

薬剤師募集中！

薬剤師さんをご紹介ください。

中野・杉並に7薬局を展開

青葉調剤薬局

中野区中野5-47-10

3389-7110

サークル等の中止のお知らせ

サークル等の再開は、①マスク着用・消毒、②3密の回避、④間隔の確保、⑤場所の確保などの基準を考慮し、法人や病院・診療所など関係するところと協議しながら、暫時再開を進めてきました。しかし、東京での新型コロナウイルス感染者の増加にともない、病院・診療所の施設が使用できなくなった関係で、再度、全体として中止となりました。

今後、感染の状況を見ながら再開できるか判断していきたいと思います。

1945年、すぐ近くの港に能登半島の外浦で生まれ育ちました。福井も空襲にあつたので、食糧難は経験しています。父は、蔵にあつた

富山も福井も空襲にあつたのに、石川県は不思議と空襲もなく、私の身内も村の人も戦死した人はいません。たまたま、私の家は農家ではなかつたので、怖い思いや悲しい思いはしていません。た

私は1944年うまれで、戦争の事は何も覚えていません。おばあちゃんから聞いたことがあります。父は、沖縄出身。沖縄には叔母や従兄達がいる。昨年沖縄に行つたおり、はじめて「対馬丸記念館」を訪れた。

昭和16年（1941年）、私は石川県の田舎で女学校の一年生でした。勤労奉仕といって「小松製作所」で鉄を磨く作業の毎日。

亀田 朗子（75歳） 我は1944年うまれで、戦争の事は何も覚えていません。おばあちゃんから聞いたことがあります。父は、沖縄出身。沖縄には叔母や従兄達がいる。昨年沖縄に行つたおり、はじめて「対馬丸記念館」を訪れた。

小山 民（91歳） 昭和16年（1941年）、私は石川県の田舎で女学校の一年生でした。勤労奉仕といって「小松製作所」で鉄を磨く作業の毎日。

昭和20年8月に終戦、私は四年生でした。女学校が五年制になったので、やつと学生らしい生活になつた。私は、五年生の一年間だけでした。（聞き書き・武藤康子）

戦争は絶対反対

平和が大切！

骨とう品を食糧に代え、母は、細かく切った野菜をごはんに加えたり工夫して、私たち子供をたべさせてくれました。

私の戦争体験

中野区上高田



小山 民（91歳）

アメリカ

との戦争が

はじまつた

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

中野共立診療所
師長 松本 亜矢子

熱中症は正しい予防法を知つて、防ぎましょう



その1、夏を通して暑さに負けないからだづくりを。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにして、また夏の時期を迎える、いつでもどこでも誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

その2、日々の生活の中で、暑さに対する工夫を。暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることがあります。適度な空調で室内の温度を快適に保つたり、衣服を工夫することでき、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日傘

状況や場所で、暑さから身を守る行動を。

炎天下での作業や運動、空調設備の整っていない環境での作業などでは、熱中症の危険から身を守る行動が必要です。飲み物を持ち歩き、休憩をこまめにとりましよう。

実は家中にいても熱中症は起ります。お風呂場、洗面所は洗濯機や乾燥機の熱がこもりやすく湿気もあります。長時間過ごすときには注意しましょう。また、家の二階（最上階）は昼間

や帽子の利用など、直射日光を避けましょう。冷却シートや氷枕の使用など、自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

今年はコロナ感染の対策でマスクが必需品です。マスクは飛沫の拡散予防に有効で、一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していな

い場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。屋外で人と十分な距離（少なくとも

2m以上）が確保できる場合は、窓を開ける、冷房をつけるなどして環境を整えましょう。室内でもこまめな水分補給が必要です。

外出時は暑い日や時間帯離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

熱中症、予防

緑陰に足見えてをりかくれんばかりにしましよう。
キャラメルに集まりし蟻十五匹
一枚脱いでコロナと向き合う暑さかな
泳ぐ子の足の細さよ手の細さ
俳句

中野区白鷺
伊集院 浩子

私たちの仲間



リハビリは身体と心に迫る治療体系です

中野共立病院リハビリテーション室

室長

山城
陽平

ようですがまだ成功

していないうまく思

います。何のために、

どこに、どうやつて存

在しているのか、手の

形は違います。このよ

うで、熱中症を避けや

りあえず「信念や欲

求、情動や意図の総

と想定します。

β エンドルフィンが増加することが関係しています。

コロナ禍で制限も多くストレスも溜まりやすいとは思いますが、ソーシャルディスタンスを保ちながら適度な運動をしていきましょう。

心と体の関係は、格好つけて言うとリハビリテーションと身体と心に迫る治療と人間を総合して捉えようと成り立しようと心と体を治す。古くから心と身体を総合して心を定義しようと試みられている。心と身体を定義する。心と身体を総合して心を定義する。

心と体の関係は、心と身体を総合して心を定義する。心と身体を総合して心を定義する。

運動の心への作用は、心と身体を総合して心を定義する。

実際の運動は、心と身体を総合して心を定義する。



リハビリテーション室

健友会事業所での無料低額診療事業のご案内

医療費のお支払いでお困りの方はご相談ください

実施事業所

中野共立病院	03-3386-3166 (代)
中野共立病院付属中野共立診療所	03-3386-7311 (代)
川島診療所 医科	03-3372-4438
	歯科 03-3373-2741

地域協同基金・寄付金の募集をしています。



お申し込みの方は、友の会CNAにお寄りいただくか、事務局にお電話ください。

地域協同基金…無利息の債券です。安定した資金として健友会の経営基盤を支えるものです。友の会員と家族、職員・家族に応募資格があります。返済は5年満期時、申し出があった際に行います。

寄付金…どなたでも応募できます。匿名でも寄付を受けつけます。