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

2014年度　中野共立健康友の会　春のつどい・総会

ごいっしょに　地域丸ごと健康づくり

5月28日中野共立健康友の会総会・春のつどいが、中野サンプラザ11階で行われ、132人が参加しました。

6人の来賓が挨拶され、中野区長予定候補者の宮本智弁護士が「区民のために頑張ります」と政策を訴えました。

活動の振り返りと、これからの活動を提案。会計報告などが行われ、新役員も提案され、参加者の拍手で確認。

3人の会員から活動報告があり、会場をわかせる発言に笑いがいっぱい、雰囲気がなごみました。

健友会からは、飛岡史朗専務、山本英司副院長の挨拶があり、新入職員の紹介、歌や南米音楽の演奏で楽しみました。

多彩な催しに笑顔がいっぱい

来賓の方々

薬師アイロード商店会
　星野新一さん
巣鴨信用金庫中野支店
　永島健正さん
中野区社会福祉協議会
　松本洋子さん
コルテンポ薬師の家
　本橋秀介さん
東京土建中野支部
　長浜一之さん
東京都議会議員
　植木こうじさん

家庭的で心地良く

上高田4丁目　山﨑　頼子

一年間、あふれんばかりの活発な活動をされている健康友の会、その集大成である総会「春のつどい」に参加させていただきました。

まず、来賓の皆様の挨拶で健友会が地域の健康増進に努めていることへの感謝の気持がとてもリアルに受け取られました。

〝ふりかえり〟の報告はとても心地よく聞くことができました。〝取り組み発言〟は具体的で分りやすく、特に〝手配りボランティア〟の方の発表は会場の雰囲気がなごみました。友の会の事務局に頼まれたとのことでしたが、広範囲の人材を発掘し、各々の個性が発揮でき、友の会が掲げている民主的な具体例だと思いました。

新入職員紹介からは、フレッシュで意気込みが感じ取れる一言があり、今後に期待いたします。

会員であること誇りに

昼食は蓋を開いて、青空の下で食べたいようなお弁当で、おいしかったです。

全体に家族的で心地よく過ごさせていただきました。できれば、各テーブル毎に会員と職員が交流できる時間があれば良かったと思います。

若い職員さんが高齢者にお茶をついで差し上げる姿が印象的でした。

友の会の発足に努められた方々に心から尊敬し、この会員であることを誇らしく思います。

関係者、役員の皆様ありがとうございました。

アトラクションは南米音楽「パパガジョス」の素晴らしい演奏

「友の会だより」二百号おめでとう！

中野5丁目　飯島　登

「友の会だより」が二百号なんだって。隔月発行だから34年分になりますよね。16年前に百号記念号が発行されたのを覚えています。それより前の頃は定期に発行されないときもあったようです。

「定期発行を実行しよう」と提案したのは当時の田辺栄次事務局長でした。役員会から広報委員（編集委員）が選ばれて努力が続けられました。

民医連ってなあに？友の会ってなあに？お互いの健康と幸せをめざすこと、医療の現場と結びつきを強めること。会員さんの思いを反映すること。

「友の会だより」の一層の充実と発展を祈念いたします。終わりになりましたが、友の会だよりの発送作業、各戸配達には友の会の会員さん、共立病院や薬局の職員さん、大勢の方々にご協力をいただいております。厚くお礼申し上げます。

お便りありがとうございます

今年も総会の返信ハガキで会員のみなさまから病院、診療所、友の会への思いをたくさん頂きました。気持のこもったお便りを、全部紹介しきれませんが一部をご紹介いたします。

○「たより」を投函いただき、ありがとうございます。当年102歳になりました。案内は家族が読んでいますが、総会は欠席いたします。

○行きたい集まりがありますが、当方、老老介護のため、出られません。

○友の会サークル、卓球に魅力を感じていますが、仕事をやめたら、参加したいなあと思っています。

○「たより」をいつも送っていただき、感謝しています。懐かしい様子が知れて涙が出ます。上京したらお礼に伺いたいと思いながら、早10年になります。

○認知症予防のため、どんなことをすればよいか。加齢により、どんなふうに体が変化するのか。日常的にどんな注意をすればよいでしょう。

○パソコン診療はやめて下さい。触診は大切と思います。

○訪問診療でお世話になっています。大変親切にしていただいて感謝しています。

○友の会の発展を心から喜んでいます。「友の会カレンダー」がそのことを良く表わしています。昔なじみの方々によろしくお伝え下さい。

○原発ゼロに向けて、行動していきたいです。民医連の活動を全面的に応援します。

○先生はじめ看護師さんみなさん親切でお世話になっています。友の会で色々なところに出かけるようですが91歳で高齢で膝が悪く、お付き合いができずにおります。

○お一人お一人のご活躍があり、喜ばしいことと存じます。友の会の発展を願っております。

中野区民健診がはじまりました。６月～２月迄。終盤の１月、２月は大変混み合います。お早めに必ず受けましょう。共立診療所３階健診センターへどうぞ。

私とアンとモニカ

中野共立診療所
医師　小林　祥子

朝の連続ドラマ「花子とアン」をご覧になっていますか。私は花子の訳した「赤毛のアン」で10代をすごした一人です。中学1年生のときから自他ともに認めるアン党でした。「アンの世界に入りたい！」と、ファンの方なら当時の私の気持ちを分かっていただけるでしょう。いつかプリンスエドワード島にいってみたい。絶対カナダに行きたい。早く行きたい！気ばかりがはやりました。でも中学生の私には夢のような話。だけどじっとしていられない。何とか自分のお小遣いの中で目標に向かって進むには？たまたま学校で「海外文通クラブ」があると知り、迷わず選択。

アンのような女の子と友達になりたい

カナダの女の子と、いやアンの世界に住んでいる女の子と友達になれたらどんなにステキだろうと思いました。文通の方法や、手紙の書き方は教えてくれるだろう。でも先生は手紙を添削してくださるのかしら・・・。

ところがなんと担当は理科の先生で英語が全くできないどころか初日に出席をとったきり、顔さえ見せません。毎週友達同士のおしゃべりで時間が過ぎていきます。本当にがっかりしました。今の私なら校長先生に訴えに行きます。でも当時の私はもっと前向きでした。「先生が何もしてくれないなら自分でやるしかない！」と、海外文通の本を買ってきて最後にいくつか住所が載っているカナダの中学校数校に無謀にも例文そのままの文通希望の手紙を送ったのです！待つこと数週間。ただ一通、ついにモニカから返事がきました。

英文の手紙に感激

私に英文のお手紙が！感激です。そこにはこう書いてありました。

注1April 27,1979, Dear Shoko, Hi I am, Name: Monika , Age 13 1/2, Nick name: Mouse, Hobbies: Swimming, Animals, Hiking, Art, Canoeing, Acting and Singing. I wish to correspond with you and get to know each other well. 等。そしてマネキン人形のようなきれいな顔で動物を撫でている、（私とは）別世界の写真が添えられていました。

大学まで続いた文通

さて、いざ文通となると、自ら申し込んだくせに、ジス　イズ　アペンの英語の教科書で習い始めたばかりの私には無謀な話でした。花子のような英語漬けの学校ではありませんし。でも唯一のチャンスを失いたくない。必死でした。誰も手紙を訳してくれません。辞書を引いても半分も分かりません。書くのもめちゃくちゃです。それでも文通は大学生まで続きました。ひとえにモニカがいい人だったからです。私の拙い手紙に返事をくれて本当に感謝です。「手紙ありがとう、またすぐに書いてね」毎回そういってくれました。

「赤毛のアン」の思い出ありますか？

モニカの世界はアンのそれとは違いましたが、私の日常とはかけ離れていました。前述したモニカの趣味の多さでお分かりでしょう。クリスマスやミス・コンテストでの準優勝など楽しい話を読んで、私は何を書いたらいいのか話題にも困りました。

そのうち彼女が恋におち、しだいに手紙が来なくなりました。最後に近い手紙には、結婚も決まり注2I cant live without him.と彼への思いが書かれてあり、これまた別世界だと思ったものです。

それから30年近くになります。結局カナダにはまだ行ったことがありません。朝ドラをみてふとモニカを思い出しました。皆さんの「赤毛のアン」の思い出はなんですか？

注1　1979年4月27日、親愛なる祥子へ、私の名前はモニカ。年は13歳半、ニックネーム：ねずみ、趣味：水泳、動物、ハイキング、芸術、カヌー、芝居、歌。 あなたと文通してお互いを良く知りたいです。注2　私は彼がいないと生きていけない。

私たちの仲間

薬剤師も地域へ～ 訪問服薬指導をおこなっています

青葉調剤薬局
薬剤師　内藤　理英子

今から20年前、「患者さんの様子が分からないまま、調剤していていいのだろうか？」という思いから始めた、往診患者さんへの訪問服薬指導。当時はまだ、介護保険制度もなく、独自の活動でした。

今では介護保険サービスの一つとなり、訪問を行う薬局も少しずつ増えています。とはいえ、他の介護サービスに比べると、まだまだマイナーで、ご存じない方も多いのが現状。実際に薬剤師が訪問すると「なんで薬局が来るの？」という声が聞かれたり「届けてくれてありがとう」と単なる配達サービスのように思われたりすることがあります。

普通の調剤とは違って訪問服薬指導では、調剤したお薬を患者さんのご自宅や高齢者施設へお届けし、お薬の説明をします。同時に、患者さんの生活状況や、残っているお薬を見ながら、服薬のご相談にもお応えしています。

例えば…「残っている薬の数が合わない」→一回服用分ずつ分包、場合によってカレンダーに貼る。「週1回の薬を飲み間違えてしまう」→ヘルパーさんの来る曜日へ変更し、一緒に確認してもらう。

「シップの保管場所を忘れ、たくさん処方されて余っている」→訪問時に患者さんと決めた保管場所をみて、処方量の調整をする。

毎日のお薬の事ですから、医療機関だけでなく、訪問看護やヘルパー、ケアマネージャーとの連携も大切にしています。

薬を飲み忘れてしまう、飲み間違えてしまう、飲みづらくなってきた、管理が大変、もらいに行けない…外来受診されている患者さんでも訪問できますので、こんな時は、お気軽にご相談下さい。

投稿欄

詩

輪になろう

瀧　しのぶ（90歳）

老いた人も　病む人も
看とる人も　診る人も
手と手をつなぎ　輪になろう
「いのち」と「暮し」を守るため

豊かな愛で　結びあい
知恵も　智からも　出しあって
焦らないで　あきらめず
精いっぱいで　無理せずに

仲よし小よしの町づくり
地域の人との合言葉
「お願いします」「ありがとう」
「ごめんなさいね」「お疲れさん」

痛くなったら　病院へ
苦しいときは　診療所
困り果てたり　迷ったら
友の会の輪の中へ

どなたか作曲して下さい。みんなで歌えたら・・・「老女の夢」です。

俳句

桐咲くや梯子とどかぬ空の中
ででむしの歩みし跡や忠魂碑

小林　千枝子（66歳）