

健友



上村旺司・作

切り絵・新井白石の寺
新井白石の普賢寺で、正
式寺名は荒居山高徳寺
(中野区上高田)

平和を 考える夏

核兵器も米軍基地 もいらない

平和を考える夏です。国際政治の大きな課題である核兵器廃絶、日本の政治を揺り動かしている沖縄普天間基地撤去の問題。核不拡散条約NPT再検討会議にむけたアメリカ力での国際行動に参加した亀井類さん、普天間基地がある宜野湾市で小学校から高校までを過ごした大和久恵さんにお話を聞きました。

核兵器は 存在が非人道

NPT会議の国際行動に参加して



天診健康友の会
亀井 類さん

職場から送り出して頂いた方々の平和の思いがこもった紙細工や折鶴を手渡し喜ばれました。

使用も使用後も 非人道

ネバダ核実験場にも行き、核被害をうける先住民に会いました。ある地域はダムが決壊して放射能を含む土壌が広がり、居住地が汚染されています。ウラン採掘で被害にあう人たちもいました。「必ず犠牲者が必要とする原子力エネルギー」の矛盾

核兵器廃絶署名を 会議に提出

核兵器廃絶国際条約の交渉開始を求め、全国で取り組んだ「核兵器のない世界を」署名691万筆余を5月2日、ニューヨークでNPT(核不拡散条約)再検討会議の議長に提出してきました。

世界の青年活動家 と交流

ニューヨークでは、核兵器廃絶のためのアピールや署名などを通じて様々な国の青年平和活動家とつながることができました。署名では、地域、



カバクチュラン核不拡散条約(NPT)再検討会議議長(真ん中)に提出された「核兵器のない世界を」署名691万筆(亀井さんは後方右から3人目)

盾を肌で感じることできました。また、使用が終わっても社会の発展を妨げる非人道兵器の一つが核兵器だと強く感じました。

NPT再検討会議は核兵器廃絶につながる大幅な前進がありました。今年の原水爆禁止世界大会は相当おもしろいものになるはず。

「世界一の危険」は 移設ではなく撤去を

沖縄・普天間基地近くで育て



中野共立病院・介護士
大和久 恵さん

「お母さん、飛行機が落ちる」
世界で一番危険な基地と言われるのが、沖縄県宜野湾市のご真ん中にある米海兵隊普天間基地です。子ども連れ初めて実家の宜野湾市に里帰りの時、子どもが「お母さん、飛行機が落ちる。落ちる」と言いました。米軍機が墜落するかのようには民家すれすれで着陸します。



普天間第2小学校をかすめるように飛ぶ米軍機の爆音に耳をふさぐ生徒たち(NHK報道の1場面)

普天間基地近くの沖縄国際大学にも米軍ヘリが墜落しました。1959年の旧石川市宮森小学校の米軍機墜落では11人

滑走路の先にあるフェンスのすぐ外が、私が通った普天間第2小学校です。今の防音ガラスもない時代です。米軍機が飛ぶたびに木杵がガタガタ振るえ、授業は爆音で何度も中断しました。社会科の先生は怒って黒板に「基地害(きちがい)になる」と書き、チョー

母は、基地内の米兵住宅に呼ばれオーダーメイドの服を縫っていました。でも、北谷(ちやたん)町の商業施設ハンビータウンのように基地跡地を活用して雇用も自治体の収入も増やすことができます。基地依存のままではないです。

母は、基地内の米兵住宅に呼ばれオーダーメイドの服を縫っていました。でも、北谷(ちやたん)町の商業施設ハンビータウンのように基地跡地を活用して雇用も自治体の収入も増やすことができます。基地依存のままではないです。

核兵器廃絶へ行動計画

NPT会議で確認



NYでの核兵器廃絶を求めるデモ

NPT(核不拡散条約)再検討会議は5月28日、「核兵器の完全廃絶を実現」という核兵器保有国の明確な約束を再確認する」とともに、「核兵器の完全廃絶に向けた具体的な措置を含む核軍備撤廃」に関する「行動計画」にとりくむ最終文書を全会一致で合意しました。

核廃絶計画の具体化・実行を迫る世界大会

8月、国内外の反核平和運動や政府の代表が集まる原水爆禁止2010年世界大会(広島・長崎)は、核兵器廃絶をめざして、NPT再検討会議で確認された内容の具体化・実行を迫る運動を議論する重要な場となります。

子どもが火だるまになり亡くなりました。沖縄ではいつ墜落事故が起きても不思議ではありません。

授業が爆音で 何度も中断した

滑走路の先にあるフェンスのすぐ外が、私が通った普天間第2小学校です。今の防音ガラスもない時代です。米軍機が飛ぶたびに木杵がガタガタ振るえ、授業は爆音で何度も中断しました。社会科の先生は怒って黒板に「基地害(きちがい)になる」と書き、チョー

基地はどこにも いらない

母は、基地内の米兵住宅に呼ばれオーダーメイドの服を縫っていました。でも、北谷(ちやたん)町の商業施設ハンビータウンのように基地跡地を活用して雇用も自治体の収入も増やすことができます。基地依存のままではないです。

わたし

2009年8月天地異変が起きた!と思いきや、やっぱり民主党政権は元々

自公政権時代の大巨だった人や何やの集まり。庶民に目はないといなかった▲後期高齢者医療制度廃止は先送り。海兵隊の抑止力は必要だと基地は沖縄県内に。民主も自民も消費税は増税を。怒りが沸騰しながら、憲法13条を思い出す▲「すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、(中略)国政の上で、最大の尊重を必要とする」。これが憲法が一番大事な理念だ。政治が「すべての国民」の幸福を願うならば、今一番困難に直面している人々にこそ目を向けていかなければいけない▲幸福の条件は平和と健康である。自公政権を終わらせた国民のいのちと暮らしを守りたいという願いが国政で最大限尊重されるか、暑さにバテそうな体を鼓舞しながら見張っていきたい。(春水)

募集
医師
看護師
ヘルパー
健友会 電話 03-3387-3051

中野・杉並健康友の会総会

明るく楽しく・ねばり強く
活動の輪を広げよう!

「中野・杉並健康友の会」の総会が6月2日(水)東京土建中野支部会館で開かれ、57人(うち職員が9人)が参加しました。

友の会の前進は
健友会の前進

飛岡史朗健友会専務、平林政子東医研社長、植木こうじ元都議の3人の来賓は、挨拶の中で異口同音に友の会活動が地域医療を支えることを強調しました。高津司健友会理事長が一職員として参加、職員一人ひとりが自己紹介したのも印象的で、職員と友の会の協力的な体制への意志を感じることができました。

午前診療の改善めざし
あとひとがんばり

城西診療所健康友の会 大橋淳吉さん

「2年続いた午前診療の改善を！」ねばり強く申し入れてきたのも、地域医療を守りたい一心から。夢実現の日も近いと信じて今後も努力します。

地域医療の拠点として
多彩に健康づくり

中野共立友の会 諏佐洋子さん

医療・健康・介護講座、共立健康まつりのほか、地域の各種行事に参加し健康チェックを実施。職員と友の会が共に実力をフルに発揮しています。

高齢者に生きがい
一人ぼっちをなくそう

ぬましん健康友の会 鈴木吉吉さん

一人暮らしの高齢者を定期的に訪問。地域の名物ハンカチの木の写真や餅つき、餅つきの時に一番餅を届けたり孤立化防止に取り組んでいます。

困ったら友の会の
「なんでも相談」

城西診療所健康友の会 染谷 薫さん
3年続いている「なんでも相談」に最近深刻な相談が増え、相談日以外の時にも電話がかかります。敷居を低くしておきますので、いつでもお電話を。



友の会の職員も参加しました

でも相談」に最近深刻な相談が増え、相談日以外の時にも電話がかかります。敷居を低くしておきますので、いつでもお電話を。

新しい活動の誕生と
伝統の活動の継続

西荻診療健康友の会 安斎 登さん

好評の「セラバン体操」は職員が指導。最近、転倒予防効果も加え「ころばん・セラバン体操」となり内容も充実、ますます参加者が増えています。

健康・学習・ふれあい
診療所めぐりウォーク

桜山健康友の会 木村ケイさん

「健友会」の診療所を訪問。地域医療の実態を学び、友の会との交流、おまけに地域のお勧めスポットを散策する、一石三鳥の歩きウォークです。

おいしい友だちづくり
100回を越えた食事会

中野共立友の会 亀田明子さん

一人暮らしの人に食事と話し合いの場を提供しようとした食事会。参加者の「おいしい」「楽しかった」の声に次回への意欲が湧いてきます。



健友会の職員も参加しました

気心が通じ合う
趣味のサークル活動

やまと健康友の会 長澤明子さん

15年続く折り紙サークル、指先を動かしながらおしゃべりも弾みます。映画ファン、とくに男性の参加を期待して、映画会も新しく始めました。

室内にも戸外にも
快適な居場所づくり

天診健康友の会 犬山征二さん

とにかく楽しい「おしゃべり会」のほか、食事会、映画鑑賞会、囲碁・将棋と会議室はフル稼働。旅行歩こう会など戸外にも居場所を用意しています。

職員と一緒に
楽しい居場所づくり

かわしん健康友の会 大塚 亨さん

映像で紹介された友の会の行事は楽しさいっぱい！ 澤田所長はじめ職員が友の会と一体となって参加、居心地満点の居場所がつくられています。

民の意思を受け
安心の医療へ共に

中野共立友の会 飯島 登さん

「民医連」は「民意連」医師の先生も、職員さんも、友の会の私たちが心と力とお金を出し合ってつくった診療所、病院。



健友会の病院・診療所などが加盟する民医連、民意連の共同組織、友の会ってなに？ 総会の発言から感じ取ってください。

職員と共に着々と
仲間ふやしに成功

天診健康友の会 津久井カヨ子さん

仲間ふやしは年間を通してやろうと職員と友の会が申し合せ、年間45世帯の入会をふやしました。仲間が一人ずつ増えると「よかったな」と感じます。

憲法9条を守り
平和を語り続けよう

桃井健康友の会 早川利雄さん

毎年開催の「平和を語る集い」。昨年は、すいとうんを食べながら25人が語り合いました。戦争の悲惨さを若者に伝える取り組みに力を入れています。

高齢社会に生きる私たち
患っている人も、健康をとり戻した人も

いきいきとくらしたい、手をつないで助け合おう。町にひろがる友の会の輪、友の会は前途洋々です。



スマイル福祉まつり
25人健康チェック

中野共立友の会



中野共立友の会は今年もスマイル福祉まつりに6月5日(土)午後、山本先生、草間看護師による血圧・体脂肪測定で参加しました。今年は、はた織体験や介護用品の展示グループと合同でしたので、車椅子の試乗や交流も楽しめました。(武藤)

新緑の溪谷と
牡丹園散策

ぬましん健康友の会



5月30日(日)、新緑と溪谷が美しい塩原温泉に一泊で春の旅行に出かけ、32人が参加しました。車内クイズと夜の宴会は診療所で多忙な事務長・師長も参加され盛り上がり、楽しい交流ができました。(桃田)

毎月続けています
ころばん・セラバン体操

城西診療所健康友の会
4月から始まった転倒予防のこ

総会に46人
プロジェクトで活動報告

かわしん健康友の会



5月26日(水)、かわしん友の会総会を46人の参加で行いました。会長が西本健次さんから仁平光政さんへと交代し、若返りました。初めてプロジェクトを使って1年間の活動の報告を行い、参加した自分の写真が出てきたりと、活動がより身近に感じられたようでした。今年も楽しい企画をみなさんで行っていきたいと思った1日でした。(大塚)

映画サークル
「晩春」を観る

やまと健康友の会

52インチ大画面テレビで観る映画サークルは5月25日(火)が第1回目。小津安二郎の「晩春」(写真は一場面)を楽しみました。



西荻診健康友の会
榎山多代子さん (杉並区宮前)



宮前三丁目の パトロール道

宮前三丁目自会パトロールの一員となったのが2005年3月のことでした。3日に1回集合して、午前10時、午後1時、午後8時の3回巡回します。参加は、男性女性各々数人です。

現在取り払われ、体育館予定地となっている元荻窪小学校の西側を通



上・左とも大宮前公園

宮前公園は、以前は年金者組合主催の相談会や健康相談の会場にもなったことがありますが、北側が広場になっていて、南側は林で、冬の枯木は見事な風景です。今は涼しい風が吹いてきます。住宅街にふさわしい公園だと思います。



実感!

「医療を良くするために政治が大切」

青年職員が研修で国会議員請願

健友会の病院・診療所などが加盟している東京民医連の第12回青年国会行動研修が5月19日行われ、330人の青年職員らが後期高齢者医療制度は今すぐ廃止を、の声を国会議員に届けました。健友会からは17人の1〜3年目職員が参加。3班に分かれ、民主党・自民党の20人の国会議員(秘書)に廃止署名の紹介議員になるよう請願しました。職員は緊張しながら議員(秘書)に「高齢者は窓口負担が重く、受診を控える人もいる」など患者の状況を伝えました。

参加者からは「社会への関心をもつ貴重な機会だった」「初めて医療を政治の面から考えることができた。医療と福祉の改善のためには政治の力が必要だと感じた」「自分も主権者であると改めて考えさせられた」などの感想がありました。

医療と政治のつながりを知ることを目的に行われる

研修で、参加職員は班に分かれ、事前に学習を重ねました。国民健康保険証の取り上げ問題、介護保険の問題点や課題、「リハビリ難民」や在宅リハの充実などについて健友会独自に配布資料や回答を求める要望書も作成し、議員(秘書)に渡しました。

10年前から 訪問看護

Tさん夫妻とは、ながいお付き合いです。

2000年に介護保険が始まる前から西荻窪診療所の往診、西荻南訪問看護ステーションの訪問が始まりました。

夫は脳梗塞で倒れ、当初は車椅子を押して屋外でのリハビリも行っていました。

が、現在は寝たきりです。妻も訪問看護を受けています。共に79歳。老老介護が続いています。

自宅には、妻のために書いたフレターのような詩やお孫さんの写真が貼られています。

10年の間にはいろいろなことがありました。

夫の体調が優れず、心配な事があると妻も頻脈発作を起こし、相談の電話がかかってくる。少しお話を聞くと安心します。訪問の時は妻の話を聞いて不安解消に努めています。

一昨年は夏に皮膚トラブルがひどくなり入院しました。翌年は同じことが起

時には妻から SOSの電話

Tさん夫妻の老老介護は継続できるか心配もあります。妻の介護負担を軽減するため、ショートステイの利用やサービス調整などで支えています。現在、入院中の夫は胃ろうになりました。退院後はまた妻の介護が始まります。十分なサービスを受けられない現実もありますが、今後他部門との連携を取りながら在宅での生活を支援していきたいと思っています。

連携や工夫で 夫婦を支える

こらないようにケアマネージャー・診療所・ヘルパーなども相談してサービスを工夫しました。

このようにケアマネージャー・診療所・ヘルパーなども相談してサービスを工夫しました。

他の友の会は男性が多いようですが、やまとは女性映画ファンが会場を占めました。(池田)



総会参加者を魅了した 高原照夫さんの歌

桜山健康友の会



第30回総会
会は5月29日(土)、昭和高齢者会館で開催。今年度の活動方針はじめ全議案が採択され、新役員を選出しました。

歩こう会 新緑の高尾山へ

天診健康友の会

5月18日(火)、13人で新緑の高尾山を散策しました。天気も良く、頂上での和やかな食事や森林浴を楽しみました。80代の方が4人参加、元気よく登り下りました。(大山)



ヨガ、合唱、講演 友の会が総会

桃井健康友の会

看板を 新調しました

西荻窪診療所

西荻窪診療所では、5月に新しい看板が完成しました。周囲に緑が多いので、地域の中でも目立つ



友の会総会が5月22日(土)開かれ、37人が参加しました。「一緒に心落ち着く医療をつくりましょう」と訴える高津理事長のお話、皆さん真剣に耳を傾けていました。小西事務長のヨガ教室、参加者全員の合唱など、楽しい総会になりました。



(長井)

健康に話 効く



西荻みなみ薬局長・薬剤師 遠藤みよ子さん

薬

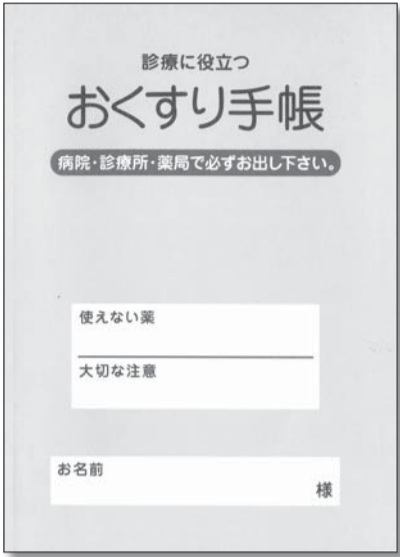
薬のカルテ「お薬手帳」上手に使う健康管理を

◆お薬手帳をお持ちでしょうか？

お薬手帳を活用し健康管理に役立て、日常生活をより豊かに過ごすに役立ちます。そのポイントを紹介いたします。

◆飲んでる薬が一目でわかる

お薬手帳は患者さんに処方された薬の名前や飲む量、回数などの大切な情報を記録する、いわば「薬のカルテ」です。医師、歯科医師、薬剤師は手帳を見て薬歴を知ることにより、重複投与、相互作用・副作用や合わない薬などを確認して、薬を安全・適正に処方調整できます。



◆くすりはリスク

「くすり」を下から読むと「リスク」(危険)です。薬には、薬効と副作用(不都合な作用)の両面性があります。このことを患者さん自身も理解し、医師・薬剤師とよく相談しながら、薬を上手にお使いください。

◆活用のポイント

＊病院、診療所、薬局に行った時には、毎回見せましょう。お薬手帳は1冊にまとめ、保険証、診察券と一緒にしておくこと、入院時もお忘れなく。

＊市販の薬やサプリメントを服用した時にも記録しましょう。

＊困ったこと、次の診察時に聞きたいことなどメモしておくこと、医師・薬剤師に忘れずに確認できます。

写真でホッと

ここは私の縄張り(中野区中野5丁目の路地で) 撮影/関 雅之さん(健友会 職員)



俳句

異国語の 売り人もいて 夏祭

杉並区西荻北

三池 新

遠山に 雪まだ消えず 水張田

杉並区高円寺南

小林 秀年

老犬と 以心伝心 夏の夜

中野区南台

鈴木 梅子

短歌

長姉次姉と 次々と逝きて 三女われ

「バス」と答えて 居直りており

中野区弥生町

原 恵子

屋敷林 最後の一樹 肉桂は

二代目看とらず伐らる きこの菌にやられて

杉並区高円寺南

小林 風韻

まさには地方自治の姿
「いのちの山河」を観て
感動し、泣きました。市民の命を守るため老人・乳児医療無料化などに奮闘した、岩手県沢内村の深澤辰雄村長の生き方に感銘を受けました。深澤氏は父に言われた「生命尊重」を信念に、村民と団結して国の妨害など困難に立ち向かいま

飯島大樹さん

健康教室「太極拳」

～体も気分もさう快く～

中野共立友友の会

太極拳教室を始めて3年が経ちました。運動神経の良い悪いは関係なく、先生や仲間との動作を見ながら気を合わせて動くことに楽しさを覚え、だんだんと体も壮快に。中腰で動くので太ももの筋肉が鍛えられ、膝の痛みも防ぎ、転倒しにくくなります。

教室の最後は、脳みそを水でシャブシャブ洗うことをイメージして気分も爽快に終わります。



03-33380609-1339

私のお勧めの楽農

一度味わったら やめられない

天診健康友の会 平田 啓さん



5年ほど前に開園した荻窪南の体験型農園「荻窪ファーム」で、10坪ほどの畑を借り、農家の指導を受けて野菜づくりを楽しんできました。最近、は畑づくりが人気で、百

区画以上ある農園は、毎年狭き門の抽選で、5年経っての抽選に外れ、年金者組合のサークル楽農クラブはやむなく休眠、区内で農地を借りる手立てを模索中です。今年、山梨県の富士川町増穂(3月までは増穂町)の櫛形山山麓にある平林集落の棚田をお借りし、米づくりに取り組むことにしました。標高500メートルの棚田の田植えは5月末。田植えと草取り、稲刈りに日帰りで出かけ、水回りの管理などは地元の農家組合にやっていただくオーナー制度です。市価の5、6割高のお米を買



棚田の田植え

う計算になりますが、大自然のなかで普段使わない足腰を使い、帰りには温泉で汗を流して心身を癒すリフレッシュ代です。本物の手づくりの食を、農を楽しむながら手にする体験は、一度味わったらやめられません。

友の会サークル訪問⑬

ます。みなさんも是非どうぞ。(野澤)

▼日時: 第1・3水曜日 午後5時半～7時

▼場所: 共立診療所1階通所リハビリ室

▼会費: 200円/月

▼講師: 菅野小穂子さん

※問い合わせ 中野共立友友の会