

募集

医師
看護師
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

けん 友 ゆう

第74号 2011年11月号

発行 医療法人社団健友会
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 「健友」編集委員会
ホームページアドレス www.kenyu-kai.or.jp/医療法人社団健友会
江古田沼袋診療所

木村良子所長をはじめとした江古田沼袋診療所の職員の皆さん

2013年の年頭に
江古田沼袋診療所 新規オープン!
一人ひとりを地域から支える診療所めざす困窮を救った
歴史を引き継ぎ

江古田沼袋診療所は1950年3月に開設、現在地には1963年3月に移転しました。中野区北部は戦争の空襲で焼け出された人々のバラックの家が建ち並ぶ地域でした。診療所は「江古田・沼袋生活と健康を守る会」と一緒に献身的な活動を行い、全国の生活困窮者運動の拠点の役割をはたしました。

現在地で
新築工事

その矢先、3月11日の東日本大震災が発生しました。診療所は耐震強化

「いのちの平等」を掲げ、地域の患者さんに寄り添い続けて半世紀。この伝統を受け継ぎつつ、新しい診療所をどう作っていくか。江古田沼袋診療所は今、建て替えに向けた議論を急ピッチで進めています。

が必要となりました。

現在、中野区北部地域は区内でも高齢化が特に進んだ地域で、一方、開業医の閉院が続く、長年の地域医療にも変化が生まれてきています。

このような中、友の会や地域の皆さんの要求に応えられる診療所をどう作っていくかを議論してきました。



新診療所の模型を囲んで、ぬましん健康友の会役員と職員が話し合う

2012年の年頭、
臨時診療所を開設します体と心に優しい
かかりつけ診へ

現在地での建て替えのため、まず2012年の年頭、臨時診療所を沼袋バス通り商店街に開設します。現在地のすぐ近くです（地図参照）。建て替えオープン後は2013年の年頭を予定しています。建て替えにむけ、職員と友の会でどんな診療所をつくるか議論しています。

気軽に利用できる
友の会スペースを

第一は、一人ひとりを地域から支える診療所です。地域の皆さんの健康と暮らしを支える、心や体に優しい、かかりつけ診療所、安心のまちづく

が早急に必要となり、健友会では施設更新のテンポを速め対応を行うことを決定しました。しかし、中野区による

地域再開発の動きもあり、適当な物件が現れない中で、最終的に現在地での建て替えを選択しました。



「百歳まで生きて地域の人々に役立ちたい」と自ら考えたクイズ問題と友の会の行事はよくのプリントを配り、参加し、診療所の新館完成を人一倍望んでいる深野さん。

1967年、診療所として釣りによく出かける患者を中心に老人クラブ延寿会が発足。そして知り合いに届けの三代目会長として24年間にわたって活動しています。世の動きを健康を守る「活動」を続け、行動は自転車です。信

から4念は、「平和を愛し、人々の表の触れ合いと絆を大切に」を心に忘れないこと。守られなかったことを願うこと。かなのでしょ

自転車で行動する
長寿の達人

中野区沼袋 深野金蔵さん（96）

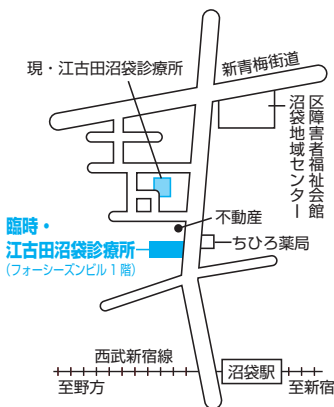
と歩行が老人には大切」と、閉じこもりがちで老人をゲートボールに誘います。

旅行先の宴会では、調子はすれのカラオケ（耳が不自由なので）で場を盛り上げ、車中では自らが考えたクイズ問題と友の会の行事はよくのプリントを配り、参加し、診療所の新館完成を人一倍望んでいる深野さん。

現在も、中野労働会長の患者を中心に老人クラブ延寿会が発足。そして知り合いに届けの三代目会長として24年間にわたって活動しています。世の動きを健康を守る「活動」を続け、行動は自転車です。信

から4念は、「平和を愛し、人々の表の触れ合いと絆を大切に」を心に忘れないこと。守られなかったことを願うこと。かなのでしょ

臨時診療所 案内図

地域住民のよりどころ
新しい診療所に期待ぬましん
健康友の会
会長
鈴木庄吉さん

新しい診療所にこれから地域住民の心身のよりどころとして、大いに期待をしています。多くの方々から知恵と力、ご意見をお寄せくださいますよう、心からお願いいたします。

わたし

東日本大震災の被害は、原発を含め、私達の生活全般に及ぼす影響が大きい。暗い影を

与え続けています。10月13日現在、死者1万5千823人、行方不明者3千884人と、警察庁でまとめている。農・漁業にも観光業にも復興はあらか、復旧の兆しも見られませんが、岩手、宮城、福島被災3県の2万4千92人の児童生徒が転出したことが文部科学省の調査でわかりました。▼「私は結婚できないのでしょうか。子どもを産めなくなるのでしょうか」と訴える福島の一少女の言葉には、深い悲しみが込められていました。▼海外の経済紙は「フクシマの教訓」と題する社説で、原子力安全当局と電力会社、政治家が責任の重さを認識すべきだ、と主張している、との紹介記事をも新聞が報じています。▼人道的な国々は、日本国民の不幸に同情し救助に努めてくれてはいますが、一面冷静な批判は忘れません。日本は失った国際的信用を1日も早く取り戻さねばなりません。▼国は国民の生命と財産を守るのだと宣言する政治家がいまいますが、最近この言葉が聞かれません。守られなかったことを願うこと。かなのでしょ

写真で紹介する「健康友の会」の活動

広げよう仲間増やしの輪

「月間」が始まっています！

全国の民医連の病院や診療所、介護事業所、薬局などが「健康友の会」増やしを行っています。

今、社会保障が大きく削られ、増税案と合わせて、いのちと暮らしが脅かされようとしています。もう黙ってはいられません。

「健康友の会」を大きくするために、ぜひ、知人や友人に知らせてください。

年末まで、集中月間として、皆様に健康まつりや、サークル活動などで呼びかけています。

● 桜山健康友の会で、
テントから入会の呼びかけ！

健康と福祉の輪を、町に地域に広げようと、役員・職員が声をかけています。会長自ら釣り上げた、ハゼの天ぶらの食事が大好評。こうした活動の様子をお話ししながら、入会をお誘いしています。



● 西荻診療所健康まつりで
「おくすり相談コーナー」

各診療所や地域まつり、土健まつりで健康チェックが行われています。西荻診療所健康まつりでは、薬剤師の「おくすり相談」が大好評でした。遠慮なくおたずねください。



● 中野共立健康まつり、
健康で豊かなまちづくり

今年も、地域の氷川神社例大祭に合わせて開催。友の会や地域の打越町会、消防署など諸団体による多彩な催しが行われ、地域連携の輪が広がっています。



● 健康友の会のセラバンド体操
大好評！

それぞれの健康友の会で行っているセラバンド体操が大好評です。写真は西荻診療所での一コマ。西荻診療所では、体操前に血圧測定から始めています。みんな楽しく、いい汗をかきました。

いのちまもる 10.20 国民大集会

～人間らしく生きる、いのちのバトン～

“医師・看護師・介護職員の大幅増員”、“安全・安心の医療・介護を実現させよう”と国民大集会が開催されました。

5,500人を超えるオレンジ色の「いのちまもれ」タオルが、日比谷野外音楽堂にはためきました。

いまこそ、増税をストップさせ、社会保障大改悪のオンパレードに「NO!」の声を上げましょう！



● 天診健康友の会コーナーで
仲間づくり

各診療所に、友の会のお知らせが掲示してあります。遠慮なくお声をおかけください。健康友の会に入って、健康と楽しい仲間づくりをご一緒に！



ちなっふ & ちなっふ 病院・診療所・友の会

感動ひとしお、
映画会「招かれざる客」

中野共立健康友の会



10月20日、映画「招かれざる客」を20人でみました。大変感動しました。と多くの

方が話していました。60年代アメリカ映画で、「人種の問題は根が深い」「アメリカの民主主義を体現した映画」との感想もありました。

(関)

「長寿のお祝い」
届ける

ぬましん健康友の会

毎年9月を「敬老月間」として、友の会員の周年寄りの方訪問、お赤飯を届けています。今年は赤飯を60人、95歳以上の10人の方に紅白餅も届け、家族の方から喜ばれ、地域で支えあう人と人との心の絆が響きました。

(桃田)



青柳あきさん、数えて百歳

南アルプスの雄大な眺めに
秋を感じて！

城西診療所健康友の会

恒例の秋の旅行は10月21日(金)、36人の参加で八ヶ岳、清里高原に向かいました。

曇り空のなか、車窓から紅葉も見られ秋を感じました。清らかな空気を胸一杯に吸い、疲れを吹っ飛ば

ばりフレッシュしました。(染谷)



三浦半島へ
秋の日帰り旅行

かわしん健康友の会

今年の秋の日帰り旅行は10月12日(水)、参加者37人で神奈川県三浦半島に行ってきました。私は久々に海をながめ、新鮮な海産物を食べ、大満足。さらに嬉しかったのは、皆さんが楽しそうにしていたことでした。

(飯田)



健康講座第2弾と、
映画会もすっかり定着

やまと健康友の会

健康講座第2弾は15人の参加



で、石岡師長の楽しい「糖尿病」の学習会。



健友会 組織部
佐藤 修子



帝釈天から 江戸川河川敷へ

私は生まれも育ちも葛飾柴又です……とは行きませんが、柴又在住23年になります。

帝釈天と私と子どもの歴史が詰まった散歩道を紹介します。

京成線の柴又駅で降りると、寅さんの像が迎えてくれます。

駅の敷地を出、参道に向かった右側の小川に、見ざる・聞かざる・言わざるの、3匹のお猿さんを発見。「ふっふん、いいのかなそれで。だめだよ、ちゃんと見て・聞いて・発信しないと……」とぶつぶつ言っている2〜3分の間に、休みの日は特

にぎわう帝釈天参道へ出ます。私のお薦めは、磯辺焼きの串団子。1本で売ってくれるので、お店の前で「いただきます」。美味ですよ、皆さんもどうぞ。その後帝釈堂でお参りを。何をお願いするか……「健康とがんばれニッポン」かな。本堂から入る彫刻ギャラリーと日本庭園・濠溪園(すいけいえん)も必見。1時間もあれば楽しめます。

次は私の大好きな場所。10分ほどで、寅さんも歩いたであろう江戸川の河川敷に出ます。子どもが小さかった頃は、イナゴを追いかける息子や、サッカー三昧の息子を追いかける、私の日々が、ここにはあります。

今日も矢切りの渡しでは、ゆったりとした流れに沿って浮かぶ舟がありました。のどかで時代の流れが感じられる私の散歩道です。



帝釈天参道



柴又駅前の寅さん像



矢切の渡し

その場に 立った時

8月24日、ワゴン車に乗って、宮城県石巻市をめざしました。「3月11日の東日本大震災からすでに5ヵ月以上たってい



復興支援で「墓掃除」をしてきました

宮城石巻復興支援に参加し、自分の生き様と想いを重ねて

健友会 看護部長 小林はるみ

る。果たしてどうなっているのだろうか……。いろいろな想像してしまっ

た。現実には、悲惨さという点ではもっとひどい状態

と聞いていましたが、石巻のまちは「復興」を始

めていました。もちろん

「すごい」と「なぜ」が 交錯して

復興支援に来た方々は

延べ6000人を超えた

そうです。いろいろなボ

ランティアが来ているこ

とも、この目で見ました。

すごいことだという思い

と、なぜボランティアな

のかという思いが交錯し

ました。行政も必死だけ

れど間に合わない、もっ

と人手と物や機械や、施

策が必要ではないか……。

その日もテレビでは、

全て元に戻ったわけでは

「この経験を つなげていきたい

それでも、人のつなが

りの小さな積み重ねが、

この町の復興をつない

でいることは事実で、大

切なものだと実感しまし

た。今後も私たち一人ひ

とりの問題として向かい

合い、行動していきたい

と感じました。私たちは

いつの時代も、生き様を

問われるのだと思い、こ

の経験をつなげていきたく

と思っています。

看護・介護の現場から②

新人ケアマネ奮闘中！

地域包括支援センター・ケア24 西荻 ケアマネージャー 宗賀 喜人



◆感謝の言葉に 仕事への喜び感じて

ケアマネージャーとして着任して3ヵ月が経ちました。介護保険の相談や申請窓口として来所される方、介護

保険の要支援と認定された方の訪問やプラン

作りに慣れない毎日です。日々、利用者さん

やご家族の笑顔と感謝の言葉に、福祉の仕事

に携わっている喜びを感じます。

◆遠慮せずに サービスを受けよう

新人の私には「腰痛、膝痛があるので家事を手伝ってほしい」との相

談が多く、中には「福祉のお世話になってしまっ

て……」と落ち込む方もいます。心身の維持・改善

をはかるためには適切な

サービスを受けることが

大事です。

また、区が行う転倒予防教室や歩く会、健友会

のセラバンド体操など、公的なものや自主的な予

防活動に参加することも自信をもつきっかけにな

ります。

◆サービスを どんどん開拓

杉並区は介護保険以外の、生きがい・社会参加・健康づくりなどの高齢者サービスが充実している



政府は、介護保険の一部サービスを自治体の判断に委ねていく削減策をねらっています。区との対話を強めながら、介護予防に積極的なまちづくりをすすめたいと思います。

◆介護予防に 積極的なまちづくりを

で高齢者の見守りネットワークをすすめる「あんしん協力員」や、地域や介護の啓蒙活動である「家族介護教室」の分野もどんどん開拓していけると思います。

風雨に負けない彼岸花に 大喜び

桜山健康友の会



すっかり定着した映画会は「名もなく貧しく美しく」、12人の参加で大盛況！ やまと診療所の取り組み、ますます目が離せません。(尾藤)

毎月恒例の映画会、 友の会入会も

西荻健康友の会



毎月恒例の映画会。10月は「武士の家計簿」を上映しました。比較品的にもかかわらず、24

健康麻雀サークル スタート!!

天診健康友の会



10月5日(水)午後、初心者、ベテラン4人が集まり健康麻雀サークルがスタートしました。教えたり教わったり、楽しいアツという間の3時間でした。11月から月2回行うことにしました。(犬山)

目指せ 地域の顔!?

桃井診療所

地域の方々に桃井診療所を知ってもらおうと、高齢者の急性肺炎についてのケアマネ向け学習会が、10月20日(木)に行われました。当日は20人近くの参加で会場は満員、野田所長の講演に皆さん興味津々でした。(新井)



健康に効く話

ダイエット

体重維持は引き算で

食欲の秋に
ご注意！

爽りの秋、収穫の秋！
私の大好きなサツマイモや果物が豊富になります。

涼しくなり、洋服も重ね着や上着を着るのでボディラインが見えなくなるし……。

ついつい食べすぎてしまいます。

いつもの食事に追加してしまうと、カロリーオーバーになってしまします。〇〇が体に良いとテレビからの情報も多くなっています。

そこで、今の体重を維持したい方は、引き算をしてください。

①サツマイモは炭水化物（ご飯やパン・麺）なので、ご飯を少し減らす。（引き算）

②果物は加糖なので、お菓子やケーキなど甘いもの（糖分）は食べない。（引き算）

③バナナが良い、と毎日食べている方は、他の



やまと診療所 師長 糖尿病療養指導士
石岡 加代子

根菜は炭水化物（ご飯やパン・麺）に含まれるので注意してください。

野菜の食べ方は、温野菜、野菜サラダならノンオイルドレッシングやポン酢で。野菜スープも良いですよ。

鍋が良いですが、食べすぎは禁物です。鍋の野菜だけだからと食べ過ぎると、胃が大きくなり、その後の食事に満足しなくなりまます。また、塩分の取りすぎにもなってしまいます。

30回噛む、
そしてウォーキングいえいえ、
それが一番危険！

夕食は、就寝3時間前に食べ終わります。

秋の夜長。読書してあるうちに寝る時間が遅くなり、小腹が空いたかな……夜食？

いえいえ、寝る前の間食が一番危険！寝ている間にすべて脂肪になって体に蓄えてしまいます。

野菜の食べ方も
ひと工夫

体重を減らしたい方は、野菜が豊富な秋です。葉っぱの野菜を1日に「両手いっぱい」の量をとれるように工夫するといいですよ。



＊慢性疾患がある方は主治医に相談してください。

2012
新春講演会のご案内

毎年恒例の新春講演会を開催します。
皆さんお誘い合わせのうで参加ください。

- 日時 2012年1月11日（水）
13時30分開場 14時00分開演 16時40分開場
- 会場 中野サンプラザ13階 スカイルーム
- 主催 中野・杉並「医療と福祉」事務センター

＜主な内容＞

- ◎新年のあいさつ 高津司健友会理事長ほか
- ◎記念講演（2時間）
『言葉を操るものの連帯』
講師：小森陽一（「九条の会」事務局長 東京大学教授）



健康友の会 ☎ FAX 3387-5888

読者のひろば投稿のお願い

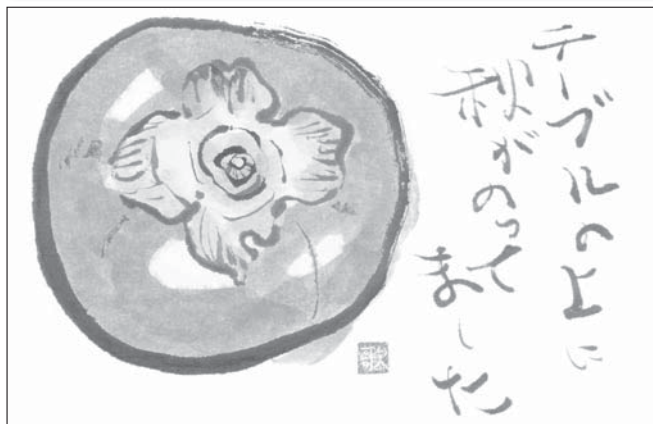
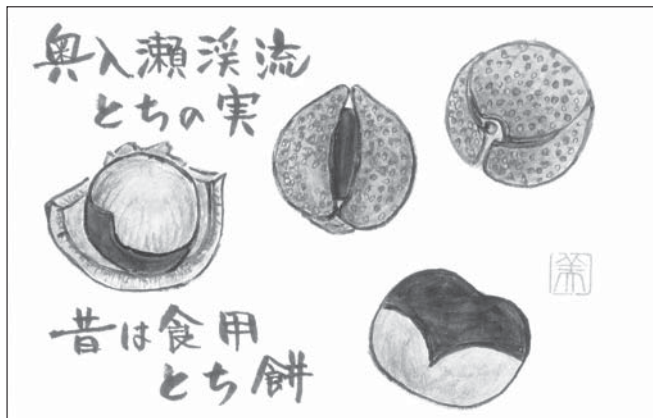
日々の出来事や思い、紙面の感想、なんでも短信でお送りください。

- 絵手紙、写真、俳句、短歌、川柳なども募集しています。

「絵手紙」の誕生カードが大好評!!

城西診療所では、75歳以上の、毎月誕生を迎えた健康友の会の会員さんに、誕生カードとして「絵手紙」をお送りしており、大変喜ばれています。

（城西診療所 事務長 染谷 薫）

熱気あふれる
お月見会

川島診療所
事務 飯田 悠

9月14日（水）。神社をお借りして、毎年恒例のお月見会を行いました。夜の時間帯にもかかわらず、職員も含め43人が参加し、手作りのお月さま、お団子、ススキを飾り、楽しく始めました。

中でも注目を集めたのは、新しく歯科にパート



お月見を盛り上げた演奏会。中央が「カホン」という楽器

俳句

桜山健康友の会 俳句サークルより

高原の 風たおやかに 秋桜

（須美）

十六夜の 月の光が 杉山へ

（眞一）

秋冷えの 寒暖の差が 身にこたえ

（千波）

川柳

いつだって かみあわないのが 今も友
リストラか 肩叩かれて 早とちり
血縁も 絆しがらみ うらおもて

中野区鷹宮 七半（小林敏之）

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

株式会社 東京医療問題研究所 本社事務局電話 3389-6911
～どこの病院・診療所・医院の処方箋でもお受けいたします～
いつでもお気軽にご相談ください。

- | | | | | | |
|---------|----------------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| ●青葉調剤薬局 | 中野区中野 5-47-10 | 3389-7110 | ●西荻みなみ薬局 | 杉並区西荻南 1-14-19 | 3335-7200 |
| ●ちひろ薬局 | 中野区沼袋 2-30-7 | 3387-3426 | ●やまと花公園薬局 | 中野区大和町 1-57-4 | 3336-3775 |
| ●わかば薬局 | 中野区弥生町 3-27-11 | 3372-5664 | ●なごみ薬局 | 杉並区天沼 3-28-8 | 5347-0671 |
| ●すみれ薬局 | 中野区東中野 3-17-17 | 3362-2510 | ●中野在宅ケア | 中野区中野 5-46-10 | 5318-2265 |
| ●桃園薬局 | 中野区中野 3-3-2 | 3384-5527 | | | |