、毎回4~5人の会員が交代でシェフとして腕を振っています。会場は診療所の2階。当日11時近くにおじゃましたら、スタッフが手際よく準備を始めていました。本日のシェフは友の会会長・杉本さん。

(編集部 粉川)

12時頃から皆さん参集、「久しぶり、元気でした?」「あら〇〇さん今日どうしたかしら?」などと声をかけあいながら席に。すでに



通行人にアピール

第23回 芸能まつり

11.21 スマイル中野 なかの芸能小劇場



どじょうすくい・やまと



フラ イオ 悠美・天沼



オカリナ演奏・ももぞの



会場は超満員



コーラス・桃井



職員有志のマジック



白扇会・共立

ひろば

2019年健友会・東医研新春のつどい

開催日時 2019年1月30日(水) 午後2時~

会場 中野サンプラザ11階 (プロッサムルーム・アネモルーム)

参加 健友会・東医研役職員、健康友の会役員、地域諸団体

第1部 新春講演会 (14:00~16:00)

講師：川崎 哲さん (ノーベル賞受賞のICAN国際運営委員) 核兵器廃絶・世界平和を目指す、国内外の運動の状況と、今後のたたかひの課題や展望をお話しいたします。

第2部 新春交流会 (16:00~18:00)

編集部から

4面で絵本『ばらの祈り』を紹介しています。今年の「新春のつどい」の講師は「核兵器廃絶国際キャンペーン」(ICAN)の川崎哲さんです。生きているうちに叶わなかったすずさんの願いは、みんなの願いとなって受け継がれています。核兵器禁止条約への日本政府の署名を強く求めます。

『ばらの祈り』死の灰を越えて』 昨年9月、『ばらの祈り 死の灰を越えて』という絵本が、静岡県のビキニ水爆被災を調査研究している人たちの手によって出版されました。絵本は、1954年にアメリカがビキニ環礁で行った水爆実験で犠牲となった、久保山愛吉さんの妻すずさんの「原水爆をなくしてほしい」と平和運動に参加した生涯を紹介しています。



キニ水爆被災のことを知っているアメリカ人はほとんどいない」といったことから作成が始まりました。海外の人にも読んでほしいとの思いから、日英2か国語の文章で書かれています。(編集部 石田)

『ばらの祈り』死の灰を越えて

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

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>

- 青葉調剤薬局 中野区中野 5-47-10 3389-7110
- ちひろ薬局 中野区沼袋 2-30-7 3387-3426
- わかば薬局 中野区弥生町 3-27-11 3372-5664
- すみれ薬局 中野区東中野 3-17-17 3362-2510
- 桃園薬局 中野区中野 3-3-2 3384-5527
- 西荻みなみ薬局 杉並区西荻南 1-14-19 3335-7200
- なごみ薬局 杉並区天沼 3-28-8 5347-0671