

募集

医師
看護師
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

健友

作品展 で 会いましょう



作品展の展示 (2019)



大人気折り紙コーナー (2018)

「作品展をやりたい」の声

4月、中野・杉並友の会は2年ぶりにオンラインで総会を開催しました。そこで出された「作品展をやりたい」の声は、多くの会員の思いでもあると考え、今年作品展を開催することになりました。

中野・杉並健康友の会はコロナ禍にあっても、工夫をしながら活動してきました。この2年間は対面を避け、例年中野ZEROで開催してきた作品展を「アルバム作品展」に、芸能ま

「など、来場者も一緒に楽しめる一角も用意して開催した作品展のアンケートには「友人はだしの作品にみとれました。毎年楽しみにしています」「素敵な作品を見て、創作意欲をかきたてられました」などの感想が寄せられました。また、出品者からは「人生100年の今、手と脳みそを動かすことが大事。一日のうち集中する時間を持ってこれからがんばりたい」と意気込みが語られていました。

つりを「YouTube芸能まつり」に変えて行いました。その中で、コロナ禍以前に当たり前に行ってきた、人と人が顔を合わせる取り組みが、いかに大切かということにも改めて気づいた2年間でした。

2022年作品展

日時 9月20日(火) 13時~16時30分
21日(水) 10時~16時30分
22日(木) 10時~14時30分

場所 中野ZERO
美術ギャラリー1階
*マスクをしてきてね

入場無料



モナリザの塗り絵 (2019)

感染対策をして開催します

今年はまだ以前のように開催することが難しい状況です。感染対策のため、接触を減らす方向で企画を変更します。「ほっと一息つける」と皆さんに喜んでもらえた「コーヒーコーナー」は中止。その場を使って、昨年と一昨年の作品展を映像で流す予定です。

換気のために、窓開けと空気循環器を併用します。折り紙と塗り絵は距離をとって、安心して参加できるように対策をします。

普段顔を合わせることもない会員同士が出来る貴重な機会です。素晴らしい作品との出会いが待っていることでしょう。会場ぜひお会いしましょう！

わたし

6月の杉並区長選で、市民を中心とした草の根組織の候補者である岸本さとしさんを当選させることができました。▼昨年の総選挙に続き、市民と野党の共闘で2連勝ができた最大の要因は、国と区の悪政に我慢ならない多くの市民の力の結集でした。私たち健康友の会も参加して、候補者選り、選挙政策、活動方針、資金集めなどを市民が担って進めました▼4月に岸本さとしさんという素晴らしい候補者が決まってきたのは、特に女性たちが発揮した力には圧倒的なものがありました。連日の宣伝活動、スタンディング、プラスタを掲げての「一人街宣」など、区内のすべての駅頭で行なう奮闘でした▼「世界基準の区政を」「新自由主義政策を排して、公共の力を」「女性区長を」などのスローガンが心をとらえ、187票差で区長に押し上げることに成功したのです。「反対意見は聞かない」という傲慢な前区長に対する民主主義の勝利でした▼今後の課題は、岸本区政への妨害をはねのけ、全区民の区長として、能力を発揮できる環境をつくってほしいと思います。(茂)

シリーズ 住みなれた自宅での

「介護保険きほんのき

Q&A その2」

介護福祉事業部長 大出珠江

Q1. 私にはかかりつけ医がないのですが、申請をするときの「主治医」は誰にお願いすればよいですか？

A1. 「介護保険の申請をしたいので、主治医意見書をお願ひします」とお近くの医療機関へ事前に相談のうえ受診をして、現在の体の動きや物忘れ等の状況を話してください。健友会の診療所でも相談できます。

Q2. 内科、整形外科、眼科等複数の病院に通っています。介護保険の「主治医」は誰なのでしょう？

A2. 定期的に通っている病院の先生にまずは相談してみてください。

Q3. 介護保険で利用できる、自宅に訪問してもらえらるサービスはどのようなものがありますか？

A3. 訪問介護（ホームヘルプサービス）、訪問看護、訪問リハビリテーション、

訪問入浴介護があります。訪問入浴介護（ヘッド）、歩行器等はレンタルすることができます。

Q4. 日帰りで受けるサービスはどのようなものがありますか？

A4. 通所介護（デイサービス）、通所リハビリテーション（デイケア）があり、健友会には中野と杉並に通所リハビリテーションの事業所があります。

Q5. 一時入所して受けるサービスはありますか？

A5. 短期入所生活介護（ショートステイ）という介護老人福祉施設に短期入所して、食事や入浴などの介護サービスを受けることができます。

Q6. 介護保険で福祉用具はレンタル、購入できますか？

A6. 車イスや特殊寝台（ヘッド）、歩行器等はレンタルすることができます。

腰掛便座（ポータブルトイレ）やシャワーチェア等、水まわりの物は購入した後、介護保険から補助が出ます。



全国共通の介護保険のお役立ち本

コロナ禍でも続けてきた友の会活動

ひろば

冊子『健康づくり まちづくり』の活用を



スマホの使い方を解説

新型コロナウイルスの感染が広がってから2年半、友の会の活動は中止や縮小を繰り返しながらも、さまざまな工夫をして続けてきました。以前は『健友』の「スナップ スナップ」を通して他の友の会の活動を知ることができましたが、その機会も少なくなり、新しい仲間のお誘いがなかなかできません。

今、「まちの保健室」としての友の会の役割がとても大きくなっています。外出が減ってフレイルに陥るケースが増え、認知症が心配な会員を訪問したり、散歩に誘ったりしますが、感

染を心配する家族から参加を見合わせるように言われている方もいらっしゃいます。それでも役員会で知恵を出し合い、少しずつですが活動を進めてきました。

そんな皆さんの参考になればと、健友会と友の会とが協力して『健康づくり まちづくり』の冊子を発行しました。この中には、家にいながら会員同士がつながれるよう「スマホ講座」、また、密にならないようにして「ウォーキング」などに取り組んだことが紹介されています。

10月からは仲間増やしの月間が始まりますので、この冊子を大いに活用してください。ご希望の方は診療所に声をかけてください。(編集部)



ウォーキングで健康づくり

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 内科 03-3372-4438 歯科 03-3373-2741

補聴器助成を求める新署名のとりくみを

昨年、中野区議会に提出した助成制度を求める陳情署名は否決されてしまいました。しかし、制度導入の自治体はその後増えており、「人生100年時代」を迎え、「聞こえ」を求めることは正当な要求です。そこで、来年の6月議会へ向けて、改めて導入を求める新署名に取り組むことになりました。前回協力してくれた方も含め、周りの人にも働きかけ、3000筆の目標達成をめざし、力をあわせましょう。

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