

健友

医師
看護師
ヘルパー

募集

健友会 電話 03-3387-3051

戦争という過ちを 繰り返さないために

戦後70年。戦争当時を知る人が少なくなってきたからこそ、戦争とはどんなものか語り継がなければ。過ちを繰り返さないために。

十代で戦争を体験し、家も家族も友達も…幸せな暮らしを全部失った、悲しい体験を紹介します。

家が焼けちゃった

桜山健康友の会 館野こち代



四つん這い
になって
線路を進む

戦争の時、私は女学生で女子挺身隊の一人として、西荻の中島飛行機工場に、疎開先の茨城県小山から通勤していた。昭和20年5月26日。この日も出勤、一番列車に乗る。赤羽駅についたが、前夜の空襲のために列車は運転中止。線路上を歩く。西荻の工場めざしてひたすら歩く。つまづいた…。黒く赤い人間の足。むしろをかぶせただけの死体が、焼けた町のあちこちに放置されたまま。それでも、歩く。

た。目の前は神田川の鉄橋。「東中野の家に帰ろう！」前を歩いていた男性は、一瞬身構え鉄橋を渡り始める。「私も渡らなければ…」震えていた。後ろから私を追い抜いた人が、突然四つん這いになり、鉄橋を渡って行く。私は下駄と足袋を脱ぎ、下駄は救急袋に、足袋はふところに入れてた。大きく息を吸い込んで、線路に四つん這いになる。焼け焦げて炭のようになった枕木を一本一本撫でて進む。震えは止

見渡す限りの 焼け野原

前方に電車が見えた。焼けて骨組みだけの電車にしがみつき、よじ登り、車中を駆け抜ける。ホームに出た。人っ子ひとりいない。我が家の方角は、見渡す限りの焼け野

長い1日が 終わった

誰にも声をかけず、かけられもせず、何時間歩き、赤羽駅から列車に



昭和13年、中野駅での出征兵士の激励壮行(中野区役所所蔵)

乗り、疎開先の家にたどり着いたのは夜の12時。母に報告し長い1日が終りに近かった。「家が焼けちゃった」一言だけ、父に報告し長い1日が終りに近かった。「家が焼け

入市の記憶

中野区原爆被害者の会 「長広会」会長 森正幸



工場がどうなっているのか心配で、また、クラスの友人達の消息も知りたかったので、翌8月7日の早朝、宮島線の廿日市駅から西広島に向かいました。

真っ黒になった遺体 あちこちに

当時の私は中学2年生、勤労動員として軍需工場で旋盤を使い、人間魚雷の蝶ネジのネジ切りをしていました。肺炎のため工場を病欠し、広島市から西方10キロの廿日市の実家にいたため直爆は免



昭和20年5月25日、山の手大空襲の後の新井町付近(中野区役所所蔵)

の町はほとんどが半壊状態、傾いたり土壁も落ちたりしていました。己斐橋を渡り福島町に入ると、無残に押しつぶされた瓦礫の山の帯が続き、その先は焼け跡でまだ熱気で熱く、真っ黒になった焼

死体もあちこちに見られました。電線は垂れ下がり、道路には付近の家から飛び散った焼けた木切れやガラスの破片が道路一杯に散らばり、死体もゴロゴロ横たわっていました。散らばったトタン屋根の破片を集めて小屋のように立てかけ、暑さを凌ぎながらその下で叫んでいる人の姿もありました。

その月のうちに 全員死亡

動員先の石田兵器は全壊していましたが、その一帯は奇跡的に焼けていませんでした。8月6日は製造工場が休みで、友達は土橋付近の建物疎開作業に行ったということでした。土橋は爆心地から600メートル位のところで、ものすごい熱線と爆風で直接被爆し、結局その月のうちに50数名の全員が死亡してしまいました。

悲惨な体験を 語り継ぐ

戦後70年がたち、語り継ぐ人が少なくなってきました。この悲惨な体験を次世代に語りついで欲しい。核兵器は廃絶しかありません。

入市被爆者

原爆投下後、救援活動や肉親捜しなどで被災地に入った人のこと。残留放射線などで被曝したと考えられる。

わたし

安保健案の参議院での審議が始まった。その内容と手続きが「違憲」「立憲主義に反する」と国民の大多数が反対を表明している▼国会周辺では市民による抗議行動が連日展開され、学者、文化人若者、学生や「ママの会」まで広がりを見せている▼この間安倍首相が国民に説明するとして繰り返してきた例え話「大切な友人(アメリカなど)の家が火事になった時、駆けつけて一緒に消火活動をする。これはあたりまえのことであり、普段から協力して防火活動にあたるのが重要なのです…」▼何だか怪しい…今回の法案の主旨は消火活動ではなく、「火をつけた奴」をやっつけに行くことに「加担する」ことであり、「火をつけた奴」を一緒に攻撃できるようにすることではないのか▼戦後の日本は「不戦の誓い」のもとに、国際的な紛争には平和的解決のために努力してきたし、その姿勢が世界から信頼されてきたはずである▼戦争に加担すれば後戻りできなくなる。(み)

自分の歯で 食べる楽しみを味わおう

歯は感度のいいセンサーであり、脳と直結している重要な出発点です。ところが多くの方々が、歯がそれほど重要な役割を果たしていることに気づいていないようです。

歯は無くなってからその価値がわかります。しかし、それでは遅いのです。いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから。歯のメンテナンスに力を入れている川島診療所歯科から素敵な笑顔をお届けします。

8020達成者31人!!

川島診療所歯科 事務長 菊地 陽子

笑顔のとても素敵な小泉好子さん(89歳)は、2年前から月に一度、診療所内科の受診日に息子さんに付き添われてメンテナンスに通院されています。ほとんどの歯が残っている小泉さんは「好き嫌いはない、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いをこめて、80歳になっても20本以上自分の歯を保とうと、厚生省(当時)と日本歯科医師会が1989(平成元)年から推進している運動です。

「この年で表彰、すごい糖つじ」

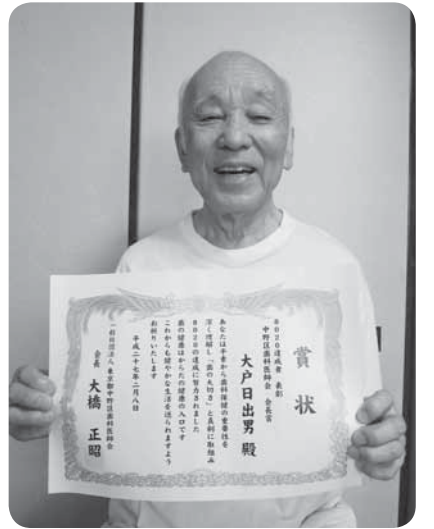
8020運動は、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにとの願いをこめて、80歳になっても20本以上自分の歯を保とうと、厚生省(当時)と日本歯科医師会が1989(平成元)年から推進している運動です。

授賞式に出席した大戸日出男さん(84歳)は、「この年になって表彰されるなんてすごく嬉しい。最近は何かが悪いと言われるばかりだけど、歯は頑張って磨いているからね」と嬉しそうに話してくれました。

歯が多いほど認知症になりにくい

日本人の平均寿命は男性80歳、女性86歳となり、男女ともに80歳を超えてきました。歯の本数が多いほど長生きだ、医療費が少なくて済む、認知症になりにくいといった健康寿命を延ばすデータも出されています。私たちが、みなさんがこれからも健康でいきいきとした生活を送れるよう、お手伝いしていきます。

が多いほど長生きだ、医療費が少なくて済む、認知症になりにくいといった健康寿命を延ばすデータも出されています。私たちが、みなさんがこれからも健康でいきいきとした生活を送れるよう、お手伝いしていきます。



表彰状を手に大戸日出男さん。「機関紙『健友』の配達もしてますよ」と笑顔です

介護保険Q&A

住宅改修について

Q 最近いすから立ち上がるのが大変になり、どこかに掴まりたくなくなってきました。平らな居室で転倒したこともあるのですが。

A 介護保険を利用し住宅改修が行えます。

介護保険制度では、要支援1・2、要介護1～5に認定され、身体状況と住宅の状況に対して必要と認められた場合に、改修時に住んでいる住民登録地の住居に対し区市町村から住宅改修費が支給されます。

●住宅改修の項目

1.手すりの取り付け

廊下、階段、トイレ、浴室、室内、玄関など、家の中に設置する手すりのほか、外へ出るための外構手すりにも適用されます。

2.床段差の解消

小さなスロープを付けて段差を解消。廊下や浴室全体の床

位置を上げたりすることで段差を解消する場合も。

3.滑り防止及び移動の円滑化等のための床材の変更

4.引き戸等への扉の取り替え

5.洋式便器等への便器の取り替え

その他1～5に付随して必要となる工事も、介護保険の対象となります。

●給付金額

介護保険では、要支援1・2の人も、要介護1～5の人も住宅改修のための給付は共通で、上限20万円までの1割または2割に当たる金額が、自己負担となります。

ただし、住宅改修は事前申請制度ですので、改修工事を行う前に必ず区市町村の介護保険担当部署に申請をしなければなりません。先に工事をしてしまうと、全額自己負担になります。

注:各自治体によって手順、支払方法に違いがありますので、ケアマネジャーや地域包括支援センター、区市町村の住宅改修担当者に確認をしてください。



あなつぷ & あなつぷ 病院・診療所・友の会

熱中症予防ジュース作り



6月の健康講座「熱中症予防」には10人の会員さんが集まり「やまと健康友の会」

まど」では講師初めての松本師長が、熱中症予防ジュースを作ってみせました。レモンを絞り、お砂糖と塩を少々でカンタンに作れます。「レモンを多めに入れるのがおいしい」と、試飲した方達から早速声があがりました。(池田)

暑い暑い平和大行進

桜山健康友の会



2005年7月、年1回です。ターゲットとした映画鑑賞会。2008年6月より毎月開催し、まもなく100回を迎えようとしています。毎回、10数人が参加し楽しんでいきます。8月は平和映画会で、「少年H」を鑑賞しました。(犬山)

国民平和大行進

桃井診療所

7月23日、杉山公園集合。杉並から歩いてきた人達と合流し新宿まで。声を上げ、歌を歌い、手を振って。沿道のたくさんの人の笑顔、誘導警察官も笑顔…。熱かった、暑かった、疲れた。でも気分は爽快! 桜山6人参加。(木村)

何でも相談会

西荻窪診療所

今年度のスローガンは、地域から癌を失くす!です。地域の方に



毎月第2水曜日は
子ども相談会

みなさんのお悩みは
医療・介護・福祉のプロに
ご相談ください

場所: 信愛書店スペースen-gawa
時間: 午後2時～4時

主催: 西荻窪診療所
共催: 西荻窪児童福祉協議会
協力: 西荻窪地区民生委員

事業所を訪ねて ④

●やまと診療所



高円寺駅北口から早稲田通りを渡ってすぐのやまと診療所。やまと健康友の会の役員会におじゃましました。新しい会長に新しい役員が加わり、若返った役員。

同席した、杉本美夏事務長と役員のみなさんに、やまと診療所について今昔を伺いました。

住民運動の成果

1966(昭和41)年、誰澤忠雄・浜子ご夫妻の自宅の一割を借用してのやまと診療所の設立は、「小児まひ」闘争の中で、地域住民の努力によって生まれた記念すべき大事業でした。

現在の診療所は、2004(平成16)年に建設され、ピンクを基調とした3階建てのかわいらしい建物です。入口を

入って左側の待合室は、ガラス窓で仕切られて明るい雰囲気を感じていました。

地域の方のパートナーを目指して

神谷寿美子所長を迎えた4年前から、「地域の役に立つ」ことを第一に考える医師を育てる、家庭医療教育診療所としての活動を行っています。この取り組みでは、小児医療への挑戦や地域活動、健康・病気の予防などの支援も同時に行われています。

地域の人向けの「健康講座」や医療介護従事者向けの「地域医療交流会」、友の会との協力での診療所を開放しての「子どもまつり」などを実施。これらの取り組みの中で、地域に根差した診療所に、より近づけたと思っています。

地域住民の努力により生まれた診療所は今、友の会との協力で、健康のごとく病気のことも、気軽に相談できる地域のパートナーを目指しています。(編集部 安齋)

2015年度 医療介護学術運動交流集会

中野共立病院 3階病棟 西田美緒子

7月29日、中野ゼロホール視聴覚室にて第2回目となる健友会・東医研の「医療介護学術運動交流集会」が開催されました。

参加者は104人と会場に入りきれないほど。みなさん真剣に、時には笑いありの和やかな雰囲気の中で行われました。

2、医師4、看護師3、リハビリ1、事務2、薬剤師2、ケアマネジャー1と全15の発表がありました。



医療平和友の会活動の発表

演題は、友の会から

とより、沖繩の歴史、平和や友の会の活動についてなど多岐にわたるテーマが発表され、聞きごたえのある集会となりました。

また、医療介護分野での発表は、スタッフのみなさんの日頃の奮闘が感じられるものでした。患者さんにとってよりよく

日頃の仕事を 活動を知る 良い機会に

あるためには、どうすればいいのか、日々考えながら、時には悩みながらも患者さんと向き合っている姿が印象的でした。

この交流集会は、様々な分野・職種のみなさんの参加があり、あまり関わる機会が少ない方々の発表も聞くことができます。日頃の仕事を活動を知る良い機会になると思うので、今後多くの方々に参加していただければと思います。

看護・介護の現場から ④

夫婦で認知症

江古田沼袋診療所 師長 小林 八百子

◆ 遠くで暮らす親族は 気づかず

夫83歳、妻79歳の2人暮らしで、子どもはありませぬ。

相談は夫の弟からでした。「口数の少ない兄だが、最近、兄との電話で会話が変だと感じていた。でも、性格だと思っていた」とのこと。兄が外で転倒し、近所の方から遠くで暮らす弟に連絡が入ったことが、気づくきっかけでした。

◆ 自宅へ訪問して 驚いた

弟が自宅へ行ってみると、2人とも、衣服が汚れ体臭がすごく入浴をしていないようでした。冷蔵庫には期限切れの豆腐が一杯

◆ 困った時の 駆け込み相談所があれば

弟が地域包括支援センターへ相談をし、その担当者から当診療所に相談があったため、医師の診察をうけるよう提案しました。担当者、夫婦、夫の弟と妹の5人で来院。診察をし、検査を実施しました。

◆ その後、訪問診療と介護保険サービスを利用しながら自宅で生活していましたが、開始から4ヵ月後に夫婦揃って施設へ入所しました。

認知症になると生活に支障をきたしますが、自分では訴えられませんが、近隣に住む方が何らかの異変に気づいた時に、誰でも気軽に相談できるよう、困った時の駆け込み相談所をつくり、それをわかりやすく表示する「認知症お助けマーク」などがあったら良いと思っています。



あなつぷ & あなつぷ 病院・診療所・友の会

戦争立法反対の声を上げながら杉山公園まで行進。沿道には、私たちの訴えに静かに耳を傾ける人、声援を送ってくれる人、途中で飛び入り参加をされる人もいて、外気の暑さに負けず、熱い平和大行進となりました。(根津)

「日本近現代史を学ぶ会」開始

中野共立健康友の会



いまの危機的な状況の日本がどういう過程でつづられたのか、他国との関係はどうか、7月17日第1回目の

いあう場となりました。(鈴木)

懇親会で暑気払い

城西診療所健康友の会



7月21日、猛暑の中、懇親会がありました。13人の参加。話題は安倍政権の暴走と岩手「いじめ」問題など。中根先生差し入れの「米だけの酒」を味わい、オカリナ演奏もあり、楽しい暑気払いとなりました。(田中)

素敵な思い出

川島診療所

今年の在宅患者さんの旅行は7月15日、三浦半島・城ヶ島へ。お昼の宴会でカラオケに挑戦しました。夫が初めて聴いた妻の歌声。次から次へとリクエストが飛び出し、みなさん陽気に踊りだしました。素敵な思い出になりました。(永江)

食事会スタッフ慰労会開催

ぬましん健康友の会

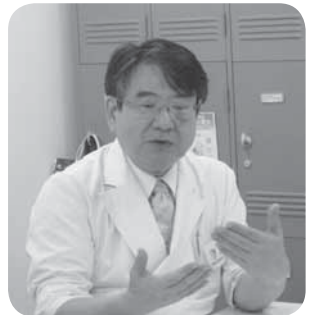


毎月行われている食事会「ひまわり会」が、この7月で15周年を迎えました。スタッフの労をねぎらいカラオケをやりました。貸切で、好きな歌、思い出の歌を歌い楽しいひとときを過ごし、スタッフ皆で協力をちか





健康談 第12回



健友会 理事長 山田 智

「アベ政治を許さない」

俳人金子兜太の 反戦の炎

水脈の果て
炎天の墓碑を
置きて去る

金子さんは俳人「九条の会」のよびかけ人でもあります。

国民の反対の声を さらに広げよう

この句は、太平洋戦争の末期、海軍の軍人として、南の島トラック島で終戦を迎え、その後アメリカ軍の捕虜となり、1946年に復員した、日本を代表する俳人、金子兜太(かねこ・とうた)さんの句です。

一方、憲法9条を葬ろうと執念を燃やす政治家がいます。安倍首相です。憲法学者の9割以上、また、内閣法制局長官経験者らが相次いで「安全保障関連法案は憲法違反」と表明しているにもかかわらず、安倍政権は強権

的なまでに立憲主義を踏みしめ、改憲しアメリカと海外で戦争する国への道を作ろうとしています。7月16日、「安全保障関連法案」は十分な審議のないままに衆議院で強行採決されました。7月18日、日本全国で金子兜太さんが書かれた「アベ政治を許さない」の文字を掲げ、抗議行動が繰り返されました。私も新宿駅南口に立ちました。国民の反対の声を大きく広げていきます。参議院で廃案にすべく運動を広げましょう。

金子さん自身が、こう解説しています。「復員船の中で詠んだ句である。戦争末期：朝目覚めると隣の人が冷たくなっていく。餓死だ。それが日常である。私は島を去りゆく水脈の果てにいつまでも墓碑の姿を見つめていた。反戦への意思は高まった」



7月18日午後1時。「アベ政治を許さない」のポスターが全国で一斉に掲げられ、多彩な意思表示が行われました。中野駅(写真)にも230人が集まりました。

戦争と平和

中野共立健康友の会 飯島 登

太平洋戦争(第二次世界大戦)が終わって70年になります。

1945年7月26日、ドイツのポツダムで発せられた連合国(アメリカ、イギリス、中国、後にソ連が参戦)の対日本共同宣言を引きのびして、8月14日ようやく受諾しました。この19日の間に何が起ったのでしょうか。8月6日、広島へ原

爆投下、8月8日ソ連の参戦、8月9日、長崎へ原爆投下。これらによって宣言を受諾したのです。なぜ引きのびしたのか。国体・天皇制の護持。一億総突撃で最後の一人まで戦うという考えだったのです。



絵手紙 野紺菊 城西診療所健康友の会 酒井美津子/作

ひろば

娘の教科書が心配

桜山診療所 事務局長 若月 純

4年毎に行われる小中

学校の教科書選定会は今年です。僕の子どもは今、小学4年生で、中学生になると今回選ばれた教科書を使います。いったいどのようなことになっているのか心配です。教科書は「新しい歴史教科書をつくる会」系の育鵬社や自由社なども候補に入っています。この「新しい歴史教科書」は、過去の戦争の美化と、戦争する国

のために国民も積極的に協力したと説明しています。政府は今、再び戦前の手口で、歪んだ愛国思想を子ども達に植え付けて操縦しようとしているように思えます。麻生副総理は言いました。「ナチスの手口に学べばいい。静かにやろうや、ワーワー騒がずに」国民をなめています。集会やデモには多くの

友人からのメールです。「これからはバカな日本になる。議員は何かあっても現地には誰も行かない。若い自衛隊員が行かされるんだよ。そして沖繩が標的にされる。悲しすぎる。平和教育はみんなに平等に行われているはずなのに」

憲法違反の はずなのに

西荻在宅ケアセンター 窪田 麻美



2015年原水爆禁止世界大会(長崎)に健友会・東医研代表として、中野原水協のみなさんと一緒に7人が参加しました。みなさんの平和の思いを繋いだ折鶴を届けてきました。ご支援ありがとうございました。

2015年度 第20回 健康と平和のまつり

友の会まつり

作品展

9月16日(水)~18日(金)
なかのZERO(西館)美術ギャラリー1階



絵画・写真・書道・絵手紙・手芸・折り紙・俳句など

★鑑賞時間

9月16日(水)13時~17時
17日(木)10時~17時
18日(金)10時~15時

芸能まつり

11月11日(水)開演12時~終了16時30分
なかの芸能小劇場(JR中野駅北口5分)

踊り・コーラス・民謡・楽器演奏・手話ダンス・フラダンス・寸劇など
職員のみなさんの出演にご期待を!
出演申し込みメ切10月9日(金)



作品展・芸能まつり「入場無料」
お友達をさそって気軽に来てくださいね

友の会まつり実行委員会
電話 3387-5888
(中野・杉並健康友の会事務局)
FAX 3387-5888

出展・出演のお問い合わせは各友の会事務局(各診療所受付)または上記へ

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