

健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

### 薬剤師募集中!

薬剤師さんをご紹介ください。  
 薬剤師も地域へ、在宅医療を旺盛に展開  
**青葉調剤薬局**  
 中野区中野5-47-10  
 03-3389-7110



# 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: ken\_sosiki@kenyu-kai.kai.or.jp  
 Tel:03-3386-9139



**日時:**毎月第4(木)17:30~19:00  
**場所:**JR中野駅の北口前広場  
**スタッフ:**医師・看護師/弁護士/司法書士  
 区議会議員/CU中野(労働組合)  
 ボランティア 感染拡大状況で中止あり

## 中野共立 なんでも 相談会



なんでも実行委員  
**高橋 真由**

### 取り組み始めたのは

健友会職員有志で毎月第4木曜日に開催している中野駅前なんでも相談会、2010年10月からずっと継続してきました。しかし、2020年2月、新型コロナウイルス感染症が流行し、しばらくの間休止をせざるを得ませんでした。相談会を再開したのは2020年11月です。コロナの影響で生活に困窮する人が増えている中、なんでも相談会が今まで以上に求められていると感じ、感染対策を徹底したうえで再開することに決めました。その後、駅前の使用ができなくなり再び開催できない時期もありましたが2022年3月まで継続してきました。

### コロナ禍の相談会

様々な相談があります。やはりコロナの影響で生活が苦しくなったという声が多く寄せられます。若い男性で、コロナ禍で仕事が半分以下に減少し、めまいなどの症状があっても病院に行かず我慢しているという方がいました。また、スポーツクラブのインスト

クターの女性は、コロナ禍で労働契約から業務委託契約に切り替えられ、実質的に賃金が下げられてしまいました。他にも、ネットカフェで生活していた男性はコロナで居場所を失い、なんとか支援団体とつながり、現在はシェルターで生活保護を受けながら生活しています。この日は、今までの債務を自己破産したいという相談で来られました。

その場で解決できない問題もたくさんありますが、相談を機に適切な相談場所につなぐ、継続的にフォローするなど、できることはたくさんあると感じます。

### 地域と連携して

中野共立病院・診療所から紹介されてなんでも相談会に来たという方もいれば、逆に相談会でつながった患者さんを病院・診療所につなげることもあります。今後も病院・診療所、また他にも地域の様々な団体と連携して患者さんや地域の人たちを支える相談会にしていきたいと思います。



前 中野共立診療所事務長  
**吉田 亮**

このたび中野共立病院の副事務長に就任いたしました吉田亮と申します。

前職は中野共立診療所の事務長を4年間務めました。現在は医局にて日々先生方と共に病院運営に携わっております。前任の小林和苗さんの築きあげたものを壊してしまわないかと不安に襲われながらも、新しい業務に挑戦する毎日です。



中野共立診療所事務長  
**塚本 由美子**

こんにちは！  
 塚本由美子と申します。2月11日に事務長に着任いたしました。

5年前まで共立診療所の医事課にいましたので、気持ちは「ただいま！」の思いです。コロナ禍というだけでも世界中が大変なときに、他国では戦争まで始まってしまいました。今こそ友の会の皆さんと力をあわせて、明るい未来を呼び込みたいです。これからどうぞよろしくよろしくお願いいたします。

# ★まちがい探し10★



まちがい探し 応募方法：同封のハガキにまちがい部分に赤○をして友の会まで。正解者の内、抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。締め切りは 4月25日迄。お待ちしております。

## 私たちの仲間

### 薬を届けに走る

新型コロナウイルス感染症が私たちの生活を脅かすようになって3度目の春を迎えました。これまで感染対策として薬局が行ってきたことは様々ありますが、爆発的な感染状況の中で自宅療養になり、外出できない患者さんへのお薬のお届けに、薬局が



### 薬局の電話にほっとした

青葉調剤薬局 事務 松本 晶美

「ほっとした」と言う声を多々いただきました。

チームとなって奔走してきました。

自宅療養の患者さんの中には本当に辛い症状の方もおり、服薬指導と後日のフォローアップを電話にて行いました。保健所の方たちも大変な時期でしたので、薬局から再度の病状把握も行い保健所からの連絡の届かない療養患者さんからは、「薬局から電話があっ

ては」といって、お薬の安定確保に努めたい

昨年夏頃から、あらゆるお薬が安定的に供給されなくなっているのを存じでしょうか？

発注したお薬が入ってこないのです。これまで服用していたお薬を他のメーカー品に変更させていたが、患者さんへの説明にも心苦しい状況で、今現在も職員が賢明に対応しています。しかし、昨年

一度実施し、できない時には感染対策や健康情報をまとめたニュース誌を配布したりもしました。

何よりもいつも青葉調剤薬局を利用してくださっている患者さんが安心してお薬を受け取れるように、お薬の確保や感染対策をしてきました。

今後とも患者さんの立場にたって寄り添える薬局になれるように頑張っていきたいと思います。

## 【読者たより】

ハガキの返信より

健康に関するアドバイスや、元気なお仲間の活躍にこちらも元気を頂いています。かんたんレシピもうれしいです。

高齢になったのに気分的に自覚がなくあきれてますが身体的には脚の衰え等、確実に衰えています。コロナ禍集まらないのが残念です。

コロナ禍でいろいろ行事ができない状況ですが、スマホ教室の再開を期待しています。

卓球サークルがあることを知りました。コロナが落ち着いたら参加してみようかと思っています。

\*たぐさんのコメントを頂きました。有難うございました。

## 病院屋上庭園に春が来ます



ユキヤナギ

友の会として庭園のボランティアをしております。今はチューリップやムスカリ、ユキヤナギがきれいです。役員 山口きよみさん

「友の会だより2月号のパズルの答え」

「フクガスギ」でした。

応募46通中、正解者32通でした。抽選で5名の方に図書カードを贈呈致しました。おめでとうございます。

## ●おかず●

### ちよつと一品

焼きおにぎり あんかけ



### 材料

●冷ごはん一膳分、豚の細切れ50g、人参1/3個、しいたけ2つ、小松菜少々、めんつゆ3倍希釈大さじ2、サラダ油大さじ1、酒大さじ1、お湯400cc、水溶性片栗粉適量、ゴマ油小さじ1

### 作り方

1、冷ごはんを小おにぎり2個にしてトースターで少しお焦げが出来るまで表面をカリカリに焼く。  
2、フライパンにサラダ油で豚の細切れ、人参、しいたけ、小松菜を細切りにしていためる。お酒、お湯、めんつゆを入れて煮立ったら水溶性片栗粉を入れて（好みのあん hardness で良い）器に焼きおにぎりにあんをかけて最後にゴマ油をかけて出来上がりです。

★今回は職員からの投稿レシピです。簡単マイルドレシピを募集しています。