

- 2面……憲法に基づく「安全」を
- 3面……青年国会行動研修
- 4面……健康に効く話 アロマセラピー

住所や宛名を変更される場合はぜひご連絡ください。
電話・FAX 03-3387-5888

けん友ゆう

発行 医療法人社団健康友会
中野・杉並健康友の会
〒164-0001 中野区中野 5-44-3
TEL 03-3387-3051 FAX 03-3388-1381
編集 「健康友」編集委員会
ホームページアドレス www.kenyu-kai.or.jp/

人と人とのつながり 活動の輪を大きく強く!

中野・杉並健康友の会総会

仲間がらるるなら、
暮らさじつと生きがな

「中野・杉並健康友の会」の総会は6月8日(水)、東京土建中野支部会館で開催。58人(うち職員11人)が参加し、すべての議案は全員一致で承認され、2011年度の重点課題として「命と健康・暮らしを守るために、人と人とのつながりをすすめていくこと」を決めました。

健康を守る・命を守る 原発反対

3月11日の東日本大震災は、大地震と巨大津波に原発事故が重なり、世界中に大きな衝撃を与えました。また、いち早く広がった支援活動によって日本人の支えあう心で全世界が目を覚めました。

に触れて、「健康を守る・命を守る・原発反対」の立場から友の会活動への期待を強調しました。

生活の楽しさ 大事に活動

高津理事長は「万が一の時にもしっかり対応できるように病院・診療所を充実した施設にしたい」と述べるとともに、「高齢社会での幸せは医療・介護の充実だけでなく、生活の楽しさが大事。それは友の会活動の志であり、一緒に頑張りたい」と語りました。

総会は終始和気あいあい。休憩時に体操で心と体をほぐすなど臨機応変の心配りもありました。

各友の会の活動報告

「苦労はある。でもやりがいも」という報告の中から、ひとつとずつ紹介します。

●**こぼん・セラハン体操**
雨でも参加者減らない。長続きしそつ



やまと健康友の会
長澤 朋子さん

毎回新参加者5〜6人。広い会場がほしい



中野共立健康友の会事務局
関 雅之さん

初めは椅子に座って体操。だれでもできて楽しい



桃井健康友の会
土方 美恵子さん

●**街かど健康チェック**
地域の人の、役員、職員みんなの協力を感謝!



西荻診健康友の会
菅井 巨さん

赤いエプロンつけると元気が出て楽しく声かけ



中野共立健康友の会
武藤 康子さん

●**健康ウォーク**
お金かけずいそろんな所へ歩いてしゃべって楽しい



ぬましん健康友の会
高橋 恵美子さん

●**なんでも相談**

早期発見した喜び
住宅・近所迷惑相談も



城西診健康友の会
大橋 淳吉さん

駅前でもなんでも相談
仕事に新たな意欲



中野共立病院職員
横山 由希子さん

●**おしゃべり会**

おしゃべりしながら
折り紙・ちぎり絵など



天診健康友の会
犬山 征二さん

職員も仲間入りして
造花づくり・ひな祭りも



かわしん健康友の会職員
飯田 悠さん

震災を体験して、人と人とのつながりの大切さを

優しさをいっぱい・夢いっぱい!

中野・杉並健康友の会会長
犬山征二さん(杉並区天沼)



患者さん・地域の方々
に好評。
そして、診療所を支える友の会会員増やしつつなっています。
また、犬山さんは人の縁・つながりを大切に、在職中、近所で知り合った高齢の方を最りの看取りまでしたり、1944年生まれ、後の看取りまでしたり、56歳で損保会社を早期退職し、在職時代からのボランティア活動を囲碁・映画鑑賞・卓球・ボウリングなど多趣味。

そのことは、現在の天診健康友の会でも、サークル活動に繋がっている。だから、いつも「優しくなりたい」夢いっぱい! (高)



白髪で優しいまなざし、犬山さんのモットーは、「あせらず・いそがず・はみださず・りきまず・サークル活動に繋がっている。だから、いつも「優しくなりたい」夢いっぱい! (高)

●**食事会**

年1回のお楽しみは
会長の八世の天ぶら



桜山健康友の会
勝又 嘉子さん

●**仲間づくり**

向こう三軒両隣り
ご近所くまなく声かけて



中野共立健康友の会
榎本 博さん

会長に犬山征二さん 新体制で頑張ります!

- 会長 犬山征二(天診健康友の会)
- 副会長 青山豊次(かわしん健康友の会)
- 〃 榎本 博(中野共立健康友の会)
- 〃 茂木皓三(桃井健康友の会)
- 事務局長 加藤秀大
- 事務局次長 高橋 力



わたし

政府・与党の社会保障改革に関する集中検討会議で、厚労省が改革の方向性と具体策を示したとの報道がありました▼驚いたことにその内容は、後期高齢者医療制度など自公政権が強行した社会保障改革を改革と持ち上げ、「財政難」を理由に一層の改革を強調しています▼

改革の方向は、憲法25条の国の責任を放棄し、自立・自助共助を国民に押しつけ、これまで以上に給付を重度者に集中し、軽度者は抑制し削減するというように、社会保障を救済政策に後退させています▼具体策では自立の助長を名目に生活保護水準を引き下げ、現役世代の窓口3割負担に定額(100円程度)の上乗せ案を提案しています。これは受診抑制を広げる政策といえます。介護分野では、保険料支払い年齢の引き下げを新たに打ち出しました▼まさに国の支出を増やさないための給付減と負担増の施策です。(藤井正彬)

募集
医師
看護師
ヘルパー
健康友 電話 03-3387-3051

憲法に基づく「安全」を 大震災が教えるもの

西荻診療健康友の会 吉田 一人



「原子野」が重なって

マグニチュード9の最大級地震に続いて、巨大な舌が押し寄せるような大津波。街並み、田畑を呑み尽くす猛威……。そして、津波が残した荒野……。テレビに映し出される自然の荒業に息をのみました。

3・11東日本大震災から3ヵ月たったいま、死者1万5400人超、行方不明がなお8100人超で、避難者もまだ9万1000人を超えています。災害史上最大級といわれる大震災の傷は深く続いています。



東日本大震災で被災した岩手県田老町

大地震・大津波が現出させた惨状は、広島・長崎で原爆を体験した人たちの脳裏に「原子野」をよみがえらせた。私も13歳・中学2年の時、長崎で被爆しました。

崎で原爆を体験した人たちの脳裏に「原子野」をよみがえらせた。私も13歳・中学2年の時、長崎で被爆しました。

史上最悪の原発事故

だが、東日本大震災は天災だけではすみませんでした。東京電力福島第1原子力発電所の重大事故です。津波によって全電源が喪失。次々に水素爆発、炉心溶融（メルトダウン）という最悪の事態を引き起こし、国際評価尺度（INES）でチェルノブイリ事故と並ぶ「レベル7」に相当すると政府が発表しました。

原爆と原発は兄弟

原子核の分裂を一瞬に起こして巨大な爆発力をつくり出すのが原子爆弾で、核分裂を制御してゆっくり進めるのが原子力発電。原爆と原発は兄弟なのです。原爆は最悪の兵器だが原発は核の平和利用だから安全、というわけにはいきません。

作家の池澤夏樹さんが言っています。〈原発とは緩慢に爆発する原爆である〉。原発が生み出す放射性物質は永遠に保管するしかない。だが、結局のところ、永遠に封じ込めるのは不可能なのだ。数百基の原発を数百年に亘って

安全に運転し、かつ廃棄物を安全に保管する能力は人間にはない（朝日新聞6月7日夕刊）
原爆で使った核燃料は燃えカスになっても放射線を発し続けます。「死の灰」です。その処理方法を人間はまだ見つけていません。原爆は「トイロのないマンション」といわれる所以です。
電力会社も政府もこれまで「原発は絶対安全」という「安全神話」を振りまいて、原発建設を進めてきました。福島原発の事故は「安全神話」が何の科学的根拠もない、つくり話であったことを最も恐ろしい形で実証したのです。

東日本大震災・原発事故災害にあたっての要請書

- ①地震、津波、放射線漏れによる被災者、避難者に、もれなく罹災証明・被災証明を発行すること。
- ②福島原発の事故による被害者にはもれなく健康管理手帳を交付し、年1回以上の定期健診を国の責任で行うこと。
- ③被災者の暮らしと医療の見通しができるまで、被災者が身を置いている避難所を閉鎖しないこと。また、震災孤児対策を立てること。
- ④放射線被害について正確な情報を提供し、国民の不安を取り除くとともに風評被害や被災者に対する差別をなくすること。
- ⑤エネルギー、電力政策を、原子力依存型から、再生可能エネルギーの研究、開発、利用に大転換すること。
- ⑥このたびの原発事故の深刻さに学び、核兵器の廃絶をすすめること。軍事的対応によって日本の安全を守るという発想をやめ、憲法9条に則り、人類共存をめざす外交最優先の平和・安全政策に転換すること。
- ⑦東京電力は、原発事故の責任を全面的に負い、与えた損害への補償をすること。

日本国憲法は前文で「安全」についてこう言っています。――「日本国民は、恒久の平和を念願し、人間相互の関係を支配する崇高な理想を深く自覚するのであつて、平和を愛する諸国民の公正と信義に信頼して、われらの安全と生存を保持しようと決意した」
〈日本国民は…決意した〉のです。今こそ、憲法に基づいた「安全」を真剣に追究すべき時だと思えます。
（よしだ・かずと 杉並区原爆被爆者の会「光友会」幹事）

放射線被害がまた

広島・長崎の被爆者は原爆から66年経った今も、放射線被害に苦しめられ、子ども、孫の世代にまで影響が出るのではないかと恐れを抱き続けています。被爆者は「ふたたび被爆者をつくるな」と訴えてきましたが、「フクシマ」の事態に「またヒバクシャがつくられた」と悲しんでいます。
政府は原爆の放射線被害をできるだけ小さく見ようとしてきました。原発の「安全神話」は放射線被害を軽視することにもつながっています。
日本被団協（日本原水爆被害者団体協議会）は4月21日、被爆者の体験をもとに、政府・東京電力に「東日本大震災・原発事故災害にあたっての要請書」を提出しました。左の7項目です。
自らの被爆体験に根ざしたこの要請内容は条理を尽くしています。中でも重要な指摘は⑥です。「安全」とは何か、という根底的な問題が提起されているからです。

「安全」とは何か

福島原発の事故は政府と電力会社、マスコミが振りまいてきた「安全神話」のウソを、あまりにも深刻に証明しました。
だが、それだけではありません。日本では交通、環境、医療、食品など国民生活の多くの面で「安全」が軽視、無視されてきました。そうしたことをふくめて「安全」とは何か……。東日本大震災と原発事故は、それを根底的に考えなければならぬ課題を突きつけていると思えます。
震災救助で日米共同「トモガチ作戦」が展開されましたが、災害救助に武器は必要ありません。日本被団協の要請書が指摘しているように「軍事的対応によって日本の安全を守る」という発想をやめ、憲法に則った安全をめざすべきです。



手作りのおいしさ 会話も花盛り



中野共立健康友の会

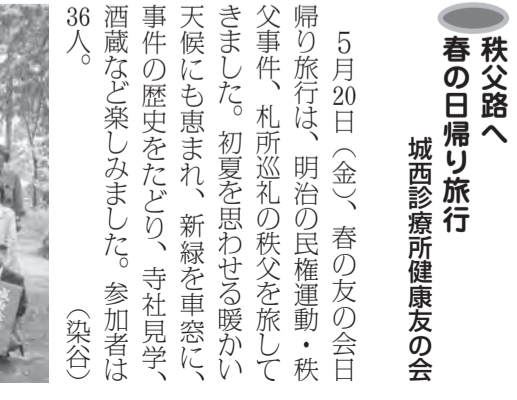
みどりいっぱい花いっぱい 等々力溪谷を歩く



めましん健康友の会

6月14日（火）、友の会の食事会「あした」が109回目を開き、18人が参加。あじさいをテーブルに生け、鮭と新たまねぎのソテーを主菜に、車麩とかぼちゃの煮つけなど、おしゃべりの花を咲かせながらおなかいっぱい食べました。初参加の鈴木明子さんは「手作りの良さで、バランスも良くおいしかったです」と嬉しそうでした。（関）

秩父路へ 春の日帰り旅行



城西診療所健康友の会

5月20日（金）、春の友の会日帰り旅行は、明治の民権運動・秩父事件、札所巡礼の秩父を旅してきました。初夏を思わせる暖かい天候にも恵まれ、新緑を車窓に、事件の歴史をたどり、寺社見学、酒蔵など楽しみました。参加者は36人。（染谷）

友の会総会 歯のミニ健康講座も



かわしん健康友の会

5月25日（水）、かわしん健康友の会の総会を行いました。参加者は職員を含め49人。議案の提案後、被災地へ行った歯科の永江事務長と黒澤歯科衛生士の報告を聞き、ミニ健康講座として「ためしてガッテン」の口腔に関するDVDを視聴しました。



健友会組織部

高村 浩之さん(中野区沼袋在住)



中野区立 歴史民俗資料館へ

西武新宿線の沼袋駅北口から、商店街の緩やかな坂道を20分ぐらいゆっくりに上がります。沼袋には、一歩路地を入ると、古く有名な神社やお寺が沢山あります。少し寄り道して、それらの名所・史跡の四季折々の木々や草花を楽しみます。坂を登りきって、新梅街道



また、2〜3月には沼袋から江古田にかけて、約百店舗の商店などの店頭や室内で「まちかど雛めぐり」のイベントが行われ、江古田・沼袋診療所でもお雛様を展示しています。ぜひ一度ゆつたりと歴史をご堪能ください。



漬物用の大桶と石臼



(資料館東脇) 樹齢500年近いシイの木

Stand Up!

今こそいのちが大切にされる社会を

19人の健友会・青年職員が、元気よく議員要請

第13回青年国会行動研修が5月18日行われ、330人の東京民医連の青年職員が集まり、医療・介護改善の声を350名の国会議員に届けました。

午前中、国会近くの星陵会館で吉田万三副会長のあいさつの後、民医連の先輩として健友会の谷川智行医師が、派遣村などでの実体験を話しました。

「医療制度や社会・政治に興味がないことは患者さんに興味がないこととイコール」という谷川医師の言葉を聞き、「新人だけ物おしせず、き

「医療制度や社会・政治に興味がないことは患者さんに興味がないこととイコール」という谷川医師の言葉を聞き、「新人だけ物おしせず、き

事前学習を大事に、要望を自分の声で

ちゃんと声をかけ楽しかった」との感想も、まとめの報告で語られました。

要旨をまとめました。そして、「私たちは主権者



Stand Up!今こそいのちが大切にされる社会を 30 青年職員国会行動研修 東京民主医療機関連合会 2011年5月18日

医療改善に政治の力をと、力強く21人の国会議員(秘書)に訴えました。「今回の取り組みを日常の仕事と重ね合わせ、頑張ります!」。参加者は気持ちを新たにしました。

看護・介護の現場から①

「悲しさより達成感を感じた」という介護事例から

中野共立診療所居宅介護事業所 市川 綾子さん



◆「自宅で看取る」娘さんは決めた

「悲しいと思うより、達成感のほうが大きいです」と、自宅で母親のKさんを看取った娘さんは、涙ではなく笑顔を見せながら私に言いました。

Kさん(71歳)は要介護5。脳腫瘍で寝たきりとなり、床ずれもひどく、余命数ヶ月と宣告された病状での退院でした。胃ろう、痰吸引と医療行為も多かったのですが、娘さんは自宅で看取る覚悟を決め、娘さん家族と一緒に生活が始まりました。

◆「給付制限」の大きな壁

Kさんの場合、介護保険のサービスを利用する上で大きな壁となっていました。給付制限が、介護保険料の支払いをしていなかった期間があり、通常、介護保険のサービス料金は1割負担ですが、給付制限がある期間は3割負担となります。福祉用具のレンタルだけでも1万円弱かかってしまいます。

◆ サービス利用は エアマットだけ

娘さんには4人の子どもがいて、お金をかけないで介護したいとのことでした。

◆ 娘さんの笑顔から サービスを考える

何か他にできなかったのかな?と考えさせられるケースでしたが、最後に娘さんの笑顔を見た時は、サービスの量ではないんだと、何か感じるものがありました。

自宅を過ごす、家族と過ごす大切な時間という言葉を改めて考えさせられました。

あなつぷ & あなつぷ 病院・診療所・友の会

体の健康だけでなく、歯の健康も一緒に守ることが長生きの秘訣。歯科検診もぜひ。(飯田)

映画会、参加者増えますます楽しみ

やまと健康友の会



監督「隠し剣鬼ノ爪」に12人の参加。ご夫婦

での参加もあり、すっかり定着した映画会。次回作品に早くも期待が! 終わったあとのコーヒープレイク、話尽きぬ!(長沢)

拍手と笑いの連続 和気あいあいの総会

桜山健康友の会

第31回総会は6月4日(土)、昭和高齢者会館で開催。全議案を全員一致で採択。「患者さん一人ひとりにとって一番よい治療とは何かを考えたい」という辻所長の挨拶に「病気を人々を診る」姿勢が感じられました。松村師長が「どんぐり肩たたき」を指導、拍手と笑いの絶えない総会でした。(木村)



「Shall we ダンス?」 爽やかな感動の残る作品

西荻診療健康友の会

6月4日(土)の映画会では「Shall we ダンス?」を上映しました。参加者は過去最高



の24人で、友の会に一人入会していただきました。朴訥な主人公が、個性的な仲間と一生懸命にダンスをする姿に、爽やかな笑顔のこぼれる作品でした。(岩山)

春の里歩き 25人が参加

天診健康友の会



5月19日(木)、「野川散策」で小金井市から三鷹市へ新緑の川べりを歩きました。年金者組合の方々を含め25人が参加。談笑しながら楽しい春の1日を過ごしました。(天山)

秋窪ハーモニーマツリで 血圧・体脂肪測定

桃井診療所

6月11日(土)、第6回秋窪ハーモニーマツリに参加しました。小雨の降るあいにくの天気でしたが、32人の方に血圧・体脂肪測定を行いました。お子さんも健康には興味があるようで、初体験の体脂肪測定は、楽しい思い出になったでしょうか? (小西)



健康に話 効く話



ちひろ薬局 小林幸枝さん

アロマテラピーの話

爽やかな香りです 夏を乗り切りましょう!

暑い時期になりました。省エネでクーラーの温度も高め設定。暑くてイライラ、寝苦しい。汗のにおい、加齢臭? 気になりませんか? 薬の話とちよっと離れますが、爽やかな香りで、この夏を乗り切ってみませんか? アロマテラピーは、植物の香りや、いろいろな働きをかりて、心や体のトラブルを穏やかに回復し、健康増進や美容に役立てていくこととする、自然療法です。身近な活用方法を紹介します。

芳香浴

ティッシュペーパーに1〜2滴精油を垂らし、デスクなどに置いて、香りを楽しめます。専用器具(キャンドル式・電気式芳香器)を用いれば、より楽しめます。



癒しのハーブ、ミント (中野区沼袋2丁目の花屋「花力」で撮影)

す。水色などを垂らすと、視覚からも爽やかさを得られます。

マッサージ

植物性のオイルをベースに、精油を1%以下の濃度になるように混ぜ、肌に優しく塗布しマッサージします。

入浴

全身浴でなくても、洗面器にやや熱めの湯を入れ3滴以下の精油を落とし、よくかき混ぜて、その中に手首の上、足のくるぶしの上まで、10〜15分つけます。精油の種類によっては、肌に刺激を感じることがあります。万が一、肌に何らかの刺激を感じた場合は直ちに洗い流しましょう。

お問い合わせ先
ちひろ薬局 小林
03-33807-4266

無料なんでも相談

6月21日、中野駅北口で「共立・第8回無料街頭なんでも相談会」を行いました。

共立の職員有志と、代々木総合法律事務所・東京土建中野支部・中野区議会議員等で取り組んでいます。

延べ相談件数は90件をこえています。5月の相談者から「生活保護受給が決まった」との報告や、「国保料が上がったけど何故?」と区からの値上げ通知にびっくりの方も相談に見えました。

ご近所の方でお困り事がありましたら、医療・介護・法律・仕事・改築などなんでもご相談ください。

無料街頭なんでも相談会
●毎月第3土曜午後2時〜4時、中野駅北口で開催。



すっかりおなじみの「無料なんでも相談会」、お気軽に!



健康友の会 FAX 3387-5888

峠越え

画・文 太田道也さん
(中野共立健康友の会)

星尾峠を境にした信州側に兜岩山、上州側に立岩がある。上野から信越本線で小諸に至り、小海線に乗り換えて白田で下車、不老温泉に泊まる。翌日は田口峠を往復してから尾根の反対側の内山峡にまわって鉱泉宿にもう一泊。次の日に星尾峠を越えて上州に入るので

「歩いて世界旅行」でダイエット

中野・杉並健康友の会 事務局長 加藤秀大さん

「なぜ3万歩も?」とよく聞かれます。きっかけは、ダイエットのために健康機器メーカー主催の、パソコンと万歩計で「世界の名所を仮想ウォーク」するラリーに参加したことです。

朝晩の通勤と昼休み、寝る前の2時間に善福寺川を狭筏方面に歩き、休

日は、井の頭公園など都内有名公園まで歩きます。その日の歩数が全国集計され、地図上の距離と順位が毎日わかり、順位を競いエスカレート。気がつくとい日3万歩(約20キロ)も。今回はドイツ編で、現在10万人の参加者の中4位の成績。体重も5kg減。



スタートは私の庭「蚕糸の森公園」(杉並)

歩きながら、音楽や小説の朗読を聞いたり、英語の勉強をしたり、息子と一緒に歩く時は、自分の60年の人生をえらそうに話したりと、ウォーキングは有意義な時間。ダイエットばかりか、体力

読者のひろば投稿のお願い

日々の出来事や思い、紙面の感想、なんでも短信でお送りください。
●絵手紙、写真、俳句、短歌、川柳なども募集しています。

〒164-0001
中野区中野5-44-3 健友会気付
しんぶん「健友」編集部 宛
※締め切り 偶数月5日

の維持や、最近では認知症予防にも良いといわれています。
1日1万歩めざし、あなたもぜひ。

友の会サークル訪問 朗読サークル「みちくさ」

いま、樋口一葉を読んでいます

中野共立健康友の会

10年選手も初心者も、得手、不得手は言わず「何事も勉強」と、いま樋口一葉を読んでいます。

講師の武藤芳子先生(左写真)からは「練習したら発表しなくてはダメ」とか「人に聞いてもらうには、もう少し芝居気を出して」とか注意されています。

▼会場：中野共立診療所4階
▼会費：月500円
▼メンバー募集中、見に来てください。

