

健友

募集

医師
看護師
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

宇都宮弁護士が世直し提言

貧困と格差なくす運動が 平和につながる

健友会・東医研新春講演会にて

「世界でいちばん企業が活躍しやすいこの国に、貧困が忍び寄り寄っています。格差が広がっています。反貧困ネットワークの代表として、その実態に警鐘を鳴らす宇都宮健児弁護士が「貧困と格差をなくす運動が平和につながる」と強く訴えました。要旨を紹介しします。

働けど働けど… ラクにならない生活

普通の人々が普通に働いても、生活が苦しい。安心で人間らしい生活を！そんな声が高まっています。働く人の実質賃金

は下がり続け、物価は上昇の連続。年収200万円未満が1千万人を超え、貯金ゼロ世帯は31%。貧困率は過去最悪の状態です。しかも、働く人の3人に1人が非正規職員で、女性の非正規率は50%を超えています。正

コソコソ働いて 老後は安心のはずが

真面目に働き続けて、定年後はのんびり過ごす…そんなことは許されません。国民健康保険料の滞納

社員への道も期待できません。年金だけでは生活できない高齢者が急増しています。年金支給額は今後さらに減り続けます。年金抑制が政府の方針なのです。

親の貧困は 子の貧困に直結

「子どもに食事をさせなかった」とメモを残し餓死した母親と3歳児の新聞報道に、胸が痛みます。生活保護世帯の子どもの15万人、就学援助児童も増えています。母子家庭が急増し、働く母親の4割は非正規社員です。

若者の貧困は やがて戦争へ

一人親家庭で子どもを育てている世帯の貧困率54.6%。親の貧困は即、子どもの貧困なのです。差につながる。将来の夢実現の機会さえも平等にしません。高すぎる授業料。就職難等を背景に奨学金訴訟が100倍に急増。自衛隊に入隊し知識や技術を身につけようとする若者も出てきています。貧困・格差が広が

富は一部に集中 格差ますます拡大

政府の景気判断は向上きで、企業の内部留保約300兆円、大企業の役員報酬は一般社員の給料の44倍ともいわれています。加えて、法人税減税、消費税アップ、社会保障制度の見直し、残業代ゼロ制度など、格差拡大に拍車がかかりそうです。

ひとりでは微力でも つながれば大きな力に

貧困と格差をなくすためには、税の仕組みを変えることが必要です。税制を変えることによって富裕層や大企業に対する税を重くし一部にわたって富を集中させ、充実した社会保障制度を通じて公平に再分配することで、貧困も格差もなくなるといいます。

トピック

世界で150万部のベストセラー経済書『21世紀の資本』の著者、トマ・ピケティ氏が2月の初めに来日し、各地での講演が注目されています。



1月7日中野サンプラザで講演する宇都宮健児弁護士



「無料でのち・くらし・雇用なんでも相談」。毎月第4水曜日午後5時30分から、中野駅頭で開催。中野共立病院・中野共立診療所の職員有志、弁護士、区議が参加する。医療相談以外にも、相続問題、年金問題、労働事件など幅広い相談が寄せられる。



ネットで求人データをチェックする若者が増加。正社員になれない若者の急増は深刻な問題だ。

「経済成長の恩恵は、やがて国民にも」と政府は説明します。しかし、「人間らしい生活」は日本国憲法によって保障されている国民の権利です。国の恩恵ではありません。

宇都宮氏は、反貧困ネットワークの代表として貧困と格差をいかに目に見えぬ形にするかを考えてきました。「年越し派遣村はこの面では成功したが、貧困と格差を是

正することには十分成功していない。これからは税制を変えるような運動を進めていきたい」と言及しました。

「ひとりでは微力でもつながれば大きな力に」といいます。

貧困と格差をなくすためには、税の仕組みを変えることが必要です。税制を変えることによって富裕層や大企業に対する税を重くし一部にわたって富を集中させ、充実した社会保障制度を通じて公平に再分配することで、貧困も格差もなくなるといいます。

12月の総選挙では自公が引き続き多数を占めた。世の中変わらぬ「い」という雰囲気の後押しした▼秋から年始にかけて2冊の本が印象に残った。日本とフランスの経済学者が書いた本だ。1冊は、現在では資本主義の成長は止まり、その中で利益を得るというものは、金持ちが貧困層から巻き上げるしか道はない。現代社会は格差拡大が必然で資本主義の次の社会の模索を提起。もう1冊は、資本主義は一時期の例外を除いて、貧富の格差拡大は必然で富の再配分が重要だと主張している▼近代経済学の立場からの現代資本主義批判が過去にない明確な形で広がっている。その主張に対する賛同の声も急速に高まっている▼自公は異常な選挙制度によって国民の17%の支持で3分の2の議席を略取した。しかし、今の社会のありように異議を唱える声は、かつてなく「様々な立場」から表明されている。「金持ちと大企業だけを優遇する国」にあきらめず選挙で異議を申し立てよう。

杉並区民は 黙っちやいない

2013年、杉並区では、人口減や施設維持費負担の困難等を理由に、児童館、ゆうゆう館(敬老館)、あんさんぶる荻窪(複合施設)など、区立施設の全体的な縮減と施設利用料の値上げを含んだ「区立施設再編整備計画」が提案され、大きな問題となっています。そこで、地域の人たちの動きに参加してみました。

(編集部)

健康友の会も 反対運動に参加!

計画に対する丁寧な説明もなく、区の一方向的な進め方に対する疑問や不信感、危機感を持っている住民は少なくないようです。

守ろうと地域のみならずと一様に反対行動に立ち上がり、署名集めや区役所前行動などに加わってきた健康友の会の姿がありました。

区民を無視した施設の廃止・削減計画には、地域コミュニティの拠点を

多くの問題がある中で、特に「児童館大幅縮減」に反対する動きが活



小学校前で「児童館が廃止されそう」と宣伝ビラを配布。「えっえ～いやだ!」と反応が返ってきました

このままでは、児童館の子どもたちが犠牲となり、さらに、あんさんぶる荻窪を福祉や地域コミュニティの拠点、環境

住民の意思切り捨ては許せない

発に動きだしてしました。現在、41の学校区の全てに児童館がありま

残り他への転換か売却処分。児童館、学童クラブの事業は小学校の空き教室に移行、職員は民間委託というものです。

いじめ、ひきこもり、貧困など、杉並区でも深刻な子どもの問題が増えています。こうした中、身近な場所にある児童館



区役所前で健康友の会と地域のみなさんと一緒に「地域コミュニティ拠点が危ない」と、計画のビラを配布しながら反対運動を続けています

92歳、何人追い越すかを考えて歩く

西荻診健康友の会 岩松彰さん(92歳)

出会いは、ケア24西荻主催・西荻診健康友の会共催の作品展。1枚のバラの絵に誘われて訪ねました。

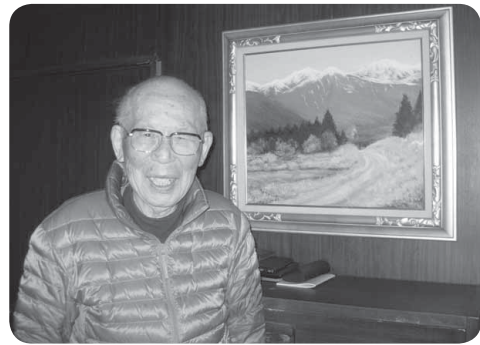
絵を描き始めたのは、会社を退職した54歳の時。

戦前の仕事は、軍艦や機雷、戦車など兵器を造ること。戦後、米兵を見て日本は変わる

脳を使うことをしようと思



「絵は美的感覚を持っていないとダメ。自分の感性が大事」とのこと。



1枚の絵を仕上げ

「絵は買わないで、技術を盗む。この絵は何処がよいか、何処から塗るのか。盗むことはいっぱいある。」

先生について勉強することはなかったね

あなつぷ & あなつぷ 病院・診療所・友の会

ワイと賑やかに。1月には、今年初の干支の『ひつじ』の親子を折りました。お茶とお菓子で喉をうるおし、「また来月ね」と楽しんでいきます。

(土方)



毎月第2土曜日の午後、桃井折り紙サークルは、10名前後で、手を使い、口も使って、ワイ

手を使い口も使って賑やかに

桃井健康友の会

健康麻雀成績表

| 氏名/年度 | 14年 | 13年 | 12年 |
|-------|------|------|------|
| A | 351 | 104 | 127 |
| B | 323 | 433 | △143 |
| C | 258 | | |
| D | 210 | | |
| E | 71 | | |
| F | 44 | △31 | 150 |
| G | 19 | | |
| H | △330 | | |
| I | △290 | | |
| J | △220 | △469 | △64 |
| K | △139 | 35 | 36 |
| L | △130 | △63 | △78 |
| M | △121 | | |
| N | △46 | | |

囲碁成績表

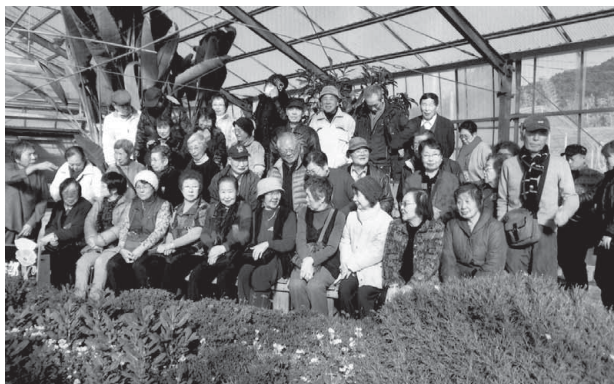
| 氏名/年度 | 14年 出発点 | 勝/敗 | 15年 出発点 |
|-------|---------|-------|---------|
| A | 291 | 56-45 | +11 |
| B | 271 | 2-0 | +2 |
| C | 252 | 17-6 | +11 |
| D | 251 | 52-49 | +3 |
| E | 218 | 35-54 | △19 |
| F | 217 | 1-1 | 0 |
| G | 211 | 38-36 | +2 |
| H | 204 | 1-2 | △1 |
| I | 185 | 25-32 | △7 |
| J | 161 | 26-21 | +5 |
| K | 210 | 7-2 | +5 |
| L | 205 | 2-0 | +2 |
| M | 188 | 2-3 | △1 |
| N | 262 | 2-4 | △2 |
| O | 212 | 0-10 | △10-a |

元気な大いに楽しみましょう

天診健康友の会

百人一首大会で新年が始まりました。囲碁は前年の成績を基に出発点が決まり、早速熱戦を繰り広げています。健康麻雀は、前年マイナスの人が今年はずらすになろうと張りきり、1月は4回も開催。今年も元気に大いに楽しみましょう。

(犬山)



大寒を前にした1月18日、房総白浜初詣の旅。参加者48人で、一路東京湾アクアライン(海ほたる)へ。昼前にホテルに到着し、入浴と食事を楽しみました。海からの風もなく、散歩するには

房総白浜初詣の旅

ぬましん健康友の会



年の初めの運を開く

中野共立健康友の会

事業所を訪ねて ①

●桜山診療所



「すみれ薬局」や洋品店「ロコ」には、「健友」や署名用紙が置いてあり、友の会のたまり場になっているようだ。診療所と商店街の濃いつながりが頼もしく見えた。

(編集部 武藤)

※次回は大高田訪問看護ステーションです。

こんな商店街を一本入り、静かな住宅街の中に桜山診療所があった。所長は、病気以外の家族の話もよく聞いてくれると人気の辻恵美子先生。友の会の木村さんの案内で、早稲田通りに出た。目の前は軒並み寺が、その数は10軒も。こんな風景は他に見たことがない。帰り道は、桜山診療所の名物になった福祉風呂「健康浴泉」をのぞいて、商店街に戻る。

午後、長く所長をしてこられた竹崎先生の診療日なので、そろそろ待合室が埋まってきた。外に出ると窓の黒板に放射線測定値が表示されている。事務長が毎朝8時に測定しているという。ご近所さんも気になるでしょう。

健友会の事業所を訪ねて回ることにになりました。まず東から。第1回は桜山診療所です。最寄り駅はJRと大江戸線の「東中野」と東西線「落合」。駅前の山手通り西側「東中野」から商店街に入る。古くから親しまれ賑わってきた商店街だが、大型スーパーマーケットができて、小売り店はチラホラ。整形外科、歯科医院、美容院が目立つ。

熊本の鹿児島両県での大検診。2014年11月23〜24日、熊本、鹿児島両県で行われた水俣病大検診に447人が受診、医師を中心に全国から職員が駆けつけ、健友会からは川島診療所所長の谷川医師と、私が参加しました。足に画鋲が刺さっても気づかない。天草の検診会場には、

水俣病大検診

現地調査に参加して

— 97%に症状 —

中野共立病院 看護師 矢野睦子

熊本の鹿児島両県での大検診

2014年11月23〜24日、熊本、鹿児島両県で行われた水俣病大検診に447人が受診、医師を中心に全国から職員が駆けつけ、健友会からは川島診療所所長の谷川医師と、私が参加しました。

足に画鋲が刺さっても気づかない

天草の検診会場には、

会話です。

漁師の50代の男性は「自分の身の回りの境遇(食習慣・症状)は普通でみんな同じようなもの。自分だけじゃない」と話し、被害の甚大さを感じました。



指にコンパス状の針が触れても痛みを感じないという受診者

さらに、神経症状があったも、周囲にはわかりにくく、味覚などにも障害が出るため慢性疾患にも発展しやすいのです。

「まだ終わっていない患者掘り起しが重要」

検診会場へ移動中の

要介護状態が重い方の中には、言葉が交わすこともままならず、常に目を閉じ眠っているように静かに過ごしている方がいます。

◆動きや反応が減ってゆく

支えているはずが支えられ

川島診療所 ケアマネージャー 佐藤 一恵



看護・介護の現場から 39

私がそのご夫婦の担当になった当時、夫のKさんは看護師の協力のもと、自宅の風呂に入り、食事は口から授けられ、お喋りも楽しんでいました。それが、不調に陥っては何とかが持直すという状態を繰り返す日々の中で、訪問入浴を利用するようになり、食事は胃ろうから。問いかけへの返事や目を開けることも稀になりました。

動きや反応が減ってゆくKさんの姿に、介護する奥さまは不安を被せ

告もかねて訪問すると、

◆声が聞けて、嬉しくて嬉しくて

Kさんは今、何を思っているのだろう。今度はいつ声が聞けるのだろう。このまま静かに静かに過ごすのだろうか…訪問では様子を見、挨拶程度の声かけが当たり前になっていったある日、私は事務所の鍵を無くし、当日訪問したお宅に置き忘れていたことがありまして、訪問したことがありません。Kさんのお宅もその1軒。「鍵をなくしてしま、ありませんでしたら…」と奥さまにお願ひして帰りました。

◆皆さんありがとう

Kさんが久しぶりに発したのには、私を氣遣っての言葉でした。それがありがたくて、いろいろな意味で嬉しくて…。未だ業務も要領を得ず、ただ動き回るような中で、利用者さんは自身の不自由さを覚えておいて、こちらを思ってくれたことが度々あります。そんな時、湧いてくる思いが前に進む力になっていきます。ケアマネとして支えているはずが支えられているのです。皆さんありがとう。



最高の日和。お花摘み、買いものを楽しみました。(鈴木)

恒例の新春の集い

城西診療所健康友の会



1月24日、新春の集いを開催。着任早々の塚本事務長の司会で始まり、来賓挨拶の後、ハーモニカ演奏、手話コーラス、ビンゴゲームで盛り上がりました。最後に飛び入りで、いさ哲郎区議候補のエレキギターが入りました。(田中)

川診コーラスサークルの新年会

かわしん健康友の会



1月17日、盛大に開催された。持ち寄った会員さん手作りの料理に、昨年の「芸能まつり」のDVDを見ながら反省と自己満足しきり。新しい曲にチャレンジしようという意気軒昂でした。(永江)

めでたしめでたし

やまと健康友の会

寒気が舞い戻ってきた1月28日、新春のつどいが開かれました。今年も出演の橋家扇三師匠の



落語「西行鼓ヶ滝(さいぎょうつづみ)がたき」は会場を沸かしました。お楽しみ品のビンゴは全員に景品が行き渡り、めでたし、めでたし。(池田)

鍋を囲んで和気あいあい

桜山健康友の会



1月17日の食事は鍋。二人暮らしだと家でやらないから」と伊藤事務長の提案です。「鍋? うれしい!」「何年ぶりかな」などおしゃべりはいつもの倍の賑やかさ、食欲も旺盛。18人のお客様の健康寿命はさらに伸びそうです。戸外は寒風が吹いていました。(木村)

満員御礼の映画会

西沢診療健康友の会



2月で4年目を迎えた映画鑑賞会。今回は、高倉健さんを偲んで「あなたへ」を上映。満員御礼の大盛況(31人)で、お一人一人の友の会に入会していただきました。(金井)



健康談 第9回



桜山診療所 所長 辻 恵美子

負担の少ない 水中運動のすすめ

水中運動の利点

私は数年前に体調を壊し、健康の大切さを実感しました。それを機に今まで無縁だった運動を始めました。

その中でも最も利点を感じるのには水泳です。水泳だけでなく水中運動全般がおすすめです。思いますので、今回は水中運動の利点をお話しします。

① 水中では浮力が働くので、体、とくに膝や腰への負担が軽くなります。

② 水圧や水の抵抗があり、歩くだけでも多くのエネルギー消費ができます。

③ 水中では体温が奪われやすいので、体温調節機能が高めます。

④ 水圧がかかるため呼吸が必要で、呼吸機能を高める。地上で加わる筋肉の緊張がとれ、とくに下肢の血液循環がよくなる。このため、腰痛、足の疲れ、だるさ、むくみなどの改善がみられる。

⑤ 水につかっている部分は水圧や水の抵抗を絶えず受けるため、全身の筋肉を鍛えることができ。泳がずに歩いているだけでも全身を使え、運動強度が高くないので長時間連続してでき、ゆっくりに泳げば有酸素運動ができる。

⑥ 暑い夏でも水の中なら気持ちよく、陸上で運動するよりも辛くない。

⑦ 激しい動きは必要なく、マイペースでできる。

健康効果が期待できる

水中運動には水中ウォーキング、アクアビクス、水泳などがありますが、いずれも膝や腰への負担が少なく、水泳であればゆっくり泳ぐことで有酸素運動と同じ効果が得られます。(全速力で泳ぐと無酸素運動になる)運動効果を期待するには1日30分以上、週に3回以上するのがいいようです。

公共のプールなどを利用すれば費用も安くすみます。お試しください。泳がずに歩いているだけでも全身を使え、運動強度が高くないので長時間連続してでき、ゆっくりに泳げば有酸素運動ができる。



冬はスキーを少し楽しめます

⑧ 激しい動きは必要なく、マイペースでできる。

3・11から4年 私たちのこと 忘れないでください

震災から4年。被災地の皆さんが、心から安心できる生活に戻ることができるまで支援を続けていきたい。そんな思いで活動を続ける皆さんの声をお届けします。

中野区新井2丁目 浦野さとしみ (区議)

東日本大震災・福島第一原発事故から、まもなく4年になります。地域の皆さんのご協力をいただき

きながら、宮城県石巻市内の仮設住宅へ、物資のお届けなどの支援を7回に渡り、継続してきました。

昨年未だに何かわせていたいただいた際も、「復興住宅の申し込みは4回目も落選し、早くても1年以上先になります」

「1日でも早く、安心できる住まいで、見通しが立つ生活を送りたい」との声を寄せられました。



仮設住宅内の100軒以上の住宅を参加者で一軒一軒訪問。会話しながら物資を届けます。



物資は希望をお聞きし、米や醤油、ロールペーパーなど現地で買い求めたものです。

2015年1月末現在、中野区内にも、福島県や宮城県などから避難されてきた方が195世帯、約400人います。

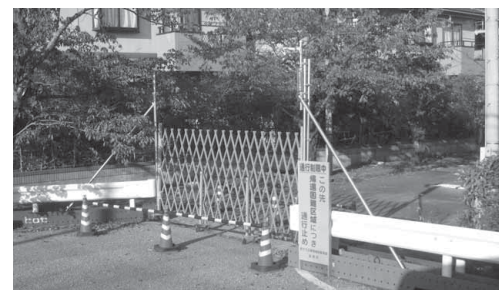
被災者の立場にたった復興支援、政治のあり方が問われています。引き続き、皆さんと一緒に、この中野からできることを続けていきます。

中野共立病院副院長 松本 亜天子

今も、放射能被害で苦しむ多くの方がいます。私は昨年福島に行き、現状を見てきました。津波の被害も残り、放射性物質の除去は不十分で、人は住めず、草木だけが生き

茂って静まり返り...『復興』にはほど遠い町がありました。にもかかわらず、原発再稼働を強行する政府は、許せません。

2月2日に映画『日本と原発』を健友会有志の自主上映で鑑賞しました。根拠の無い安全神話のもとに作られ、人々の生活・故郷・未来を奪う原発は、気



昨年3月に警戒区域解除で立ち入り可能になった富岡町。道路一本隔てて「住居制限地域」と「帰還困難地域」に分けられ、帰還困難地域の協力は全てバリケードで封鎖されていました。撮影時、住民の方は見かけませんでした。(写真は2014年10月撮影)



震災後、当時のまま放置される「富岡駅」。駅の向こうには、除染された放射能を含むゴミが黒い袋に入れられ野積みされていました。(写真は2014年10月撮影)

健康友の会でも支援を継続しています



「福島支援野菜販売」。中野共立健康友の会では、2ヵ月に1回、福島県たむら農協から野菜を、岩手県田老漁港から海産物を仕入れ共立診療所前で実施。3月26日で11回目を迎えます。



「東日本復興支援バザー」。桜山健康友の会と桜山診療所では、診療所前で支援バザーを継続しています。売上は被災地に直接届けています。

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