

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

中野共立友の会・広報委員会発行
〒164-0001 中野区中野5-45-4

Eメール：a_nozawa@kenyu-kai.or.jp
Tel:03-3386-9139

くらしに役立つなんでも相談

健康の悩み、生活・家庭の心配ごと、誰に相談したらいいか、どこに相談したらいいか、なんでも気軽にご相談ください。



友の会コーナーへ



打越神輿も参加

餅つき・ボクモやるぞ



焼きそば・手作りカレーパン 裏方ガンバル



第四回 年々・盛況 共立健康まつり

9月11日(木)～14日(日)

共立健康まつりは地域の健康づくりにお役に立ちたいと、今年も氷川神社例大祭と日程を合わせ開催しました。14日(日)は職員、友の会による多彩な催し、医師・看護師体験、似顔絵、バングラーデイッシュ民芸品販売、コーラス、盆踊り、また、なんでも相談、新婦人産直野菜、九条の会コーナー等もあり、約600人の来場がありました。



在宅医療シンポジウム～住み慣れた地域で最期をどうむかえるか～ チーム医療に感動

この機会に ゆっくりと健康相談



朝から行列！ 184人骨密度測定



AED体験



大当たり！ くじ引きコーナー



介護用品を使ってみる



理事長杯をめざして



いくつになっても出来る太極拳



参加者も飛入りフラダンス



大根おろし10本！ 手がヒリヒリ



赤飯・サンドイッチ・コーヒー 友の会喫茶で休憩



協力借入金の新規募集を開始。(年利1.5%)地域での医療・介護に貢献する活動を進めるため、ご協力ください。
高齢者に負担増と差別医療を強いる「後期高齢者医療制度」を廃止する世論をみんなで広げましょう。

中野共立友の会は職員と共に、10月、11月、12月「仲間ふやし」月間に取り組みます。健康づくり、生きがいづくり、助け合いをすすめる友の会にお友だちをご紹介ください。
インフルエンザ予防接種の友の会会員特別価格をはじめました。65才以下の方も2500円のところ2200円で受けられます。この機会に是非、どうぞ。



山田室長(前列中央)を囲んでリハビリ室スタッフ

毎日ドラマ
リハビリ室は、病院4階最上階にあり、南側の日当たり一番、新宿西口ビル群を一望できる病院でも一番のスポットです。元気がない患者様も、

職場紹介

共立病院リハビリ室
理学療法士 室長 山田 政志

ここに来ると元気が出てくるような環境です。

退院後の回復期から慢性期の通所リハビリ、訪問リハビリと幅広く行っています。障害や病気は様々で、同じ病気でも症状は異なります。しかし、それ以上にその患者様の性格や人柄、歩んできた人生は多様で、目的や希望も十人十色です。どの職種にもいえませんが、障害や病気だけを治せばいいのではなく、その人の

職員の平均年齢は28歳です。挨拶は笑顔で、元気に明るくする事を大切に、パワー全快で、日々患者様と一緒にリハビリに取り組んでいます。女性10人、男性8人とここ数年で急速に増えて大きくなっている集団です。私達の業務は入院中の急性期から回復期、

生観や価値観を含めて関わることを大切にしていきます。リハビリは辛いイメージがあるかもしれませんが、残された機能で、できなかつたことができるようになったり、立つことができたりと毎日ドラマ!?!の連続です。今日だけを見てもなかなか進んでいない事も、経過の中では、どんな変化も素敵な前進、患者様の努力の賜物です。まだまだ集団として若いですが、患者様は人生の大先輩であり、日々患者様から学ぶことばかりです。



マンツーマンでの機能回復訓練



第四弾 健康ウォーク 玉川上水 9/25 鷹の台-武蔵境 約6km

春~夏~秋へと季節の移ろいを全身に感じながら早や4回め。玉川上水の橋の下にはカラフルで巨大な鯉にびっくり。栗やどんぐり、曼珠沙華、女郎花、コスモス、ミズヒキ、ススキなどを目にし、つい道草をしますが、回を重ねて足も大分丈夫になった気分です。

川島千枝子(新井4丁目)



後期高齢者医療制度 不服審査請求提出
9月2日、東京の後期高齢者医療制度の被保険者724人が平成20年度保険料決定に対する不服審査請求を都庁にある医療審査会に提出しました。中野・



杉並健康友の会からは93人が申請、大きな役割を果たしました。集団申請をよびかけた代表者は、記者会見で「後期高齢者医療制度は年齢で差別し、国から捨てられたという思いにさせられた。高齢者への物心両面への攻撃だ」と怒りを表しました。

お知らせ

「九条の会・中野」主催
設立3周年記念のつどい
21世紀の国際社会と
日本国憲法
経済同友会終身幹事
品川正治さん
東大大学院教授(日本文学)
小森陽一さん
前売券1000円
10月21日(火)
午後6時開場/6時半開会
中野ゼ口大ホール

わが家の朝

内科医師 石澤 芳子

一番鶏は長女

今日は我が家のバタバタな(いつもの)一こまを紹介したいと思います。朝一番に起きるのはたいてい長女の詩歌(うた6才)。私はその後を追う様に起き「かーちゃん!お腹空いたよ。まったく寝ぼすけなんだから」と言われつつ「わかっただよ。朝ご飯何食べる?パン?お餅?詩歌も早く着替えなよ」と朝がスタート。ガチャガチャと朝食の支度をしつつ、保育園の準備やら自分の身支度やらを整えていると、廊下からバタツ、

今日は我が家のバタバタな(いつもの)一こまを紹介したいと思います。朝一番に起きるのはたいてい長女の詩歌(うた6才)。私はその後を追う様に起き「かーちゃん!お腹空いたよ。まったく寝ぼすけなんだから」と言われつつ「わかっただよ。朝ご飯何食べる?パン?お餅?詩歌も早く着替えなよ」と朝がスタート。ガチャガチャと朝食の支度をしつつ、保育園の準備やら自分の身支度やらを整えていると、廊下からバタツ、

パタツと音が…。次女の澄季(とき1才)がハイハイで寝室から起き出してきました。「あら澄季ちゃん今日も一人で起きてきたの偉いねえ」とあしらいつつ私は支度を続けます。そのうちに一人遊びに飽きた澄季が「マンママンマン!」と騒ぎ始めると、着替えと身支度を先に済ませた詩歌が「澄季ちゃん、こつちおいで!ほら、おもちゃあるよ」と遊んでくれます。澄季の面倒を見ている詩歌に追い打ちをかける様に私は「詩歌!パン焼けたよ、運んで。それからスプーンと箸とコップも」とたたみ掛けます。準備が整ったから長男響(おん1才)を起こしに寝室へ(本

当は朝食を作りながら何度も「響!起きる時間だよ!」と怒鳴っているのですが、時間がなくて殺氣立っている日は「朝だよ!起きて!」少し余裕がある日は「かつこいい響くん。起きてください!」と声をかけ、いざ朝食がスタート。

後は頼むね

横目で時計をちらちら見ながら逆算して、家を出る10分前には私は食べ終わり、3人分の保育園の連絡ノートを書きます。余裕があれば下二人の着替えを手伝い、なければ自分のパジャマのパンくずを払ってそこらへんにあるものに着替え、最後に一番ねぼすけの父ちゃんに「行ってくね!頼むね!」と声をかけ「後は知らぬ存ぜぬで行ってきま!す!あつ!今日も澄季ちゃんうんちしてた?ごめんね(笑)



共立友の会旅行
切り迫る!
奥飛騨温泉と上高地・乗鞍岳
10月22日(水)
~23日(木)泊2日
会員:22,500円
未会員:23,000円