



ちぎり絵 阿出川 幸恵



仏画 高橋 静代



切り絵 諏佐 洋子

今年も“平和を
求めて頑張ろう”と
想いを込めて



卵のカラーで寅の置物
鈴木 すみ代

今年も友の会とともに

新年明けまして
おめでとぅございませう

中野・杉並健康友の会 会長 植木 紘二



干支の「寅」は勇敢さや力強さの
意味と、春が来て根や茎が芽生えて
成長する時期を迎える意味もありま
す。昨年の新しい芽生えを大きく育
てる年にしたいものです。

この間、コロナの感染拡大で、健
友会の共同組織である友の会は、活動に制約を受けざるを得ませ
んでした。その中でも幹事会と各友の会、事務局が努力を積み重ね
手探りながら工夫を凝らして乗り切ってきました。今年は活動の
巾を広げ、大きく育てたいと思います。

核兵器禁止条約が成立したことは大歓迎です。被爆国日本が世
界の核廃絶の流れに逆行し、反対しているのは残念なことですが、
今年3月に、核廃絶に向けた国際会議が開かれ、前進が期待され
ています。核も戦争もない平和の波を大きく育てましょう。

地球温暖化やジェンダー平等の運動は、世界的に広がり始めま
した。市民と野党の共闘が、日本で初めて悪政に1対1で対抗す
る選挙となったことは、歴史的に大きな前進です。今年も、この
流れを発展させることが重要だと思います。結果として日本維新
の会も含め、憲法改悪勢力が浮き彫りになりました。今こそ憲法
9条を守り、くらし・社会保障に生かす運動を進める年にと思い
を新たにしています。

寅年は、私たちに勇気を与えてくれることでしょう。

コロナ禍を“笑い”に変えて①

- 特養に 入るに足りぬ 預金額 **根岸敏三**
- ハイコロナ 自宅療養 もういぢよ **吉田利夫**
- コロナ株 ころころ変わる まるで自公 菊池智之 友子
- 国民に スタイマホーム まるでポチ **麻南**
- 自宅放置 自宅療養と 言ひくもめ **遊佐正子**
- コロナには 竹やり戦術 アペノマスク **茂木皓三**
- リモートで 思い知らされ わが姿 **春道**
- コロナ禍で できた友人 テレビだけ **谷戸 勝**
- コロナ禍で ストレスたまり 腹ふくら **田中恵子**
- コロナ禍で 三キロ太る ぶ腹かな **中山東子**
- 歩きすぎ 疲れて寝込む 日々増える **北水子**
- 老けた顔 マスクで隠せる 下心 **ようちゃん**
- コロナ禍で変わったしまったわが身を嘆く **北水子**



- 風景が見えるようです **高松みつえ**
- コロナ禍で パパも名人 レシピ10倍
- コロナ禍で 空想広がる 無駄話 **ヘルパーさん**
- 神の鞭 地球切り裂く コロナウイルス **麻衣子**
- 孫が乗る 象の背中は 砂場の絵 **サリーの母**
- 当てのない さしぼもあきて 雲を追う **まこちゃん**
- 妻変わり 買い出し夫 汗ひかり **塚本洋子**
- 返さない マッぱり息子は オレオレだ **海津陽子**
- 夏がさり コロナ居座る 飽き(秋)がきた **吉里サチ子**

買い物から夫が帰ってきて言、重いなど。私は45年間共働きをやってきた。コロナ禍でやっと苦労が分かったかと報われました。

緊急事態宣言下動物園は閉園。息子が二歳の娘(孫に砂場で絵を描いた写真を送ってくれました。孫は象の背に乗って嬉しかったこと！)

友の会の皆さんとともに

社会医療法人社団健友会 理事長 **伊藤 浩一**



昨年は脱炭素社会への移行が人類の共通認識になってきた年だったように思います。一方、コロナワクチンや治療薬の特許権を停止して共通の財産として活用すること、核の傘にある被爆国が核兵器禁止条約を批准することはまだ遠いようです。

コロナのパンデミックが3年目になる中では、生活と健康に関わる様々な影響がポディプロローのように効いて現れてくると思います。総選挙での革新支持は3割台であり変化がないように見えています。

その一方、自己責任論、格差拡大、増えない賃金、低い言論自由度ランキングやジェンダーギャップ指数を容認せず、やがて国内でも進む人口減少、世帯の縮小と、脱炭素の推進と健全なデジタル化を考えたときに、消費と生産の共同化、更にデジタルプラットフォームの共同化は一つの模索すべき道のように思います。友の会の皆さんとともに考えていきたいと思います。

本年も宜しくお願ひ申し上げます。

穏やかな一年になることを願って

中野共立病院 副院長 **中川 美和**



今年の干支は寅年です。しかも、36年に一度の五黄の寅と言われる年で、この年に生まれた人は強運の持ち主だとか。かく言う私は、丙午生まれです。医学部に合格できたのは、気が強くて夫を喰い殺すという言い伝えのため、出生率が低かったからだなど思っています。なんと、あと数年で、また丙午がやってきます。その時には、また出生率が下がるのでしょうか？それとも「そんなのは迷信だ」と今回は変わらないのでしょうか？

この2年間、コロナ感染で多くの命が失われました。また、噂やマスコミの煽りような報道、反ワクチン感情からくるデマなどに多くの人が翻弄されました。丙午の迷信と同じように、より良い選択をしたいという個人の思いが集団に影響してしまうのでしょうか。一方、様々な意見があり、それを自由に耳に、口にすることが出来る社会に自分が所属している喜びも感じました。副院長の気が強いのは丙午のせいだと納得されそうですが、今年は、コロナも収束して噂やデマに煽られることなく、穏やかな一年になることを願っています。

つながる & つながる 病院・診療所・友の会

サークル活動再開へ
天沼健康友の会
サークル活動再開に向けて、準備が始まりました。密を避けてのころ、映画会、おしゃべり会から開始です。1月早々に開始を



久しぶりの歩こう会
西沢健康友の会
11月24日に井の頭公園に行きました。新型コロナの影響で久しぶりのイベントで、予想を超える17人の参加でした。天気に恵まれ、広場で職員のギターの伴奏で歌も歌いました。(服部)



久しぶりの役員会
ももその健康友の会
4月以降行えていなかった役員会を11月12日に久しぶりに開きました。休んでいた間の役員の方の近況や、新しい師長の紹介、これから

秋を楽しむ会
やまと健康友の会
11月16日、友の会有志の13人が参加して2年ぶりの「秋を楽しむ会」を実施。宮崎駿監督ゆかりの「Aさんの庭」と馬橋公園の散策を楽しみました。色づいたプラタナス、柿の葉、バラやホトトギスの花々が迎えてくれました。(石田)



つながる & つながる 病院・診療所・友の会

昭和記念公園を散策
えこ・ぬま健康友の会
立冬も過ぎた11月19日、一年ぶりに昭和記念公園へ。前回は12月中旬でしたので、イチヨウは葉を落とし寂しい雰囲気でしたが、今年はずいぶん散策だったので、素晴らしいイチョウ並木でした。山茶花の大木も満開。蝶もいない季節に花粉をだれが運ぶのかな？(鈴木)

桜山友の会も頑張ります
桜山健康友の会
コロナ禍になり「友の会」としての取り組みがストップし、つらい気持ちです。12月中には役員会を再開して、定例の東京散歩、食事会、絵手紙、俳句など会員同士の交流の再開をしたいと思います。感染対策に万全を尽くし

なんちゃって社交ダンス
中野共立健康友の会
11月26日に初心者向け「なんちゃって社交ダンス」教室を開催しました。感染対策のため、手をつなぐずに男女とも同じ動きをしました。足がうまく動かない「結構汗をかくね」音には合わせるの楽しい」等の感想がありました。(黒澤)

哲学堂公園を散策
かわしま健康友の会
11月17日、役員会のメンバーで哲学堂公園へ向かいました。当日はとても良い天気に恵まれました。哲学堂公園を散策して四聖堂六賢台等を見学してきましたが、行く時に私がバスを間違え、現地の時間がなくなりしました。(平)



の友の会活動などを話し合いました。久しぶりに集まった喜びで話はずみでした。(中西)



シリーズ 住みなれた自宅での③

訪問診療で気持ちも前向きに

手術後通院困難に

大野益司さんは十数年来、徒歩10分のところにある江古田沼袋診療所に通院していたのですが、2014年に中野共立病院で行った肺のCTで肺がんが発覚しました。

紹介先の病院で手術した後、呼吸苦があり徒歩での通院が難しくなると、しばらくはタクシーで通院してました。昨年の8月に主治医の高崎先生から「訪問診療にしても私が伺いますよ」と勧められて月2回の訪問診療を開始し、3か月がたちました。

訪問診療に変えて

複数の薬を服用していることから、むかつきがひど



小石川植物園での写真

く中野共立病院へ搬送されたことが何度もありました。訪問診療に変えてからは、時間をかけて慎重に薬の整理をしていただいて、むかつきはほとんどなくなり、気持ちも前向きになることができました。

かかりつけ医があったため、すんなり介護保険やケアマネージャーにつながることもできました。月曜に訪問リハビリ、火曜・金曜にデイサービスを利用しています。

高崎先生が前回からの体調の変化や訪問サービスについての希望などを聞いて、ケアマネージャーさんに助言してください。

酸素吸入しながら不便ですが、以前のように仲間と写真に出かけたいと話します。

(編集部 粉川)



訪問診療での大野さんと高崎先生

健康チェックで仲間増やし

中野共立健康友の会では1週間続けて骨密度、握力、血管年齢、物忘れチェックの複数の健康チェックを行い、55人の方が参加されました。参加者の方には、たくさんの家でできる体操が載っている「いつでも元気 別冊レッツ体操」のパンフレットを差し上げました。「友の会がこういうことをやってくれて助かる」「認知症のことを相談したかった」「またやってね」などの感想があり、新しい会員さんの入会もありました。

友の会では会員さんを増やすキャンペーンを行っています。みなさん、ぜひキャンペーンにご協力ください。



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。

〈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

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

編集部から

今年は芸能まつりを“動画”に変えて実現。みんなで何か一つのことをやれないかと思いついたのが、「上を向いて歩こう」の合唱でした。各友の会が別々のところでワンフレーズずつ歌い継いでいるのに、しっかりテンポが揃っています。戸外に出て木漏れ日のなかで歌っているグループもあってなかなかいい感じ。圧巻は医師や看護師さんたちの、笑顔で拍子を取りながら歌っているシーンでした。

コロナ禍で久しくできなかった歌声がこんな形で実現しました。コロナ禍を逆手にとって工夫したら、思いがけない動画ができました。公開をお楽しみに。

今号には、会員のみなさんからのコロナ川柳も掲載。やられっ放しではないのです。