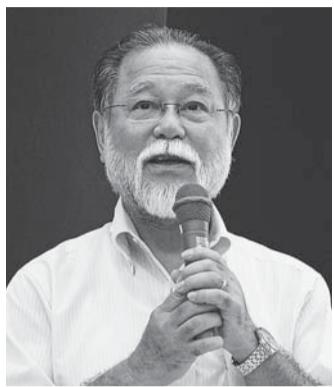


募集

医師
看護師
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051



講演する島内憲夫さん

その大事なポイントは、「自分一人でやらずにたくさんの人とやること」のことです。島内先生も地域の人々とともにそばの種をまき、収穫して

「健康なまちづくり」
のとりくみ

現在、健友会や友の会
かけての「まちの保健
室」や、会場を地域の区
民活動センターに移して
「健康講座」が開催され
るなど、新しい動きが始まっています。

昨年、健友会が発行した『健康づくり』によれば、
りまちづくり、高齢者世帯中の
単身高齢者の割合は全国
平均27・3%に対し中野区
60・2%、杉

健友

第122号 2019年11月号

発行 社会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/

健康は、健康なまちづくりのなかで

9月7日(土)明治大学中野キャンパスにおいて、東京民医連共同組織活動交流集会が開催され、全都から約500人、健友会、中杉健康友の会からは50人が参加しました。午前は、順天堂大学の島内憲夫さんが「WHOヘルスプロモーションの視点」と題して記念講演を行い、午後は5つの分科会に分かれて交流しました。

東京民医連共同組織活動交流集会

そば打ちや、町の中を花でいっぱいにする活動を白井市、酒々井町で、また、車いすで街歩きをして段差の改善や健康料理教室の開催を佐倉市でなど、居住地域での活動をしていきます。映像では子どもたちとのそば打ちを体験する写真などが紹介されました。

(編集部 石田)



ユーモアあふれる講演にはじける笑顔

**やる気になれば
方法は見えてくる!**

茂木皓三

私は、第4分科会A(共同組織を大きくし、担い手をつくり、民医連の事業活動を発展させる取り組み)に参加しました。この分科会では、4つの共同組織から活動報告が行われました。なかでも、診療所の無いところに友の会組織を作る一という私たちの課題について、世田谷健康友の会の活動は大変参考になりました。

世田谷区は、人口90万円だと考へています。そこで、私の地域にある江古田沼袋診療所も、やまと診療所と環境が全く同じです。診療所の前も道路拡張があり、移転をするのが、自社ビルを建てるの廣げていくかは大変なことだったと容易に想像できます。まず5つの行政支所ごとに担当幹事を置き、人と人の細いツテを基礎に各種の「地域班活動」を年間40回も開催して地域住民とのつながりを深め友の会組織を

かを決めかねているのが実情です。
分科会の中では、実習生に地域医療の実態を案内しているとの発言がありました。私も看護実習生に二度、診療所周辺の居住環境を案内したこと、報告しました。その時、ました。

私たち「えこぬま友の会」も職員と力をあわせて進めていきたいと思いました。

感じたのは、実習生に地域医療の重要性を理解してもらい、力を貸してほしいと思わざにはいられなかったことです。

私たち「えこぬま友の会」も職員と力をあわせて進めていきたいと思いました。

「台風停電」

という言葉を見て驚きました。千葉の大停電は確かにありました。

台風によるものですが、原発事故とも共通します▼戦争末期真っ暗な

中で過ごしたことを思い出します。その時でも電気は来ていました。しかし使えない、明かりがついていると米軍機が爆弾を落とすといふのです。防空壕にも入りました。子供にも理不尽な生活を強いたものです▼戦後70余年もたつというのに同様の事態。電化が当時より余程進んでいるだけに長期の停電はいかにもひどい▼送電設備の保安点検を怠った結果です。地下に埋めれば倒れる電柱はない。子どもにもわかります。東京電力は政府に守られ、のほほんとしています。そのツケをまわされるのは国民です▼

もっと安心した生活を

送りたいーそれを待つだけではダメです。人任せではひどくなる

方です。社会保障もそ

うです。私たちが「健友の会」で力を合わせる所以です。(青)



スクエアステップを楽しむ参加者



やまと健康友の会活動報告

“血管力”セルフチェック

- ①腹団が男性85cm 女性90cm以上
- ②日頃、歩くことが少ない
- ③満腹になるまで食べないと気がすまない
- ④生活リズムが不規則
- ⑤完璧主義で、負けず嫌い
- ⑥階段や坂を歩くのがつらい
- ⑦脚に冷えやしびれを感じる
- ⑧親兄弟に心臓病や脳卒中になった人がいる

◆喫煙者
◆「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」と診断、あるいはその傾向がある

判定

1以上	低下している可能性がある
3~5	低下している可能性が高い
6以上	低下している

+3

健康づくりの居場所
講演の後、参加者たちは、思い思いに6カ所の「健康チェックコーナー」を楽し

ながりを感じました。医療的な内容なのに会場はリラックスした雰囲気で、納得の領きに流れ、心のつ

76人、そのうち34人が会員外の参加者でした。静脈と動脈の働きから始まって、心臓や血管の病気について

中野共立健康友の会主催

第一回健康講座が9月25日中野区の新井区民活動センターで開催されました。

演題は「あなたの血管年齢は?」お話を中野共立病院院長山本英司医師で参加者

満とは体重に占める脂肪の割合が多い状態をいい、特にリング型肥満(内臓脂肪タイプ)は厳重注意などなど、たくさんのこと学びました。脳トレができておしゃべりして笑って和気あいあい。健康づくりの居場所そのものでした。

が進みます。待ったなしです。否応なしです。ぼーっと生きていてはダメ。まことに生きるといふと、血管年齢の高齢化

血管力を知ろう

(編集部 木村)

第24回**友の会まつり作品展**

2019.9.18~20 なかのゼロ/美術ギャラリー

ひろば



精巧な阿修羅像に足を止めて見入ります



あざやかな手さばきに身を乗り出して



完成!モナリザのほほ笑み



作品をお土産に?



笑顔でお出迎え



見事な生け花に見とれて

健友会の事業所では無料低額診療事業をしています

医療費のお支払でお困りの方はご相談ください

無料低額診療事業とは…経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていたための事業です。

利用するためには…収入状況等確認・申請による審査のうえ、適用となれば医療費の保険診療分が無料または低額になります。

〈対象となる方〉経済的な理由で治療費の支払いが困難な方

実施事業所
中野共立病院 03-3386-3166(代)
中野共立病院附属中野共立診療所 03-3386-7311(代)
川島診療所 医科 03-3372-4438
歯科 03-3373-2741

会場いっぱいに力作が



編集部から

健康はつくるもの。一人ではなく、たくさんの人とつくるもの。人を支援することによって自身も救われる。東京民医連共同組織活動交流集会に参加した500人の心がつなぎました。健康新たにしました。健康なまちづくりへの活動に勇気を与えられました。「自信をもって前に進もう!!」と意欲を新たにしました。

芸能まつり

2019年11月20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
■お問い合わせは各友の会事務局(各診療所受付)

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
- 西荻みなみ薬局
- なごみ薬局

中野区中野3-3-2 3384-5527
杉並区西荻南1-14-19 3335-7200
杉並区天沼3-28-8 5347-0671