

募集

医師
看護師
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

健友



朝の中野駅北口

こんなまちにしたい こんなまちに住みたい!

JR中野駅北口は、人の流れが大きく変わり、通勤・通学の時間帯は特に大混雑となっています。現中野区は、経済的な活力を高めようと、企業や大学を誘致、中野駅周辺の大規模開発を最優先。一方で、福祉を切り捨て、住民負担を増大させてきました。地元の人たちの暮らしはどうなったのか? 恩恵を受けているのか? まちの人たちに聞きました。6月8日、任期満了に伴う中野区長選挙が行われます。中野区を変えていく絶好のチャンスがとずれま。

●まちに活気がほしい

東中野 木村 ケイさん

町内のメインストリート、東中野名店街。かつて、ここには住民の生活が息づいていました。学校帰りの子どもたちは小走りを通り抜け、「おばさん、こんにちは」「お帰り、気をつけてね」と声をかけあいます。買い物途中の主婦たちは立ち話に夢中で、笑い声が響きます。「奥さん、今夜は鍋にしな。ネギ安くしとくから」、八百屋さんが威勢よく声をかけます。通りを一巡すれば、必要な物は何もかも揃いました。それが、今はもうありません。小学校は廃校になり、中学校もやがて、とか。消えてしまった活気、戻ってほしい…。



「シャッター通り」になった東中野名店街

●昼食難民と地域商店

中野5丁目 飯島 登さん

最近聞くことですが、中野駅西方にオフィスビルや大学が続々開設されたため、そこに働く人や学生さんが昼食をとるのに苦労しているそうです。昼休みの限られた時間に大勢のお客に応えられるのは、スタッフをそろえた大型チェーン店。個人商店も一生懸命ですが。中野区内の商店街を見回しても、にぎわっているのは3、4カ所。大型開発で恩恵を受けられるのは、地元の商店ではなく全国に展開する大型店のようです。このままだと個人店の前途が思いやられます。



中野四季の都市(まち)へ吸い込まれる人の波

●保育の拡充を!

野方 若月 純さん

1月20日、現在小学校2年生の娘が通う学童クラブの館長から突然、「3年生から受け入れができない」と告げられました。原則3年生まで通えるはずなのに、新1年生の希望者が多く、その受け入れのため、娘を含めて同じ学年で5~6人がもれました。今すぐにも何とかして欲しい。仕事をしながら安心して子育てをしたいのです。

●引きこもりが心配

上鷺宮 金子 恵美子さん



関東バス

高齢者・障害者の生活の一部となっている足(交通手段)がありません。交通が不便な上鷺宮、鷺宮に「なかのん」が走って8年目を迎えた2013年3月。突然、1時間に1本の運行に。運営する関東バスに聞くと、私たちがコミュニティバスと想っていた「なかのん」は、区からの助成は3年のみで、その後助成が出ていなかったのです。自立した生活をするためには足が大切です。ひきこもりにならないか心配です。区の助成でコミュニティバス事業を再開してほしいです。



原発反対集会に家族で参加

生きるを楽しむ(自分流)

弁護士 宮本 智さん(66歳)

開口一番「夢は写真家」。腕前も愛用力カメラもプロ級。自称アナログ人間の宮本さんは、役員歴30年の「ニコソル」でしたが、最近脱党。ニコソルが「元日本軍慰安婦写真展」の会場貸しをキャンセルしたことへの抗議だそう。カメラは社会をのぞく眼の瞬間に撮って整理。題して「オモシロ絵」。社会批判、声なき声も出し出します。人権を踏みしめるものと闘う鋭い眼と、人に向ける優しい眼の両方で、シャッターチャンスをとらえます。宮本さんにとってカメラは生活必需品でもあります。弁護士は自由業なので健康に留意し、食事管理にカメラを活用。1日3食365日、外食も含めて献立を欠かさず撮影し解説付きで記録したのが「弁護士の食事法①②③巻」。10キロ減量に成功。写真談話が長くなりました。ところで、中野区を選んだ理由は? 20年前、中野は「①憲法を大切にしたい②文化の香り③教育環境がよい。そしてボ



エムのような上鷺小の校歌に感動」「二人娘はのびのび育ち、力を生かせる仕事に就き毎日イキイキ。結婚するやらしないやら」とお父さんの笑顔。中野の大規模開発や福祉削減に反対の姿勢も。行動力と実行力のある弁護士、頼りになる中野区民。中野共立健康友の会会員です。(編集部 木村)



(編集部 木村)

わたし

『小さいうち』という本を読んだ。昭和10年前後の日本人の生活がある家に、

「女中さん」として勤めていた主人公の覚書の回想と、甥が読んでのやり取りで描かれる▼その中に昭和10年頃の回想を読んだ甥が、「戦争に突き進むこの時期に、こんなおんなきな雰囲気であったはずがない」という趣旨の感想を述べている箇所があった。それに対し主人公は、「そんなことを言われても経済も発展し、家庭も世の中も勢いのある明るい雰囲気だった」と述べている▼今がまさに同じような時代なのではないだろうか。テレビは相変わらずお笑い画面を埋め、一方で、実態はともかく経済の復興が明るい未来につながるのではとの「幻想」が一部にある▼こうしたなかで、着々と「戦争の出来る国」への準備が国民から見えないところで進められている。特定秘密保護法、集団的自衛権、憲法改悪などすべてがその流れだ▼この本の映画化が、山田洋次監督の手で行われた。山田監督からの強いメッセージを感じる。(T)

怒りを込めて 何で憲法変えるの!?

国は今、改憲を急いでいます。

健友会・東医研合同新春講演会(1月8日、中野サンプラザにて開催)で、代々木総合法律事務所弁護士・林治さんは、「2014年、憲法をめぐる情勢と私たちの課題」と題して講演。憲法を変えたがっている政府の狙いを解き明かし、鋭く批判しました。

その概要を、健友会・医療活動部部長の菅井一郎さんのレポートで紹介いたします。

憲法は国家を縛るもの

それが憲法の本質です。私たちは日常、憲法を意識しないで過ごしています。これが良いことです。「国民の権利を守るために、国家を縛る」。この国民一人ひとりの権利が

一方、憲法を守るべきなのは国家権力の側。その時々々の政権が、自分たちの思い通りに国を動かすことができないうように、あらかじめ枠に

民主党改憲草案は、国民を縛る憲法に変え、「国民の権利を制限」します。平和条項を改めて「軍隊を持つこと」を明記。「財政の健全化は国民の義務」となり、「自助・共助が国民に求められ、国の責任は放棄」するなど、明治憲法の立憲君主制の時代に戻そうとしている

国の内外から批判されている『特定秘密保護法』。対象となる特定秘密とは何? 何が秘密かは秘密。範囲が拡大解釈が可能です。例えば、現在、当たり前のように行われているデモ行進や集会も

憲法違反の秘密保護法

と鋭く批判しました。



講演する林弁護士

テロとみなされることもあります。また、秘密の漏えいは実行しなくても処罰される危険性も。言論や表現、思想信条の自由が制限され、プライバシーが侵害されるなど、史上稀な悪法であることを解き明かしました。

戦争できる国に してはいけない

2月12日の国会で首

相から驚くべき発言が。現憲法では、集団的自衛権の行使は認められませんが、憲法を変えずに解釈を変更すれば、それができるといえるものです。憲法解釈の変更によって集団的自衛権の行使が認められるかという質問に対する首相答弁は、「(憲法解釈の)最高責任者は私だ。政府答弁に私が責任をもって、その上で選挙で国民の審判を受ける」と。



林弁護士の話に聞き入る参加者の皆さん

国民を縛るものへと改憲

私たち国民は、国に憲法を守らせるべきです。しかし、自



中野駅北口にて毎週恒例の社保宣伝

戦争体験者に聞く

打ち上げ花火、大嫌い!

1945年3月9日、床についた頃、突然、空襲警報のサイレンと同時に焼夷弾の雨が降り始めた。

深川の自宅から4歳の息子と63歳の母親の3人で逃げ出した。避難する人々の流れに乗り、清澄庭園に向かう。目の前で、生きている人間がくるくと回りながら焼かれていく。黒焦げの死体の山につまづきながら、少し進んだところで、母親が防空壕に落ちた。助けようとしたが、そこに焼夷弾が落ち、母もくるくと回りながら焼け死んだ。

おぶっていた子どもも自分も大火傷。気がつくともどもは死んでいた。

深川区役所跡で3日間、水もなく、食べるものもなく、便所もなく、周りは死体ばかり。

地獄の風景だった。今になっても、打ち上げ花火が上がると、焼夷弾を連想し、地獄を思い出す。つらくて、大嫌い!



なかせこみつ 中瀬古 光さん (94歳、杉並区在住)

おしゃべり弾む「お食事会」 やまと健康友の会

おしゃべり弾む「お食事会」



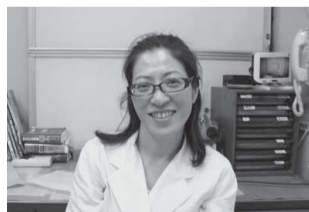
1月29日(水)、半年ぶりのお食事会となり、9人の参加でした。

メニューは、たらの西京焼き弁当と、友の会

役員杉本さんお手製の「ゴボウ・人参・レンコンの梅和え」と「カブのおしんこ」。食事をしながら調理法の話や近所のお惣菜屋の話、大和中央通りの道路拡幅計画の話など多岐にわたったり、おしゃべりが弾みました。(石岡)

風邪対策・桜山流

桜山健康友の会



①部屋は春の温かさ、乾燥に注意。伊藤事務長の心くばりです。②1月20日(月)、辻所長(写真)の「健康講座」。今年

所長が交代しました

西荻窪診療所

長年にわたって所長を務めてくださった藤林美樹先生が退任され、新所長に澤田玲先生(写真前列左)が就任されました。1月28



日(火)には、友の会の役員さんや協力員さん、通所リハビリのボランティアさん達をお招きし、職員総出の大

熱戦! 百人一首大会

天診健康友の会



1月15日(水)、おしゃべり会(新年会)に7人が参加、百人一首を行いました。はじめに個人戦を行い、その結果で、源平に分かれ団体戦です。3枚差の熱戦でした。子どもの頃やって以来という方もいて、楽しいひと時を過ごしました。(犬山)

ちびっこが大活躍!

桃井健康友の会

朝までの雨が上がり、暖かい日差しに恵まれた1月26日(日)、恒例の餅つき大会が行われました。診療所脇の駐車スペースと待合室が会場に早変わり。福島の餅米20キロは、会員さんはじめチラシを見て寄ってくださった近所さんたちの手で、たちまちの餅に。



一枚の写真

その①

「地域医療科」ができた頃

この写真は、1989年に中野共立病院が「地域医療科」を開設した頃のもの。持ち主は専任看護師第1号になった鈴木加代子さん。

それまでは、在宅で気になる患者さんは、外来の合間に医師・看護師が訪問していました。地域医療科は中根先生と医療ソーシャルワーカーの北原さんと伏見さん、看護師の鈴木さんの4人で、在宅患者さんの往診や訪問看護、相談活動を行いました。そして、安心して在宅療養が続けられるよう、行政や地域とのネットワークを家族と一



(編集部 武藤)

緒に作ってきました。

◆◆

鈴木さんは外来看護師の時、仕事の後で事務長、総経理をまじえ、飲みながらよく医療を語り合いました。そこで訪問看護への熱い思いを伝え、中野勤医協での地域医療科の実現に結びつきました。当時はまだ訪問看護が制度として認められていない時代でしたが、中野勤医協や民医連の各法人は、地域医療科を設置し、訪問看護の専任化をはかり、先駆的に在宅医療に力を注いできたのです。

◆◆

寝たきりの方、外出できない方にも外の空気に触れてほしいと、「ドライブしましょう」「みんなで昼食しませんか」と誘ってみました。診療後のリハビリ室や地域センターを借りて、ボランティアの方に演芸や調理をお願いして楽しみました。患者さんの笑顔が見られるようになってきました。

「今は当たり前になった共立のデイケアも、これが始まりでしょうね」と、写真を見ながら当時の患者さんをおもいだしていました。

看護師も「商品」化

健友会看護部長 小林 はるみ

「看護師紹介250億円市場」。朝日新聞一面トップに掲載。ようやくマスコミも動き出しました！

看護師確保が 営利企業の市場に

「転職いかがですか」と、金券や、高待遇でのオファーが来ています。看護師を増やし、派遣法の規制を強めて看護師確保が市場とならないような施策が決定的に大事です。是非運動を強めていきたいと思えます。

紹介会社に支払うお金はどこから？

慢性的な看護師不足が続く現在、「看護師紹介ビジネス」がまん延しています。全国の病院が紹介業者に支払っている紹介料は、年約250億円にのぼること。医療費が医療とは直接関係のない業界に流れているのです。厚生労働省もようやく対策に乗り出しました。私たちが東京都との交渉や厚労省・看護協会との懇談で言い続けて

病院は1看護師あたり80万〜100万円以上、紹介会社に支払います。業者は紹介する看護師を確保しようと、「採用決定時はお祝い金を30万円差し上げます」と。ネット上では「夜勤もなく年収500万円以上、残業なし、長期休暇も自由に取れます」とうたい文句が並びます。

紹介会社に支払うお金は、国民が負担する税金や保険料、患者さんの自己負担などが使われています。

こうした背景には、絶対的看護師不足と、看護師の相談機能を公的機関が脆弱であること。さらに、無期限派遣を容認する労働者派遣法の改定が現在審

議中ですが、こうした規制緩和があると私たちは考えています。看護師を増やし、派遣法の規制を強めて看護師確保が市場とならないような施策が決定的に大事です。是非運動を強めていきたいと思えます。

紹介会社に支払うお金は、国民が負担する税金や保険料、患者さんの自己負担などが使われています。

こうした背景には、絶対的看護師不足と、看護師の相談機能を公的機関が脆弱であること。さらに、無期限派遣を容認する労働者派遣法の改定が現在審



中野共立病院で働く看護師

看護・介護の現場から 33 地域の身近な「相談窓口」

杉並区地域包括支援センター ケア24 西荻 センター長 大出 珠江



地域包括支援センターは、高齢者がいつまでも住み慣れた地域で生活できるように支援する、地域の身近な相談窓口です。本人、家族はもちろん、ケアマネジャーや民生委員、あんしん協力員（見守りボランティア）、郵便局や商店など様々な方からの高齢者に関する相談のついでです。

◆ 電器屋さんからの依頼で始まる

ある日、電器屋さんから、「緊急通報システムを取り付けたいという一人暮らしの高齢者がいる。相談にのってほしい」と依頼があり、Kさん（80代女性）との関わりが始まりました。自宅を訪問し、生活状況や困ってい

ることなどの話を聞きました。

◆ あんしん協力員が安否確認

Kさんは、他区から数年前にマンションを購入して西荻に転居してきて、一人暮らしです。結婚はしていません。買

い物はシルバークーラーを使って自分で行き、家事も何とか一人でやって

いますが、物忘れの自覚があり、薬の飲み忘れも多

いとのこと。

同じマンションでの近所付き合いはあまりなく、近所の銭湯で、顔見知りの人たちといろいろな話をしているそうです。ケア24で区の緊急通報システムを申請し、近所のあ

りも忘れるぐらい認知症が進んでいるので、物忘れ・認知症外来のある専門病院の受診をするために、かかりつけ医にも相談しているところ

です。今後も、介護保険、区のサービス、ボランティア、ケア24西荻事業のお茶会・食事を等提案しながらKさんを見守っていきます。

◆ 今後 ケア24で見守りを

介護保険の申請も行いました。要支援の結果が出、ケア24で予防プランを担当し、デイサービスを利用してもらうことに。最近、デイサービスの日も忘れるぐらい認知症が進んでいるので、物忘れ・認知症外来のある専門病院の受診をするために、かかりつけ医にも相談しているところ

です。今後も、介護保険、区のサービス、ボランティア、ケア24西荻事業のお茶会・食事を等提案しながらKさんを見守っていきます。

つながり & つながり 病院・診療所・友の会

売れ行きも好調。杵をふるう「びっこたち」が例年よりも多く、掛け声も賑やかな楽しいひと時でした。 (松本)

参加者が増え会場が手狭に 中野共立健康友の会



温泉に入り、友の会の方々の踊りを観ながら昼食、楽しいひと時を過ごしました。初参加の方は、富士山が世界遺産になって初めての正月に、「富士を見ながら温泉、いいですね！」と話していました。 (鈴木)

ぶらぶら歩き初詣 城西診療所健康友の会

1月19日

(日)の手ぶらでウォークは、「恐れ入谷の鬼子母神」からぶらぶら歩きの初詣となりました。風が強く寒かったのですが、大勢



(12人)の参加で楽しみました。小野照崎神社の富士山は天明2(1782)年にできたもの。富士山から運んできた溶岩は風情がありました。 (田中)

サークル交流会 かわしん健康友の会

「集えば楽しい！こんな身近に、こんなにたくさん仲間たちがいたなんて!!」

1月29日(水)、南中野区民センターで、役員さん手作りのアサリご飯などをいただきながら、ス

ケッチ・絵手紙・コーラス・手話ダンスのサークルのみなさん21人が集いました。 (永江)



富士を望みながら初詣の旅 ぬましん健康友の会

1月19日

(日)、34人が集合し三島大社へ健康祈願の初詣の旅。天

候に恵まれ、車窓からは富士の大パノラマ！まず



健康談 第3回



中野共立診療所 所長 伊藤 浩一

健康の不公平

健康は、食事や運動といった個々人の気遣いと、親から受け継ぐ遺伝で決定されそうに思われがちですが、必ずしもそうではありません。

健康の格差は 貧困が大きな要因

1980年代、英国で発表されたブラック卿報告は、健康の格差が大きくなっており、貧困が大きな要因だとしました。労働党政権下で委託されましたが、報告されたのはサッチャー政権の時で、初めは受け取りと公表が拒否されたといわれています。



その後四半世紀で、教育歴・職業・収入といった社会的要因が健康に影響を与える

2006年の参院予算委で小泉首相は、「格差が出るのが悪いとは思わない。成功者をねたんだり、能力ある

ことが明らかになりました。欧州WHO(世界保健機関)は、社会階層・乳幼児期の生活・仕事・失業等の社会的要因が健康を決定する因子であることが

者の足を引っ張ったりする風潮を慎まないと社会は発展しないと発言。そして格差社会になりませんが、日本でも教育歴・非正規雇用・所得格差等が健康

格差をなくすために

避けられるはずの社会環境の違いで生じる健康格差が健康の不公平であり、医療保健以外の政策も含め、社会全体で格差を是正することが社会正義だと考え

回避可能な格差も社会正義の問題ではなく、自己責任と捉えられがちですが、厚生省は健康日本21改訂版で、健康格差の縮小を目標にかかげ、社会環境の整備をすすめて

自己責任によらず 社会環境の整備が必要

した。格差の大きい米国でさえ、20年近く前から健康格差をなくすことを健康増進政策の柱のついでに挙げています。

内容は健康寿命の都道府県格差を縮小する程度に留まっていますが、初めて健康格差を是正する目標を掲げた点で、自己責任によらず社会環境の整備が必要だと認識したことは画期的で、格差を是正するたか

本紙の「一人」欄を 読んで

西荻在宅ケアセンター 窪田 麻美

本紙1月号の「一人」欄に、「健友」編集委員長の安齋登さんが紹介されて、その内容に感動しました。特に最後の「私は人を見る眼はあるけど、はずれた人が一人いる」それが奥様。料理上手でおだやか。思った以上の人だったとおっしゃる安齋さん。ごちそう様

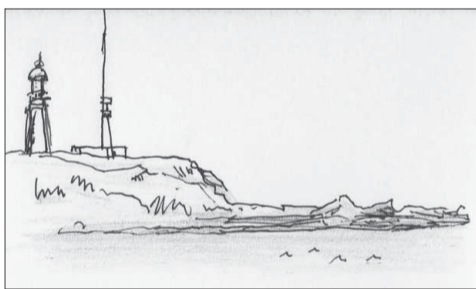
でした」のくだりはステキでした。昭和一桁あたりにお生まれの「大人の男性の方々」は、相手に思いや感謝を伝えるのを照れくさがりです。皆が、安齋さんのようにユーモアがあって、照れくささをお茶目に伝えられる人ばかりではありません。でも「感謝」を伝えることが、相手を大事にすることが、私は思います。



お礼のはがきで、こちらまで、桃井診療所 ケアマネージャー 松本 雅代



健康友の会 FAX 3387-5888



スケッチ 新春の犬吠埼 かわしん健康友の会 青山豊次/作

桃井健康友の会と診療所の協力で行われる恒例の餅つき大会。福島産のもち米を提供してくれた福祉作業所に写真を届けたところ、お礼のはがきが届きましたので紹介します。「福島で原発の

全ての人に 優しいまちに

健友会事務局 大野 菜々子

2013年9月、病院の2年目研修で、車いす、目の見えない方の体験、高齢者体験を皆で行いま

した。中野の町中で、高齢者や障がい者にとって何を危険と感じるのかを調査しました。

私たちは、中野共立病院を出て、打越保育園から北野神社を回り、坂を上って早稲田通りを歩いて戻ってきました。

すべての場所が一番多かった意見は、「車、自転車、近くを通るので、怖い」というものでした。

高齢者や障がい者、車いすは素早くよけることができます。狭い道幅でスピードを出す車は特に恐ろしかったです。病院



職員2年目研修で「高齢者体験」(写真は2012年度のもの)

健友会の医療・介護の充実のために 協力借入金・地域協同基金・寄付金にご協力ください

(年利1.5%・5年間) (無利息) ★新規は3月末まで受付します

〈募集のご案内〉 申込用紙は当法人の病院・診療所・各事業所においてあります。詳しくは「募集のご案内」をご覧ください。

〈問合せ先〉 医療法人社団 健友会 経理部
〒164-0001 東京都中野区中野5-44-3
Tel 03-3387-3051 Fax 03-3388-1381

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
〒164-0001 中野区中野 5-47-10
ホームページ http://www.toiken.co.jp

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