

健友

原水禁署名運動の記念碑「オーロラの碑」(杉並区荻窪3丁目)
原水禁署名運動は区立公民館(現荻窪体育館)から全国に広がった。



菅井 巨・画

ヘルパーは第二の友人

ヘルパーほっと物語

利用者の療養と生活を支えます

療養や介護のある生活になくはならないヘルパー。利用者にとってヘルパーとは。健友会ヘルパーセッションほっとのヘルパーを追いました。

楽しい会話

「佐藤さん、昔はサックスを吹いてたんだよね」「今はホラもふいてるよ」。音楽鑑賞が趣味の佐藤孟さん(81歳、要介護2)。部屋には何本ものオーディオ機器の配線。ヘルパーは楽しい

本当にうまい

一人暮らしが長い佐藤さん。「ヘルパーさんが朝来て、『今日も元気そ

うね』と言ってくれるの、が一番うれしい」。楽しいはヘルパーの手料理。「気持ちだけでもおいしく、本当にうまい」と佐藤さん。

健友会のヘルパーセッションほっとから派遣されるヘルパーたち。週5回入り、炊事、洗濯、

安全な暮らしを

食事、日用品などの買い物、入浴などを行います。佐藤さん。十数種類の薬

平和を沖縄から学びました

辺野古支援連帯行動に参加した健友会職員

鈴木歩美さん
横山由希子さん



鈴木さん(左)と横山さん

沖縄・辺野古に米軍基地は作らせない。2月12、14日の全日本民医連第19次辺野古支援連帯行動に参加した中野共立病院リハビリ室の鈴木歩美さんと中野共立診療所医事課の横山由希子さん。2人と

も2009年度の入職です。「世界で一番危険な」米軍普天間基地見学。移転先候補の名護市辺野古での建設反対住民との交流などを通じて何を感しましたか。

た」。横山さんは「基地がなくても安定した雇用と生活を保障するために、国が支援してやっていくべきだと思います」。



(一)

耳を傾けて

「病気のためうまく話せない時、幻覚をみる時もあります。でも自尊心を傷つけず傾聴します。

心の支えです

「友人は囲碁仲間の一人だけ。だから次の友人はヘルパーだよ。心の支えです」と佐藤さん。

「友人は囲碁仲間の一人だけ。だから次の友人はヘルパーだよ。心の支えです」と佐藤さん。

「友人は囲碁仲間の一人だけ。だから次の友人はヘルパーだよ。心の支えです」と佐藤さん。

支えたい、その人らしい暮らしや楽しみ

健友会ヘルパーセッション
ほっと所長 金子恵美子さん



利用者のみなさんがご自宅で、その人らしい

い生活の楽しみを見つけてながら暮らせる介護を医療や地域と連携して、めざしています。

「させて頂きありがとうございます」の感謝の気持ち、人生の先輩への尊敬の気持ちをもって利用者

さんと接していきたいです。

利用者さんの笑顔とありがたの言葉に励まされ、ヘルパーさんは日々がんばっています。

利用者さんの心に寄り添い、安心の在宅生活の一端を担っていることは私たちのやりがいであり、誇りです。

こんな介護をめざすヘルパー仲間をふやしたいと思います。



「春は名のみの風の寒さや(早春賦)」
▼エルニーニョ現象で春の訪れが早まったようである。しかし私たちの暮らしを明るくする春は、まだまだ遠い。政治の世界は、得体のしれない灰色の雲におおわれている。生活費を1円削るのに四苦八苦の庶民には無縁の、億単位の力ネと政治家。その実態は明らかにされない▼

友愛を掲げる政策の先行きは見通せない。政権への信頼は失われ、内閣支持率は統落。「命を守る政治」という言葉も空念仏に聞こえる▼事業仕分けの第2弾に、信頼回復がかかっているというが、刷新には国会議員の仕分けこそ必要であろう。仕分け人はもちろん国民、次の選挙で厳しく仕分けしたい▼公約の実現は、普天間基地問題は5月、後期高齢者医療制度廃止は4年後など、いずれも先送り。私たちの暮らしに、春はいつ来るのだろうか。答えは鳩に豆鉄砲の表情で、「時にあらず」と。(き)

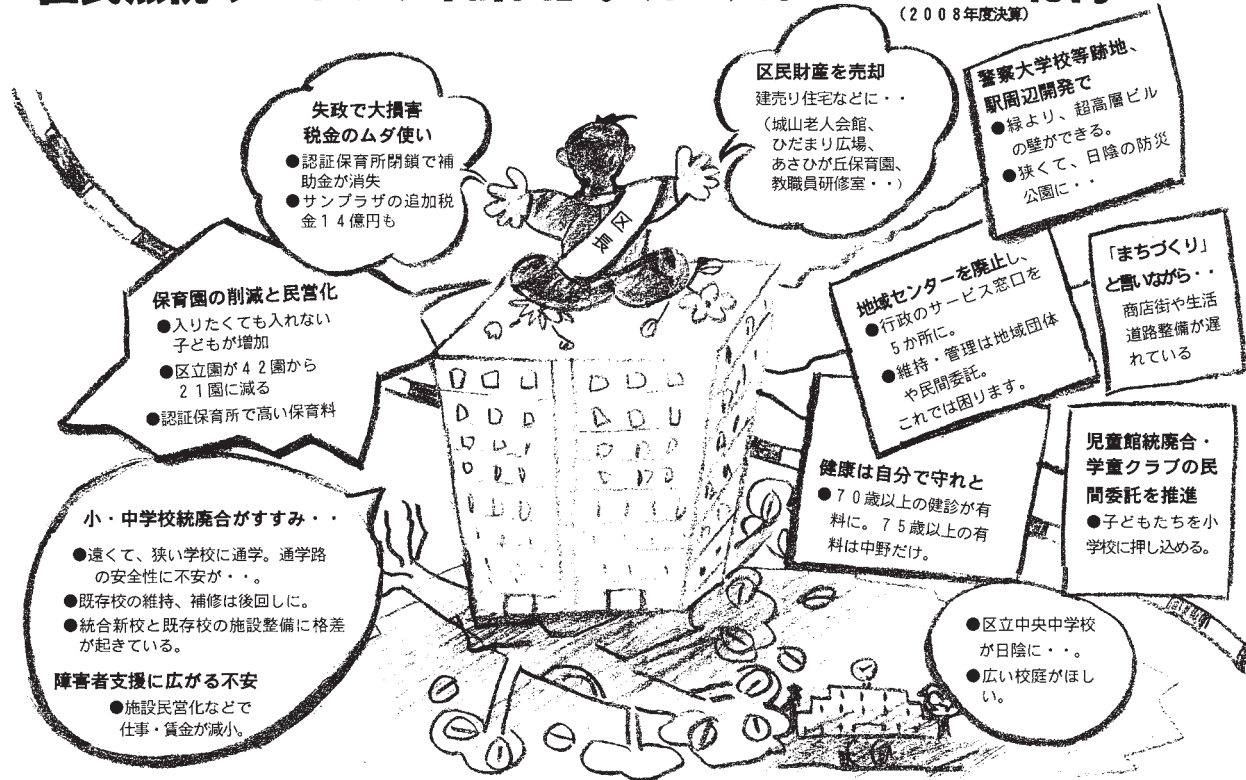
医療・入院
往診・介護
生活のご相談

気軽に
お電話
ください

健友会 電話 03-3387-3051

区民無視の「10か年計画」。ため込まれた400億円

(2008年度決算)



<作成>中野区「10か年計画」の見直しを求める区民連絡会

失政で大損害
税金のムダ使い
●認証保育所閉鎖で補助金が消失
●サンブラザの追加税金14億円も

保育園の削減と民営化
●入りたくても入れない子どもが増加
●区立園が42園から21園に減る
●認証保育所で高い保育料

小・中学校統廃合がすすみ...
●遠くて、狭い学校に通学。通学路の安全性に不安が...
●既存校の維持、補修は後回しに。
●統合新校と既存校の施設整備に格差が起きている。

障害者支援に広がる不安
●施設民営化などで仕事・賃金が減小。

区民財産を売却
建売り住宅などに...
(城山老人会館、ひだまり広場、あさひが丘保育園、教職員研修室...)

警察大学校等跡地、駅周辺開発
●緑より、超高層ビルが建てる。
●狭くて、日陰の防災公園に...

地域センターを廃止し、行政のサービス窓口を5か所に。
●維持・管理は地域団体や民間委託。これでは困ります。

「まちづくり」と言いながら...
商店街や生活道路整備が遅れている

児童館統廃合・学童クラブの民間委託を推進
●子どもたちを小学校に押し込める。

健康は自分で守れと
●70歳以上の健診が有料に。75歳以上の有料は中野区だけ。

区立中央中学校が日陰に...
●広い校庭がほしい。

5月23日は中野区長選挙

有料の後期健診は23区で中野区だけ

新しい区長を実現して 今度こそ、にんげんのまち 中野をとりもどそう

選挙で選ばれたヒト

政治権力を縛る
憲法

幸福の中味はみんな違います。憲法は、一人ひとりが自分で決めた幸福を追求するプロセスを大切にします。幸福追求権の保障です。人間は生き様そのものに価値があるからです。これが人権の考え方です。

戦争で役立つ国民は価値がある、企業は金儲けに役に立つ社員は価値があるという発想はやめようというのが人権の考え方です。重い障害で動けない人もいます。その人にも、生きていくだけにかげがえのない価値があります。人間は何かの道具や手段として価値があるのではありません。命が続いている過程そのものに価値があるのだと憲法は考えます。

強弱の関係がある市民社会でも、少数派、弱者を守る憲法の価値が大切になります。専門的知識をもった医師には、弱い立場にある患者とのギャップを埋めるために、十分な説明と同意が求められます。これは、憲法の価値を医療の現場に活かしたものです。(続く)

医療現場にも
生きる憲法

私たち国民は、憲法を守る側ではなく、政治家に憲法を守らせる側にいます。

私は国民は、憲法を守る側ではなく、政治家に憲法を守らせる側にいます。

私は国民は、憲法を守る側ではなく、政治家に憲法を守らせる側にいます。

私は国民は、憲法を守る側ではなく、政治家に憲法を守らせる側にいます。

私は国民は、憲法を守る側ではなく、政治家に憲法を守らせる側にいます。

私は国民は、憲法を守る側ではなく、政治家に憲法を守らせる側にいます。

私は国民は、憲法を守る側ではなく、政治家に憲法を守らせる側にいます。

私は国民は、憲法を守る側ではなく、政治家に憲法を守らせる側にいます。

私は国民は、憲法を守る側ではなく、政治家に憲法を守らせる側にいます。

私は国民は、憲法を守る側ではなく、政治家に憲法を守らせる側にいます。

私は国民は、憲法を守る側ではなく、政治家に憲法を守らせる側にいます。

私は国民は、憲法を守る側ではなく、政治家に憲法を守らせる側にいます。

私は国民は、憲法を守る側ではなく、政治家に憲法を守らせる側にいます。

私は国民は、憲法を守る側ではなく、政治家に憲法を守らせる側にいます。

私は国民は、憲法を守る側ではなく、政治家に憲法を守らせる側にいます。



伊藤塾塾長・伊藤真氏の講演から(上)
健友会・東医研は新春講演会「輝く日本国憲法」を1月27日開き、伊藤真氏(弁護士、伊藤塾塾長)が講演しました。その要旨を紹介します。(文責・編集部)

伊藤塾塾長・伊藤真氏の講演から(上)
健友会・東医研は新春講演会「輝く日本国憲法」を1月27日開き、伊藤真氏(弁護士、伊藤塾塾長)が講演しました。その要旨を紹介します。(文責・編集部)

伊藤塾塾長・伊藤真氏の講演から(上)
健友会・東医研は新春講演会「輝く日本国憲法」を1月27日開き、伊藤真氏(弁護士、伊藤塾塾長)が講演しました。その要旨を紹介します。(文責・編集部)

伊藤塾塾長・伊藤真氏の講演から(上)
健友会・東医研は新春講演会「輝く日本国憲法」を1月27日開き、伊藤真氏(弁護士、伊藤塾塾長)が講演しました。その要旨を紹介します。(文責・編集部)

あなつぱ & あなつぱ 病院・診療所・友の会



1月17日、今年初めて地域老人クラブと共催し、沼袋地域センターに78人が参加。津軽三味線、民謡、日本舞踊など楽しい雰囲気

認知症の寸劇に笑いと拍手
新春のつどい
ぬましん健康友の会

1月17日、今年初めて地域老人クラブと共催し、沼袋地域センターに78人が参加。津軽三味線、民謡、日本舞踊など楽しい雰囲気

認知症の寸劇に笑いと拍手
新春のつどい
ぬましん健康友の会

1月17日、今年初めて地域老人クラブと共催し、沼袋地域センターに78人が参加。津軽三味線、民謡、日本舞踊など楽しい雰囲気

認知症の寸劇に笑いと拍手
新春のつどい
ぬましん健康友の会

1月17日、今年初めて地域老人クラブと共催し、沼袋地域センターに78人が参加。津軽三味線、民謡、日本舞踊など楽しい雰囲気

認知症の寸劇に笑いと拍手
新春のつどい
ぬましん健康友の会

1月17日、今年初めて地域老人クラブと共催し、沼袋地域センターに78人が参加。津軽三味線、民謡、日本舞踊など楽しい雰囲気

認知症の寸劇に笑いと拍手
新春のつどい
ぬましん健康友の会

1月17日、今年初めて地域老人クラブと共催し、沼袋地域センターに78人が参加。津軽三味線、民謡、日本舞踊など楽しい雰囲気

認知症の寸劇に笑いと拍手
新春のつどい
ぬましん健康友の会

1月17日、今年初めて地域老人クラブと共催し、沼袋地域センターに78人が参加。津軽三味線、民謡、日本舞踊など楽しい雰囲気

認知症の寸劇に笑いと拍手
新春のつどい
ぬましん健康友の会

川島診療所の澤田所長と歯科の永江事務長による篠笛の演奏は、たった2週間の練習期間での発表でした。篠笛は患者さんからの寄贈です。澤田所長は「本番で失敗したのは心残り」と。ぜひ次の機会をつくりたいと思います。



澤田所長が篠笛
新春のつどいで楽しいひととき
かわしん友の会

澤田所長が篠笛
新春のつどいで楽しいひととき
かわしん友の会

澤田所長が篠笛
新春のつどいで楽しいひととき
かわしん友の会

澤田所長が篠笛
新春のつどいで楽しいひととき
かわしん友の会

澤田所長が篠笛
新春のつどいで楽しいひととき
かわしん友の会

澤田所長が篠笛
新春のつどいで楽しいひととき
かわしん友の会

澤田所長が篠笛
新春のつどいで楽しいひととき
かわしん友の会

澤田所長が篠笛
新春のつどいで楽しいひととき
かわしん友の会

澤田所長が篠笛
新春のつどいで楽しいひととき
かわしん友の会

澤田所長が篠笛
新春のつどいで楽しいひととき
かわしん友の会

澤田所長が篠笛
新春のつどいで楽しいひととき
かわしん友の会

澤田所長が篠笛
新春のつどいで楽しいひととき
かわしん友の会



高年齢の新春のつどいが1月29日行われました。参加者は46人。お楽しみの演芸では、手品あり、手話ダンスあり、ビンゴありとにぎやか。初めて参加した方は「こんな楽しい会は毎年参加したい」と話しました。

高年齢の新春のつどいが1月29日行われました。参加者は46人。お楽しみの演芸では、手品あり、手話ダンスあり、ビンゴありとにぎやか。初めて参加した方は「こんな楽しい会は毎年参加したい」と話しました。

高年齢の新春のつどいが1月29日行われました。参加者は46人。お楽しみの演芸では、手品あり、手話ダンスあり、ビンゴありとにぎやか。初めて参加した方は「こんな楽しい会は毎年参加したい」と話しました。

高年齢の新春のつどいが1月29日行われました。参加者は46人。お楽しみの演芸では、手品あり、手話ダンスあり、ビンゴありとにぎやか。初めて参加した方は「こんな楽しい会は毎年参加したい」と話しました。

高年齢の新春のつどいが1月29日行われました。参加者は46人。お楽しみの演芸では、手品あり、手話ダンスあり、ビンゴありとにぎやか。初めて参加した方は「こんな楽しい会は毎年参加したい」と話しました。

高年齢の新春のつどいが1月29日行われました。参加者は46人。お楽しみの演芸では、手品あり、手話ダンスあり、ビンゴありとにぎやか。初めて参加した方は「こんな楽しい会は毎年参加したい」と話しました。

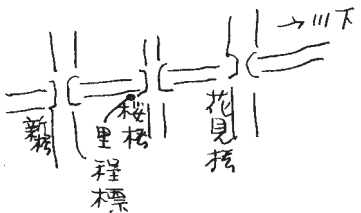


かわしん友の会
青山 豊次 (中野区中央)



神田川橋めぐり(1) 「スケッチをしながら」

花街の名残りをとめるのは今では橋だけになったのかも知れない。神田川にかかる中野区内の橋は三十余を数えるが、その13番目の「しんばし」が私の家からは一番近い。それより川上は散歩道が途切れているので自然足は川下に向かう。



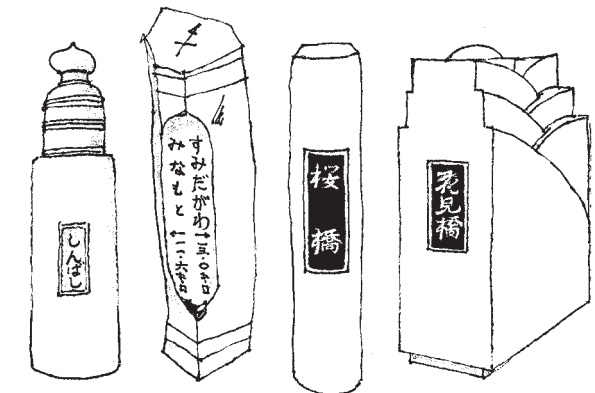
この辺りは川がほぼ東西に流れているので右側は日陰、左側は日当たりが良い。どちらを歩くかは季節によるかも知れない。私の場合は「スケッチ

チ」を楽しみながら歩くということにある。橋の柱の形が面白い。別の人

が設計したのかも知れないが、隣同士でもかなり違っている。

「しんばし」の次は「桜橋」、そして「花見橋」と続く。この橋の欄干にたたずみ、東のほうを眺めている人をしばしば見かける。

ただ西新宿の高層ビルを見ているだけではないように私は思える。風景の変わりにビックリしてとまどっているように見えるのである。



夜は都心のビルの明かりが川面に映りまばたく。水はすいぶんきれいになった。幸いこの橋にわたる道路はしばらく行くと双方行き止まりになっていて、その割には広いので橋の上でも少しはゆっく

り。 (続く)

関東にも今なお被害者 水俣病検診でほぼ全員に感覚障害

中野共立診療所で開催

チッソ水俣工場から排出されたメチル水銀に汚染された九州・不知火海の魚介類を食べ、四肢の感覚障害や運動失調などを起こす水俣病。公式確認から50年が経た今なお救済されていない被害者が関東にも多く存在することが、関東水俣病検診で明らかになりました。

は40人。「差別や偏見があり、受けられなかった」「関東まで情報がなく、何も知らなかった」との声も聞かれました。

受診者は問診に答え「30年間手のしびれがあり、車の運転が怖かった」

「頭痛、肩こりがひどく、少しの段差でもつまづいた。鎮痛剤は手放せなかった」「10歳からこむらがえしがあった」と今なお続く症状を話しました。検診は患者会や健友会・中野共立病院も加入する民医連関東地域協議会などが開きました。

もつと情報開示を 民医連の活動は必要

看護学生が感想

関東水俣病検診に参加した看護学生の杉本佳昭さんは将来、民医連で働こうと学んでいる奨学生です。杉本さんの感想を紹介します。

4人の方の検診に立ち会いました。自分は水俣病と自覚して受診した人は少なく、手のしびれがあっても「歳だから」と言ったり、運動障害があっても「普通はできない

社会科の授業では四大公害として必ず習う病気であるにも関わらず、不思議なことに教科書では症状まで詳しく載ってないです。検診を受けるきっかけとして、まず自分の症状が病気の可能性があると感じるために、水俣病についてもつと情報開示されていなければならぬ、と感じました。

水俣病の理解が深まったことだけでなく、病気の背景にある社会問題の解決にも挑む民医連の活動に実際に参加してその必要性を知ることができたので参加してよかったと思いました。



両足を前後してバランスを取れるか、を診る

中高生の方には「外出のと健友会は、昨年10月から3ヵ月、友の会会員の拡大月間に取り組み、371世帯の方が入会し、目標を達成しました。友の会は、気ままだに集まる「おしゃべり会」や健康ウォーキングなど魅力的な企画にまわりの方を誘いました。健友会は、一人暮らし

新しい仲間が 371世帯 ～友の会拡大月間～

中野・杉並健康友の会と健友会は、昨年10月から3ヵ月、友の会会員の拡大月間に取り組み、371世帯の方が入会し、目標を達成しました。友の会は、気ままだに集まる「おしゃべり会」や健康ウォーキングなど魅力的な企画にまわりの方を誘いました。健友会は、一人暮らし



訪問し入会を訴える城西診療所友の会

の高齢の方には「外出の機会をつくらう」「友だちをつくらう」と入会を誘うなど、未入会の患者さんに声をかけました。また、新たに肺炎球菌ワクチン予防接種の費用割引を友の会入会の特典とし訴えました。認知症サポーター養成講座を地域に広く宣伝し、参加者が入会することにより新しいつながりを作ることにも努力しました。

恒例の菜花摘み 日帰りバス旅行

やまと健康友の会



2月10日は毎年恒例の菜花摘み。今年の房総はいつもより春の訪れが早いらしく、菜花は咲いていました。畑のおじさんがあらかじめ摘んでおいた菜花の袋詰めをもらいました。

早々と完売御礼 新春餅つき大会

桜山健康友の会



1月28日(木)、雨の予想がはずれラッキー！近くの専門学校の女子学生も挑戦してついたお餅は次々に売れ、「来年はもっと増やそうか」という声も。疲れもふっ飛びました。(木村)

卓球サークルが 本格派サークルに！

西荻窪診療所・友の会

診療所・友の会の卓球サークルは、毎月第3火曜日に行われています。1月から、元世界選手権日本代表の方が教えてくださることになり、ますますレベルアップ中です。参加者も真剣に講師の球を

打ち返していました。若い職員の参加も増え、活気十分のサークルになっています。(勝又)



食事も・百賀の祝い これから元気で明るく楽しく 天沼診療所友の会



2月17日(水)、食事をを行い18人が参加しました。翌18日に百歳になられる小池よしさんも元気に参加され、みんなで百賀の祝いをしました。これからも元気で明るく楽しい日々を過ごしたいと思います。(犬山)

青年も子どもも 飛び入りで餅つき

桃井診療所友の会

1月24日(日)、桃井診療所で「新春もちつき会」を実施しました。スタッフとして友の会役員さん、職員、さらに、職員の友人の青年が5人も参加してくれたので、手際よく行えました。ご近所のお子さんの飛び入り参加もあり盛り上がりましました。つきたてのお餅はやっぱりおいしいね。(小西)



今月の健康

母子手帳を開いてください

お子さんが小さい頃、せっせと予防接種に通ったのに、小学校に入る頃にもなると予防接種は忘れられがちです。この時期は予防接種が予定通りできていないかを確かめる絶好のチャンスです。引き出しの奥にしまった母子手帳を開いてみてください。

今回は麻しん(はしか)の予防接種について話をします。

麻しんはとても怖い病気で亡くなることもありますし、重大な後遺症が起ることも珍しくありません。

なぜ若い人に大流行したか

数年前、若い人たちの間で麻しんが流行し、大学の休校も相次ぎました。予防接種をしていたのに麻しんにかかったという人が大量に出たのです。なぜでしょう？



中野共立病院 2 階
医師 谷川智行
香川大学医学部 (旧香川医科大学) 出身
趣味 旅行

及すると、自然に感染する人が激減しました。そのため、特に20代以下の多くの人は、このウイルスに触れることはありません。

は年々低下し、感染を予防する力がなくなることもあります。

社会全体で麻しん制圧を

麻しんの流行後、予防接種のあり方が再検討され、現在では左記のようなスケジュールで、MRワクチン(麻しんと風しんの混合ワクチン)の2回接種が行われています。もちろん無料です。

入学前に、もう一度予防接種の確認を！ ～麻しん(はしか)ワクチンの話～

もともと1回の予防接種では十分な抗体ができない人が数%程度おり、また、十分な抗体ができて、その後麻しんウイルスに触れる機会がなければ免疫

は、最近東京都によると、接種率は、第2期65・6%、第3期58・3%、第4期40・2%と、全国でも極めて低い数字に留まっています。子どもたちの命を守るため、首都東京での取り組みが、いま強く求められています。

写真でホッと



家を守るシーサー

沖縄・名護市長選挙の支援で歩きながら撮りました。どの家にも左右ににらみを利かせていましたが、見る位置によっては愛嬌があったり、間の抜けたようなものがあったりとさまざま、ほのぼのとした印象を受けました。(健友会職員 関 雅之)

投稿

シールきっかけに「九条」

飯島 登(中野区中野)

共立友の会「九条の和」では5年前から、1円玉ほどの大きさの九条シールを販売しています。ハガキ大の台紙に16枚のシールが取り付けてあって1枚100円です。年賀ハガキやその他どこにでも気軽に張り付けられるのです。9条を世界へ・未来へと印字されています。

2010年の年賀状

用は多くの方々のご協力もいただいて300枚余を販売できました。300×16は4800です。こんなに大勢の方がたにメッセージが届けられたと思うと、とてもうれしいです。「日本国憲法ってなあに?」「九条ってなあに?」と疑問に思ってもらっただけでもよいのではないのでしょうか。

俳句

凛として 水仙春を 待ちきれず
桜山健康友の会 俳句サークル 広瀬 須美

寒つばき 百賀の席に 彩添えて
杉並区天沼 小池 よし

落の臺 夕餉に添えて 独り酌む
中野区南台 鈴木 梅子

短歌

空襲で両親を亡くせし教え子が
「後期高齢者になる」とう便りあり
中野区弥生町 原 恵子

私のお勧めの映画

「いのちの山河 日本の青空Ⅱ」

憲法を活かす小さな村の命のたたかい

中野共立友の会 山岸和子(中野区東中野)

「豪雪、多病、貧困」の三悪に苦しむ岩手県・沢内村は、赤ん坊がころころ死んでいく、貧しさと病気を

断書を書いてもらうときだけという、世の中の進歩から取り残された村でした。戦後、この村に帰ってき



た深澤辰雄は、「村をよくする医者になれ」との父の遺言を背に、村長になり、「すこやかに生まれ、すこやかに育ち、すこやかに老いる」を目標にかかげ、「生命行政」を実践します。ブルドーザーを導入して除雪し、冬季バスを通し、若い医師を招聘して、老人と乳幼児の医療費を無料化します。

翌年、ついに、1年間に生まれた125人の赤ん坊の死亡率ゼロ、全国初を記録しました。

憲法25条(生存権の保障)を盾に、村民のいのちを守った、沢内村・深澤辰雄村長の感動の物語です。ぜひ、ご鑑賞ください。

友の会サークル訪問 14

うたう会

～めざせ友の会会能まつり～

桃井診療所友の会

ある地域の集まりで歌う機会があり、みんなで声をあわせるのはとても心地よいと始まりました。

まずはピアノのある喫茶店で「クリスマスうたう会」。22人の参加で盛り上がり、当面3カ月に1回、診療所内で1年続けることになり、キーボードも購入しました。

昨年12月20日、1年ぶりに喫茶店で「クリスマス会」を開催。アコーディオンも加わり伴奏も充実し、28人が



0723

※問い合わせ 桃井診療所 電話03-1333981

連載まんが 第60回

コジマルコ

走れ! 訪問看護師

by 金子 由子

