

健友

募集

医師
看護師
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

コロナ禍の友の会活動

中野・杉並健康友の会は3月の半ばから緊急事態宣言が明けるまで、小さな集まりだけでなく、サークル活動や食事会などでもできない状況が続きました。緊急事態宣言が明け、徐々に再開しようとした矢先に再流行の兆しが見え始め、なかなか思うように友の会活動がすすめられていません。そんな中でも感染対策を行いながら、すこしずつ活動を始めた友の会があります。

ころばん体操は仲間とともに

2月、コロナの流行で活動中止。運動とコミュニケーション不足を補うため、「サークルのある曜日にはウォーキング」と、呼びかけて毎週「ころばん体操」が、がんばって歩きました。でも、「これでは、みんなに会えないので寂しく辛い」という声も。7月、希望の活動再開！チームを2つに分け、3密回避です。換気、手洗い、マスクの感

やまと健康友の会 廣瀬幸子
感染予防をしつつ、熱中症対策として順番に数分ずつマスクを外しました。みんなが一緒になることができ、喜びの笑顔が戻りました。



手足をのばしてころばん体操

コロナ禍の中でも散歩を楽しむ

新型コロナウイルスの中、真夏日が続いた暑い夏は、私たち高齢者にとっては厳しい年となりました。友の会では、3密になるサークル活動を休止とし、5か月近く何もできな

えこ・ぬま健康友の会 鈴木庄吉

新型コロナの中、真夏日が続いた暑い夏は、私たち高齢者にとっては厳しい年となりました。友の会では、3密になるサークル活動を休止とし、5か月近く何もできな



満開のあじさいの前で

「一日中家の中にいては、足腰が弱ってしまいますよ。やっぱり歩かない」と。これを聞いてから10月の散歩に初めて参加したいという申し出がありました。

友の会は役員と職員が何度も相談し、8月から活動を再開しました。感染対策として参加者は各回6人まで、検温、消毒、マスク着用を必須としました。コロナ禍以前は、おしゃべり会となると毎回10人前後が集まり、笑い声が診療所内に響いていました。再開後は席を隣どうし空けて、マスクをしなが



あいだを空けても楽しく

久しぶりの笑顔

天沼健康友の会 長井ちひろ

友の会は役員と職員が何度も相談し、8月から活動を再開しました。感染対策として参加者は各回6人まで、検温、消毒、マスク着用を必須としました。コロナ禍以前は、おしゃべり会となると毎回10人前後が集まり、笑い声が診療所内に響いていました。再開後は席を隣どうし空けて、マスクをしなが

アンケートの声を受けて

西荻健康友の会 赤坂修男

杉並区の新型コロナ感染者数は、9月末には1000人を超えています。感染拡大が広がりはじめた5月に友の会の会員のみならず、ご近所の方にもアンケートを実施しました。38の方が返

「一日中家の中にいては、足腰が弱ってしまいますよ。やっぱり歩かない」と。これを聞いてから10月の散歩に初めて参加したいという申し出がありました。



ひさびさの折り紙に夢中

寄付金・地域協同基金のご協力ありがとうございます

社会医療法人社団健友会 理事会

5月号の「健友」で友の会の皆様に資金協力をお願いをし、多数の方からご協力をいただきました。現在寄せられた寄付金は92件・980万円、地域協同基金は2300万円です。改めてご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。

資金的な援助と共に温かい励ましの言葉もいただき、健友会に対する期待・地域の皆さまからの支援を強く感じ、多くの職員が励まされました。健友会は今後も無差別平等の地域医療と介護の継続・発展のために尽力してまいります。

わたし

▼旧盆の大文字の送り火(8月16日)が過ぎると、京都の秋は急ぎ足でやってくる。広大な京都御所の東のはずれにイチヨウの木がぼつんと一本。これが鮮やかな黄色に染まる頃、朝晩の気温が一気に下がるように感じる。そして秋はあっといいう間に冬に▼京都御所の通りを挟んで向かい側に明治時代に建てられた赤レンガ造りの校舎があって、毎朝、朝礼の讚美歌とパイオルガンの演奏が聞こえてくる▼11月29日の学校創立記念日を中心に、講演会、音楽会、運動会などで幼稚園から大学まで全校あげての行事で賑わう。そして12月に入るとクリスマスマスの行事の準備が始まる。女子中学と高校のあるキャンパスに隣接する大学の校舎への通りの奥は、相国寺。修業僧たちはお経を唱えながら朝の京の町を練り歩く▼こんな町で、私は10年間学校生活を送りました。(木村)





介護保険のサービスを利用するには

住んでいる市区町村に認定の申請をし、介護認定を受けます。必要としているプランを立てます(ケアマネー

訪問介護とは、住み慣れた自宅で自分らしく暮らし続けていくために、ホームヘルパーが利用者の自宅を定期的に訪問し、身体や生活全般にわたる援助を行ない、生活を支援していく仕事です。

介護保険の内容

身体介護：入浴介助・着替え・オムツ交換・外出介助など。

生活援助：調理・掃除・洗濯・買い物代行など。また、障害者の方への自立を援助(総合事業)・外出のサポート(移動支援)を行なっています。

介護保険のサービス

住んでいる市区町村に認定の申請をし、介護認定を受けます。必要としているプランを立てます(ケアマネー

現在、登録ヘルパー21人、常勤、非常勤職員5人の総勢26人が利用者のお宅を訪問しています。コロナ禍で3月以降から訪問の中断が数件みられました。現在は、ほぼ通常通りに訪問しており、在宅での生活を下支えしていくために必要とされていることを実感しました。この数か月間不安や厳しい状況においても、登録ヘルパーをはじめ、すべての職員が丸ごと訪問者を行なっています。新型コロナの先が見えない状況ではありますが引き続き衛生面や予防の徹底を図りながら利用者の生活をサポートさせていただきます。またヘルパー不足が続いており、随時募集していますので気軽にお問い合わせください。

シリーズ介護事業所の紹介④

訪問介護(ホームヘルパーの仕事)とは

ヘルパー・アシスタント 所長 斉藤圭子



「つむぎ」は中野駅北口の社会福祉会館(スマイルなかの)5階、身体障害者、知的障害

者、の相談支援、ピアカウンセリング、セミナーなどを開催しています。運営は中野区の委託

つむぎ 松田和也さん

を受けたNPO法人リトルポケットです。代表の松田さんは「つむぎ」担当7年、同じくスマイルなかの6階の精神障害者地域生活支援センター「はせがら」12年。それ以前も中野北保健所のデイケア、老人福祉、介護保険ケアマネージャーなど、一貫して保健福祉にかかわっている方です。「障害者の課題、困っていることは精神も知

「つむぎ」は中野駅北口の社会福祉会館(スマイルなかの)5階、身体障害者、知的障害

者、の相談支援、ピアカウンセリング、セミナーなどを開催しています。運営は中野区の委託

SDHの視点 ~患者さんとの出会いをきっかけに~

中野共立病院 理学療法士 益 寿人

イメージもあると思いません。私も働き始めた頃は「病氣・怪我を治す、回復する健康になる」と安易に考えていました。しかし、ある患者さんとの出会いをきっかけに考えが変わりました。50歳代男性のAさん。脳出血で入院してしました。幸い麻痺は軽度で外も歩けるようになり早期に退院しましたが、その3ヶ月後に再出血し再入院。一人で動けなくなっていました。なぜ退院できたのにこうなってしまったのかについて、これまでの人生を詳しく聞いてみました。幼少期から生活は乱れ家族には脳梗塞やアルコール性肝硬変の方もいた



我だけを考えるのではなく、その人の人生を共に振り返ることの重要性を感じました。幼少期やインシャルサポートなど健康の社会的決定要因(SDH)という視点も大切です。こうした視点も持ち「最後まで住み慣れた自宅で過ごす」という多くの方の希望に添えられよう、これからも患者さんと関わっていきたいと思います。

患者の希望に沿って

今回のことで病氣・怪

つながる & つなぐ 病院・診療所・友の会



壁紙をきれいにしました

天沼健康友の会

大リニューアル

桜山健康友の会

待合室の小物は大人気

ももその健康友の会



手遊びサークル再開しました

西萩健康友の会

サークル仲間へ電話かけ

桃井健康友の会

感染症の対策として

やま健康友の会

つながる & つなぐ 病院・診療所・友の会

つながりは途切れさせず

中野共立健康友の会

トンボと散歩

えご・めま健康友の会

役員会を再開

かわしま健康友の会

作品は、来院した方々から「かわいい」「譲ってほしい」「買いたい」とまで声があがるほど人気。いつも快く譲ってくださいさんに感謝。

(村越)

り被害などで薄汚れていた壁紙で被書などでお休みの間に張替えました。少人数ですが友の会活動を再開しています。きれいになった壁紙を見に来てもらう日を待っています。

(長井)

8月から、友の会役員会を再開しました。久々に顔を合わせ、おしゃべりに花が咲きました。秋には会員さんたちと散歩に行く計画を立てたり、コロナ禍でも楽しむことを忘れずに役員のみなさんです。

(小野澤)

7か月ぶりに、いつものメンバーが集まりました。今回の作品はバッグとラペゼント、お花です。でき上がった作品は、どれもみんなウキウキした感じが伝わってきます。笑顔がいっぱい、楽しい時間を過ごしました。

(渡邊)

診療所では、感染症対策として1階の診療所と分けて2階の倉庫を診察室に改造、風邪を含め感染症の疑いのある患者さん専用の部屋を作り直しました。また、隣の会議室も10月より月までは診察室として使います。

(杉本)

写真



ジャズ・ミュージシャンの肖像
雪村 いづみ
天沼健康友の会 皆川 惇

消しゴム版画



アマビエ
桜山健康友の会 上村 旺司の生徒

顔彩



銀杏
桃井健康友の会 金子 和澄

ひろば

紙上で作品展

毎年9月、中野ZERO西館を会場に開催していた作品展は、今年を行うことができませんでした。作品展を目指して作品を作っていた方や、展示を楽しみにしていた方もいらっしやると思います。そこで、紙上作品展をお楽しみください。

絵



ざくろ
ももぞの健康友の会 米倉 笑



お気に入りのレースのブラウス
やまと健康友の会 川原 由美



鷺草
共立健康友の会 植木 紘二

写真



ハロウィンのかぼちゃ
えこ・ぬま健康友の会 鈴木 庄吉



折り紙
西荻健康友の会 手遊びサークル



ネクタイで作ったポーチと
浴衣や手ぬぐいで作ったマスク
かわしま健康友の会 大熊 久子

健友会の事業所では無料低額診療事業をしています

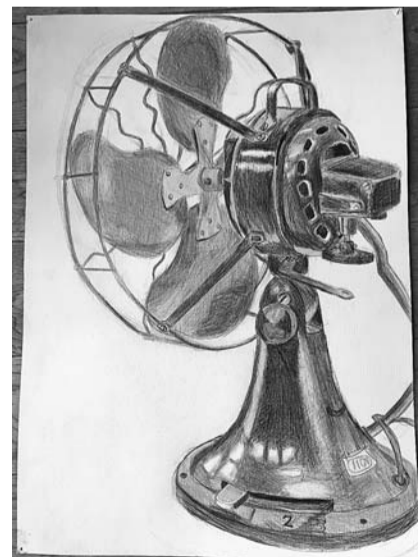
医療費のお支払でお困りの方はご相談ください

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だくための事業です。

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。

実施事業所

〈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	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
	川島診療所 歯科	03-3373-2741



わたしのとっておき。
息子が描いてくれた、私への誕生日プレゼント。鉛筆画です。息子、15歳の作品。

とっておきのプレゼント

西荻在宅ケアセンター 窪田麻美

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
- なごみ薬局 杉並区天沼 3-28-8 5347-0671

とっておきの
●●を
お寄せください。
ひろばに掲載
いたします

申し込みはこちら。
文章のみでも可です

