

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

中野共立健康友の会・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・家庭の心配ごとなど、なんでも気軽にご相談ください。



友の会コーナーへ

藤田打越町会長から日頃の医療活動にお褒めの言葉



大喝采の葵新進「阿波踊り」



氷川神社例大祭と一緒に 9/1 共立健康まつり

第8回共立健康まつりは今年も地域の氷川神社例大祭に合わせて開催。友の会会員や職員、地域の諸団体が力をあせてまつりを盛り上げました。多彩な催しの中でも特に、医療機関ならではの検査やマッサージに行列ができ、500人で賑わいました。

力をあわせてワッショイ!

お友だちを紹介して下さい

待合室で役員さんがお勧めし、初診の方、長年通院している方が入会してパチリ!



友の会仲間増やし月間

10月~12月

友の会の仲間を増やし、病院・診療所と共に楽しく健康づくり、住みやすいまちづくりをを広げましょう。



友の会活動の説明を聞いて入会

自宅に近所の人が気軽に遊びに来てほしいとの思いで9月26日、友の会の班会を行いました。上高田2丁目の会員の方にチラシを配布し、7名の集まりとなりました。すぐ近所のKさんから御主人(故人)が共立病院に入退院されていた頃(20年位前)病院の看護師が夜勤時の子どもさんの保育で困っているのを知



全日本民医連のDVDを見ながら

一人暮らしの若い男性は今の心配事、ちょっとと耳の遠い女性は健康の事など話題にし、近所だからこそ来てくださったのでは・・・と嬉しく思いました。当日、参加できなかった方も今度は是非と。気軽に来て欲しいと思います。

ご近所どうし心強いですね

自宅で初めての班会

上高田2丁目 亀田 朗子

「うちで預かるよ」とKさんに相談なしで勝手に引き受け、Kさんが保育園まで迎えに行き、看護師の夫が仕事が終わって迎えに来るまで自宅で預かっていたという話にみんなびっくり。

(みんなで病院をささえていたのだ・・・)

打越町の神輿を
かつぐ3人の先生達
「エッサ!ホイサ!」



山本英司副院長 山田智理事長 谷川智行先生

家族連れも多勢参加
お父さんと一緒に餅つき



職員大奮闘
売り切れで食べられない人も



何があたるかな?
くじ引きコーナー



フラダンスサークル



友の会喫茶



マッサージ・骨密度測定に行列



デバシユラ
民芸品



餅人気に大忙し



生活雑貨バザー



太極拳



健康まつり大成功 おつかれさまでした



生活相談(共産党区議団)と住宅相談(東京土建)

新婦人の会
安心・安全の商品



八国山緑地 健康ウォーク

9月20日 38人

太田 道也(86歳)

埼玉との県境にある森に覆われた丘を歩く。新緑の頃の鮮やかさはないが、舗装された路しか歩まぬ都市生活の身にとつては、雑木林のかすかに漂う草いきれと、むぎ出しの土の上を歩くのはすこぶる心地よい。



いつも健康への努力を惜しまぬ心意気、そして、それを支える友情は正に健康友の会のあり方の一端を示すものではないだろうか。

一人、足の不自由な男性が両手に杖で必至に歩を運ぶ姿とその気概に心打たれる。傍らに彼を見守り、支える仲間があり、ついに2時間半の山道を歩き終えた。

人は愛 優しさありて 癒されて 遠き日のいつも来た道 山と森 今脚萎えて 吾が身恨めし



「かけ心地良い白木の丸太ベンチ」 太田道也さん(画)



両手に杖の能村春雄さん

私にとつては久しぶりの山中ウォーキングでした。少し高低もあり、楽しく歩け、おにぎりもおいしく食べることができました。みなさんに気を使っていたいただきありがとうございます。

「行ッテ...」の心、宮澤賢治のいきざまを今、私たちが実現している事が大切と訴えていた事です。待たただけでなく地域で病む人、悩む人



この集会で印象に残った一つに三上満さんの講演「雨ニモマケズ」の「行ッテ...」の心、宮澤賢治のいきざまを今、私たちが実現している事が大切と訴えていた事です。待たただけでなく地域で病む人、悩む人

津波は過去を奪い、原発は未来を奪う

「第11回共同組織活動 交流集会in岩手」に参加して 鈴木 加代子



今回の集会(9月23日)のメインテーマは「誰もが安心して住み続けられる町づくり」。共立健康友の会は「人と人との支えあい・ボランティア活動」と「東日本大震災復興支援・つながり・支援の輪」の報告を行いました。

その所、「被災地福島の人々が訴えていた地震、津波、特に原発の風評被害に苦しんでいる事や、津波は過去を奪い、原発は未来を奪う」と言う言葉が印象に残りました。復興、復旧が遅れている被災地のことを忘れることなく東北を支援していききたいと思えます。

お気軽に相談を!

中野区障害者地域自立生活支援センター

愛称名 つむぎ

主任 武市 幸子

障害者地域自立生活支援センター「つむぎ」が中野区に産声をあげて、10年目を迎えました。「つむぎ」は中野区からの委託を受けて社会福祉法人愛成会が運営をし、身体障害や知的障害のある方への生活支援・相談支援をしています。



私たちの生活は、家族や友人、さまざまなつながりを取りと保ちながら日々の営みが成り立っています。そのつながりを形作るのが苦手な方の手助けを、「つむぎ」は担っています。

例えば、病院で診察を受ける時、受付の方、看護師や先生とのコミュニケーションなど苦手な方がいます。その場で「わかりました」と答えても上手に理解する事が難しくたり、「もう一度、お願いします」と聞きなおす事ができない方もいます。そのような生活の一部を支えるのが「つむぎ」の役割で、通院同行などさせて頂くこともあります。病院とつながりを持ちながら、サポートしていきたいと思えます。

つむぎだけで解決できない時は、他の機関とも協力して支援していきます。

スマイルなかの5階 電話/FAX: 03-3389-2375 火~金 午前9:00~午後7:30 土日祝 午前9:00~午後5:00 おやすみ 月曜日と年末年始(12/27~1/4)



地域のみなさまから頼られる「つむぎ」でありたいと願っています。



いつのまにやら太り気味に...。そんな経験はありませんか? 体重増加は度を過ぎると「肥満」と呼ばれます。

肥満の診断にはBMIというものが用いられており、日本肥満学会では、BMI 18.5未満は痩せている、18.5~25.0未満は正常、25.0以上は肥満、と定めています。



食欲の秋ですが...

中野共立病院 医師 米田 直子

BMIの測定値は、自分の体重(kg)を身長(m)の2乗で割ったもので、例えば体重75kg、身長165cmの人であれば、BMIは75(kg)÷1.65(m)÷1.65(m) 27.5となり、「肥満」となります。

実は肥満は万病のもと

肥満は太っているだけ...すぐどこかが痛んだり、不調を感じたりするわけではないため、自覚症状に乏しい病気とも言われています。

います。ですが、実は肥満は万病のもと。高脂血症、高血圧、睡眠時無呼吸症候群など、肥満が原因となる病気は数多くあります。

中でも、最も肥満と関係の深い病気は「糖尿病」です。肥満の人はそうでない人に比べて、糖尿病を発病する割合が何倍も高いと言われています。

これから深まる秋、食べ過ぎに注意し、バランスの良い食事を心がけると同時に、涼しくなったこの季節を機会に、適度な運動もぜひ始めていただければと思います。

かくいう私も、何か運動を始めなければ、と考えているところなのです。



みなさん始めまして。

4月より中野共立病院2階病棟で勤務している米田と言います。

10月も中旬となり、長かった夏もようやく過ぎ去りました。今年は本当に残暑が厳しく、私も、連日の暑さに、何度も心が折れそうになりました。しかしやっぱり、終わらない夏はなく、徐々に秋めいてきて、過ごしやすい日々がやってきました。夏バテで落ち気味だった食欲も、そろそろ戻り始める頃ではないでしょうか。

秋といえばやっぱり「食欲の秋」。秋刀魚、鮭、芋、茸類、栗、梨、ブドウ、柿...などなど、美味しい秋の味覚はとっても魅力的です。つつい食べ過ぎて体重が増加、