

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

総会の出欠は同封のハガキでお返事
ください。友の会コーナーまでお持ち
いただくか、ポストに投函(切手不要)
してください。

締め切り: 5月15日(金)



中野共立友の会総会・春のつどいは、みな
さんと一緒に一年間をふりかき、これからを
話し合う、和やかな楽しい会にしたいと思ひ
ます。今年
5/27(水)
11時から、会
場が東京土建
中野支部会館
になりまし
たので、お問
い合わせの
ないよう
にご来場下
さい。



昨年の総会風景

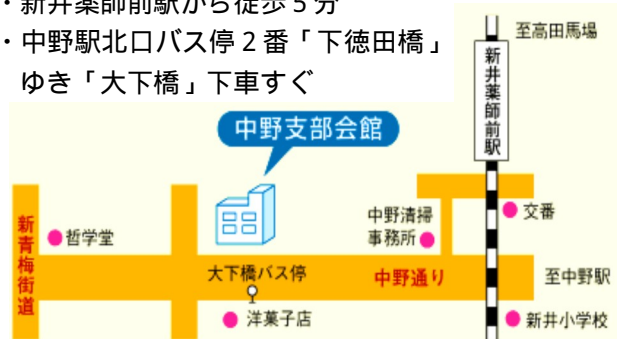
中野共立友の会この一年

春のつどい

09年共立友の会総会

- とき 5月27日(水) 11:00 開会 10:30 開場
- ところ 東京土建組合・中野支部会館(地図をごらんください)
- 議 事 08年度のふりかき・決算報告
09年度の方針・予算案
役員改選
- おはなし 高津院長先生
- おたのしみ アトラクション 一欠・たつの素子さん
- ◎ ご昼代 500円をご用意ください

- ・新井薬師前駅から徒歩5分
- ・中野駅北口バス停2番「下徳田橋」
ゆき「大下橋」下車すぐ



地域健康班会

テーマは介護保険と後期高齢者医療制度

地域班会 ならではの 小さな集まり

中野5丁目、新井
地域班会は3月19日
共立診療所4階で、
参加者は12人。初め
の方、久しぶりの
方も自己紹介では全
員が生年月日まで教
えあつて、より親し
くなれました。
血圧測定と健康相
談は佐々木師長が担
当。「足がつつて痛
いんですが?」の質

問に答えて「足の親
指を反らして」の実
演で防ぎ方を覚えま
した。

後期高齢者健診は
中野区だけが有料と
いう塚本部長の話と、
この事実を追求した
テレビ番組の反響も
大きく、ビデオで学
習しました。

「これが健康の源」
と飯島さんが毎日20
年以上続けている、
ストレッチ体操を習
いました。
最後はいつものよ



うに諏佐さんのリー
ドで春の歌を合唱し
て、楽しい気分を終
りました。
(中野5、武藤康子)

中野5.6丁目 天神健康班会

3月6日天神会館
で、前日とうつて変
わつた寒い雨の日に
もかかわらず20人が
参加。TBSテレビ
「噂の!東京マガ
ジン」を見て、高齢
者の健診が中野区だ
けなせ有料なのか、
中野区行政の貧し
さをみんなが実感
しました。「誰で
も出来る健康体操」
は年齢や性別に関
係なく心身の疲労
を癒してくれる魅
力的な健身気功で
す。全員がのびや
かに、全員合唱と
共に楽しみました。



参加者からは「みな
さんとお会いできる
のがうれしい」「医
療や介護で知らない
事を教えてもらった」
「このような企画を
今後ともお願いした
い」等々散会を惜し
むような気持でした。
(中野5、榎本博)

鷺宮地域は 昴館班会

3月3日、午後は
雪が振るといふ予報
でしたが昴館集会所
に9人集まりました。
食事をかねて後期
高齢者医療制度と労
働者派遣法の学習会
をやりました。

参加者のなかで
「明日から仕事に来
なくていい」と言わ
れた人や子どもが鬱
になつて悩んでいる
人がいて、共立の
「なんでも相談」を
紹介しました。また、
立ち退き問題でホー
ムレス寸前の方がい
て保証人になつてく
れる地元の方を紹介



し、家が見つかりま
した。身近なところ
で問題が起きている
ので班会は大切です。
(白鷺、
及川美恵子)

ボランティア感謝交流会

3月25日(水)、悪天候にもかかわらず、共立診療所の4階は、入りきれないと思われるほど51人のボランティアの方や職員の熱気であふれ、有意義な交流の場となりました。



「ボランティアの援助で患者さんの表情が変わり家族の方から感謝の気持ちが寄せられていることを報告。」
ボランティアアセンタの吉野さんは「1人1人の思いが集まりこんな大きな力になって根づいている事は驚き」、左谷さんは「共立病院に行けば職員も親切でボランティアもいって安心と評判」と言われしました。
休憩時間にはアイリッシュホルンの演奏を楽しみ、最後は全員合唱でなごやかな時間を過ごしました。

職場紹介

医局

病院事務次長 杉本 美夏

こんにちは！
医局です

医局とは一般的に病院などで医師が詰めている部屋の事です。共立の医局は青葉薬局ビルの3階にあり、エレベーターはありません！(先生たちは1日に何回階段を上り下りしているのだろうか?)

医局には医師と医局事務のデスクが個々にあります。また、会議や勉強会、食事などをする団結テーブルがあります。

先生たちは、病棟や外来で仕事をしていますが、医局でも大量の書類を書いたり、夜遅くまで調べものをしたり、医師同士でさまざまなディスカッションをしたりして忙しく過ごしています。



ラバラ。事務員は先生が医局に戻ったチャンスを逃さず、色々と連絡事項を話したり相談事をしたりしています。医局には、常勤の男性医師4人、女性医師が4人います。また、事務も女性2人なのでお昼は賑やかで楽しい時間です。医局に医師が集うのは、会議の時と、昼食時だけ！
病棟や外来、往診などで集中力を使い、疲れて医局に戻ってきた時、先生たちがホッとできる場所となれば医局事務員としては嬉しいです。

「ボランティアの方々は、お互いの顔を合わせ、当日展示した写真でボランティア活動の多様さに驚き、活動の意義を確認しました。今回お話をお願いした中野ハンディキャプ代表の渡辺さざれさんはサービスを受ける側だけでなく、障害者の外出サポートをコーディネートするボランティアもしています。ボランティアは責任を持つて、私がやるんだという意識込みが大切」と話されました。高津院長からはお礼の言葉と共に感謝状が友の会に渡されました。昨年、ボランティア活動もしていたオードリヘップバーンの「片手は自分のために、片手はみんなのために」という言葉を紹介し、印象に残りました。交流会は車座になって出席者全員、1人1人から話を聞くことができました。仕事の合間に駆けつけた職員からは、ボ

水と緑あふれる玉川上水を歩く！

全行程43キロを1年かけて

玉川上水は、江戸時代、江戸市中に水を引くため、羽村から四谷大木戸まで43キロの上水路が造られました。今では道路や暗渠に変わったところもありますが、玉川上水を保存する運動も広がり武蔵野の面影を残して、緑道や公園が造られ水流が復活してきています。

昨年3月から1年を7回に分けてウォーキングを行いました。春は桜、つくし、たんぽぽ、すみれを愛で、秋には川のせ

せらぎを聞きながら紅葉の中を歩き、四季折々の自然を楽しむことができました。寄り道もしながら、毎回、ストレッチ体操、歌、朗読、スケッチと内容豊かなウォーキングでした。友の会の行事に始めて参加の方も多く、友だちも増えました。杖持参で参加の方から「杖が必要なくなつた」と嬉しい感想も寄せられています。歩いてみたい！という気持ちとゆつくりしたペース、毎回参加者が増えて、51人(延べ153人)になりました。桜の開花から

はじまり1年後、新宿御苑の桜の下で修了式を迎えることが出来ました。全行程を歩いた人7人に修了証、1回だけ参加できなかった人2人には健康証、それぞれ副賞が贈られ大拍手を浴びました。次回もお楽しみに！



渋谷区西原界限



榎本会長から修了証

満開の桜の下で 127人健康チェック！



ボランティアも飛び入り



「友の会の心強さと暖かさを感じました」と新人看護師

療所所長に就任した木村医師、内看護師長と研修を終えたばかりの新人看護師4人、ほか職員2人と友の会役員13人が参加しました。

歩く余地もないほど花見客で賑わう中、赤いエプロンをしたボランティアがメガフォンのプラカードを持って呼びかけ、血圧・体脂肪測定のお機会がない若者や外国人を含め長

4月4日 まつりにあわせて、青空(土)、新井健康チェックを行いました。山本副院長と沿袋診療所所長に就任した木村医師、内看護師長と研修を終えたばかりの新人看護師4人、ほか職員2人と友の会役員13人が参加しました。

また、会場内で健康測定を行っていた中野総合病院のテナントを訪問し、「地域の方々の健康づくりにお互いががんばりましょう」とエールを交わしていました。



ベテラン医師・看護師の参加で大賑わい