



つながり、支える コミュニティソーシャルワーカー

中野区の福祉の取り組み

中野区では昨年度からコミュニティソーシャルワーカー（以下CSW）を配置しています。どんな支援が行われているのでしょうか。中野区地域支援あい推進部と中野区社会福祉協議会のみなさんに経緯や取り組みを聴きました。

アウトリーチ活動から

中野区は、相談に来られない人や支援が必要な人を見つけ、積極的に関わるアウトリーチ活動を2017年から行ってきました。近年は課題が複合化しています。例えば、認知症や生活困窮などが重なったごみ屋敷のケースは相談から4年以上、支援を継続しています。

一つの部署で解決が困難だったり、公的な支援制度に該当しない相談も増加。訪問を拒否したり、地域との交流を絶っている世帯もあります。こうした相談が2割以上を占めるようになりました。

困りごとを安心して話せる関係を担当者として築き、地域で見守り、支える仕組みが必要です。区は地域福祉コーディネーターの実績がある中野区社会福祉協議会に委託して専門職のCSWを昨年度から鷺宮すこやか福祉センターに配置。個別対応による「伴走型支援」と既存の居場所やつながりを育んだり、新たに創出する「地域づくり」を始めました。今年度は配置を拡大しています。

支援しながら地域をつくる

鷺宮エリアは相談件数が多い一方、フードパントリーや社会福祉法人の活動も活発です。CSWは困りごとを抱えた人の気持ちや大切にしながら、地域のみなさんと一緒に課題に取り組んでいます。

困っている人をどう支えるか。CSWと一緒に地域での関わり方を考えてみましょう。

個別支援

外国籍の住民の妊娠・出産



生活保護の要件満たさず
留学生として来日したAさんはコロナパンデミックと母国の情勢悪化で帰国が困難に。中野区で暮らすことを決意し、パートナーも来日しました。

要件を満たしていないことや生活や子育ての相談相手が地域にいないことなどがわかりました。

つなぎ、助け、支え合う

妊娠・出産の支援を保健師が担い、CSWはAさんの困りごとを整理し、生活支援を模索。まずは困窮支援の民間団体から食糧を援助してもらいました。

ベビーグッズを購入する余裕がなく困っていることを主任児童委員に相談。成長の早い子ども用品の寄付や交換をした人は他にもいるのでは……。児童館に働きかけ、子ども服交換会の開催に発展し、子育て中の人と交

地域支援

子どもの居場所

学校に行けない子どもも、いわゆる不登校傾向の相談も寄せられています。CSWは専門機関から情報を収集。学校や人間関係で頑張りが過ぎてしまい、家で過ごしがちな子どもが来られる居場所づくりを企画しました。

スクールソーシャルワーカーや親の会の団体から不登校の背景や接し方について民生委員など地域のひとと一緒に学習。「まったくチャージスペースを週1回2時間試行オープンしました。学校に行けない子がエネルギーをチャージすることとは次の一歩につながると言われています。

「スクールソーシャルワーカーや親の会の団体から不登校の背景や接し方について民生委員など地域のひとと一緒に学習。チャージスペースを週1回2時間試行オープンしました。学校に行けない子がエネルギーをチャージすることとは次の一歩につながると言われています。

担当者から

説明する先々で「児童館とどこが違うの？」と聞かれる度に、居場所づくりの必要性を丁寧に話しています。



「チャージスペースでは、何かやる、学ぶではなく、ありのままを受け入れていきたいです。

担当者から

以前なら制度に該当せず、相談を終了していた方もいません。Aさんの困りごとを共有し、「それならできるわ」と協力や共感が地域に波及していききました。

難しい複雑な相談が増え、福祉だけで解決するのは限界があると感じています。特に医療と福祉が両輪になるケースは多い。さまざまな分野の人や団体と連携して困っている人を支援していきたいですね。



わたし

中野・杉並健康友の会として初めてのは平和バスツアーを実施。

目的は東京湾に浮かぶ小さな島です。明治から戦中にかけて帝都東京を守る要塞として三浦半島、房総半島に築かれた32の砲台の1つ。横須賀の三笠橋から船で渡ります。島は緑に覆われていますが、行く先々にいくつものトンネルがあり、人の手が加えられていました。切り通しの両脇には壁が築かれています。年代によって石積みや煉瓦など素材や技法が異なり、一時期に造られたものでないとわかります。▼弾薬庫や兵舎、トンネルを覆う煉瓦は囚人たちが焼いたものだと言明を聴きました。砲台から発射した砲弾は上空を通過するB29に届かなかったとのこと。本土空襲のために飛来したB29は易々と東京湾を通過したのでしょうか。▼戦後81年経った今、日本は戦争を起した反省を忘れ、「戦争の準備」を強力に推し進めています。戦争は絶対に起こしてはならないと確かめ合う旅になりました。

原水爆禁止2026年世界大会広島

被爆者とともに核兵器のない平和で公正な世界を

—人類と地球の未来のために

健友会では原水爆禁止世界大会へ職員の代表派遣を行っています。今年は広島へ6人を派遣し、学習会やカンパなども取り組みました。

なぜ、このような苦しみを

西荻窪診療所に通所しハビリテーション 介護士 田中美抄子

広島に原爆が投下された8月6日、平和記念式典と大会の閉会総会に参加しました。何より心に残ったのが、被爆者の方から聴いた被爆当日の体験でした。

験談です。映画でもどう
 マでもなく、実際に広島
 で起こったこと。なぜ、
 このような苦しみを一生
 抱えて生きなければなら
 なかったのか。なぜ、人
 間はこのような悲劇を起
 健友会の参加者と訪れ
 た広島平和記念資料館で
 は、展示から原爆投下の
 悲惨さが伝わり、胸が締
 めつけられて息苦しさ
 を感じるほどでした。被爆
 者が経験した痛みや苦し



みは、想像しきれるもの
前ではないと伝えること
が重要です。

改めて強く感じたのは、医療・介護は、平和があつてこそ成り立つということ。私たちの多くは戦争を知らない世代です。戦争や核兵器がもたらした悲劇を知り、被爆者の体験や思いを語り継ぎ、平和は決して当たり

普段はあまり接点のない職場のみなさんと広島を訪れ、同じものを見て、同じ話を聞き、それぞれ考える、貴重な経験になりました。仲間と一緒に自分のできる活動を少しずつ続けたいと思います。

一人ひとりの命が大切にされる平和を

法人本部 事務職員 茂垣 匠

「私は医師だ。核兵器が使われれば医療は機能しない。どれほど医学が進歩しても核戦争に対応できる医療は存在しない。核兵器に対する最大の医療は予防だ。核兵器を使わせない、核兵器をなくすことだ」

命が大切にされる平和な社会をつくるためだと考えます。こうした社会のありようを「積極的平和」とオスロ国際平和研究所の設立者、ヨハン・ガルトウングは唱えました。直接的な暴力のない、消費的平和だけでなく、

大会2日目のフォーラムに登壇した前田佳子さん（日本女医会会長、平和を求め軍拡を許さない女たちの会共同代表）の発言です。

医療従事者が命を守るために力を尽くすのは、戦争に備えるためではありません。飢餓や差別、貧困、教育格差などによる不平等で命や尊厳が脅かされない、一人ひとりの

健友会代表派遣

石崎美波	栄養士
茂垣 匠	事務職員
菅 心優	看護師
田中美抄子	介護士
徳重節子	看護師
細菅歩夢	作業療法士

Web非掲載

折り紙でお月見

桃井健康友の会

折り紙の会を8月5日に開き、10人が参加。講師は松本事務長です。テーマはお月見。月に浮かぶうさぎを楽しく折りました。作品展で見ていただきたいです。(林)



城西診の地下には……

ももぞの健康友の会

診療所地下の貸スタジオが10月よりダンススタジオに。午後の時間帯は診療所前が利用者の駐輪スペースになります。ご迷惑をおかけしますが、よろしく願います。

(中西)



講座に歌にマジック

西荻健康友の会

6月24日に友の会のつどいが開かれ、40人が参加しました。泉水

所長による健康講座「忘れっぽさの分かれ道」認知症の予防と治療」や歌、ギター、マジックショーで盛り上がりました。美味しいお菓子の土産も。（渡邊）



今年度の総会を開催

やまと健康友の会

友の会の総会を6月17日に開き、活動方針と役員を決めました。4

このサークルの参加者から、活動の楽しさについて報告を受けた後、みんな「大交流会」。即興のパフォーマンスを楽しみました。



縁日で健康チェック

天沼健康友の会

「天沼教会通り縁日」で健康チ
エックを実施、30人が参加しまし

連載 8

認知症多職種チーム

体操で心も健康に

中野共立病院通所リハビリテーション 主任 星 文

オレンジカフェでは今年の4月から「体をほぐす」コーナーをリニューアルして、通所リハビリテーションの理学療法士・作業療法士による約10分間の体操を実施しています。

安全に無理なく

季節や参加者の様子に合わせてテーマを変えて行います。椅子に座ったまま安全にできる運動を中心に、自宅でも無理なく続けられる内容を取り入れています。脳を活性化させる脳トレ体操をはじめ、肩こり予防や姿勢改善を目的とした上半身の体操、転倒予防につながる下半身の体操などを実施しました。

やすい時期です。暑い夏は外出や運動の機会が減り、体力や筋力が低下しやすいくなります。血流の流れも悪くなり、肩こりや足のむくみ、だるさを感じる方も少なくありません。

夏バテ回復の3つの体操を紹介します(図)。

①「肩回し運動」は肩まわりをほぐして姿勢を整え、②「踵・つま先上げ運動」はふくらはぎの筋肉を動かして血流改善やむくみ予防に役立ちます。

③「もも上げ運動」は歩くために大切な足腰の筋力を維持し、転倒予防にもつながります。

毎日少しずつ続けることが、元気に秋を過ごす第一歩。無理のない範囲で楽しみながら取り組んでみましょう。

会話も自然に

運動には身体機能の維持や向上だけでなく、人との交流を深め、心の健康にもつながる大切な役割があります。

毎日少しずつ

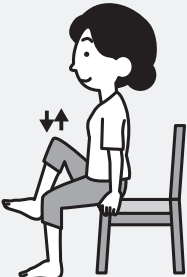
9月は暑さによる疲れや冷房の影響が体に残り

運動には身体機能の維持や向上だけでなく、人との交流を深め、心の健康にもつながる大切な役

とっても、オレンジカフェは地域のみなさんと直接触れ合える貴重な機会です。「体が温まった」「体がほぐれた」「これなら家でもできる」といった声を聴くと、スタッフも嬉しくなります。これからも一人ひとりに寄り添いながら、笑顔で健康づくりに取り組める体操をお届けしていきます。

③もも上げ運動

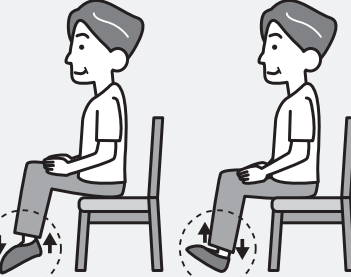
膝を曲げたまま、ももを持ち上げます



• 左右交互に10回×2セット

②踵・つま先上げ運動

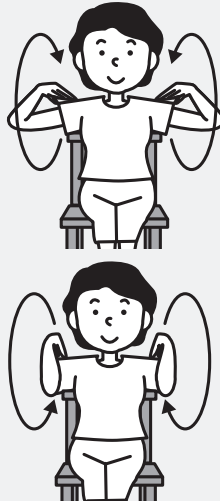
踵とつま先を交互に持ち上げます



• 両側同時に10回×2セット

①肩回し運動

手を肩に置き、肘を大きく回します



• 内回し・外回して10回×2セット

夏バテ回復! 3つの体操



地域に根ざす

永世屋 店主 笠井勇太さん

江戸時代に「生類憐みの令」で犬の飼育のために囲っていたエリア、囲町の酒屋です。祖父が営んでいた炭屋の屋号を父が継ぎ、業種を酒屋に変えまして、再開発で建設された。

たマンションの1階に新店舗を6月末にオープン。酒屋呑みでは、有料試飲のワインと日本酒も数種類用意しています。お客さんどうしで店の雰囲気共有できるのがいいのかな。中には遠方からのお客さんもあります。

中野共立病院に人工透析で使用する塩を配達しています。病院で「酒

今年9月、町会連合の神輿が5年ぶりに線路を越えて来ます。「囲町は他とちがうね」と言われるぐらい、囲町らしい。

屋さん?」と声をかけられると、お酒のせいで病気になる患者さんかも...と戸惑った。在宅で透析治療中の患者さんにも届けています。

大のラグビーファンでポジションはバックス。プロ選手から贈られたボールやユニフォームは、祖父手製の木彫看板や父のギターと一緒に店内に飾っています。



中野共立病院に人工透析で使用する塩を配達しています。病院で「酒

今年9月、町会連合の神輿が5年ぶりに線路を越えて来ます。「囲町は他とちがうね」と言われるぐらい、囲町らしい。

大のラグビーファンでポジションはバックス。プロ選手から贈られたボールやユニフォームは、祖父手製の木彫看板や父のギターと一緒に店内に飾っています。

つながる & つながる 病院・診療所・友の会

た。診療所の案内と一緒に熱中症対策飲料の試供品も配布。ご近所さんや夏休み中の小学生もたくさん遊びに来てくれました。(領家)



健康チェックを開催

かわしま健康友の会

健康チェックを7月22日に開催しました。今回は恒例の骨密度測定と前回好評だった聴力チェックに加え、握力検査・嚥下機能チェックも実施。35度を超える猛暑日でしたが、10人弱の参加がありました。(窪田)



あちこち散歩

桜山健康友の会

参加者5人で「あちこち散歩」へ。楽しくおしゃべりしながら神田川沿いを一時間ほど歩きました。ちょっと長かったかな。新緑

の桜並木を健康的に満喫できました。(杉本)



平和バザー開催

中野共立健康友の会

原水爆禁止世界大会に参加するみなさんを支援する平和バザーが7月21日に診療所入口で開かれました。野菜やパンなど、酷暑に負けない笑顔で販売。(渡辺)



新体制スタート

えこ・ぬま健康友の会

事務の加藤乃里子さんが着任し、新事務長の横山由希子さんと新体制です。「忙しいけれど、みなさんに支えられています」と加藤さん。横山事務局長は「パワフルな友の会と一緒にがんばっていきます」。(渡辺)





2026年度 法人全医師集会 「健友会らしい医療」を改めて考える

中野共立病院 医局 事務次長 岡崎志歩

「らしさ」を言語化

毎年開催している法人全医師集会を6月24日、東京都生協連会館(中野区)で行いました。今年は病院・診療所の医師15人に加え、法人理事・事務長・師長など多職種12人も参加しました。地域医療を取り巻く環境は大きく変化しています。2040年には高齢化がさらに進み、医師の確保が難しくなると予測されています。こうした変化の中、健友会が地域から必要とされ続けるために何が必要か――。まずは、健友会ならではの強みや役割を改めて整理し、「健友会らしい医療」を言語化してみようと、今年のテーマを設定しました。

2040年を見据えた役割

集会では医師2人からプレゼンテーションが行われました。中野共立病院副院長の伊藤洪志医師からは、2040年を見据えた地域医療と病院の役割について提起がありました。大病院と同じ役割を目指すのではなく、高齢者救急や支援が必要な患者さ

んを確実に受け入れ、退院後は外来・在宅・ソーシャルワーク機能へつなぐ「入口」と「出口」の両面の強化を指摘。その上で、病院・診療所・在宅の連携強化の必要性を強調しました。蘇原慧怜医師からは、他病院との比較を通して健友会の特徴が紹介されました。医師が主体的に関わりながらも多職種とバランスよく連携して患者を支える体制など、健友会の特徴が共有されました。

6つの強み

その後のグループディスカッションでは6つの役割が強みとして整理されました。

- ① 病院・診療所が一体となった地域包括ケア
- ② 多職種で患者を支える文化
- ③ 総合診療・地域医療を実践できる環境
- ④ 医師が成長できる環境
- ⑤ 患者中心の医療
- ⑥ 地域に必要とされる病院という役割

6つをまとめると、「健友会らしい」とは「病院・診療所・多職種が連携し、患者の思いや暮らしに寄り添いながら、地域で最後まで



で支える総合力」と言えるのではないかと思います。言葉にすると当たり前のこともかもしれません。しかし、改めてみんなで議論したことで、健友会がどんな医療を大切に行っているかを再確認できました。これから先もその強みをどう伸ばし、課題をどう改善していくかを考えるよい機会となりました。

相互理解から多職種連携へ

今回の集会は、病院と診療所の医師、さらに医師以外の多職種も加わって、それぞれの考えや実践を知り、相互理解を深める貴重な場になりました。職種を超えて力を合わせ、地域のみなさんに安心していただける「健友会らしい医療」を大切にしながら、日々の診療につなげていきたいと思っています。

健友会全職員会議を開催

健友会全職員会議が7月30日に開かれ、第一四半期の到達の報告と今後の課題について議論を行いました。各診療所からは、医療活動の状況や地域での連携など、日々の取り組みが報告されました。

川島診療所の小野沢永介事務長(当時)は、訪問診療が1年で26%増えたことを報告。地域包括支援センターやケアマネジャーとの信頼関係の構築が親密な連携につながっている一方、経済的困窮や無料低額診療事業の相談が増加傾向にあると指摘しました。また、居場所としての機能も強化し、休診時間に涼みどころとしての開放を開始したと話しました。

中野共立病院の山本浩司院長は法人内の連携や協力をねぎらいました。中野駅前なんでも相談会の活動に触れ、「地域の住民も健友会の取り組みを見ている。すぐ患者さんに結び付くわけではないが、信頼を得ていく潜在的な力があると思う」と強調しました。

平和学習「被爆者と共にある人生は誇り」

会議では原水爆禁止世界大会への代表派遣を前に平和学習も行いました。今年度は「東京の被爆者はどう生きたか」「原爆の被害」映す人生、聞き取り40余年「被爆者相談の現場から」と題した村田未知子さん(一般社団法人東友会/東京都原爆被害者協議会事務局長・主任相談員)の講演を聴きました。

村田さんは、被爆者から被爆前後の様子や戦後の東京での生活、差別の実態などを聴き、支援してきました。証言活動を振り返り、「被爆者から学び、育てられた。被爆者と共にある人生は私の誇り」と語りました。

核兵器廃絶に至らないまま、被爆者が減少している状況に強い危機感を示し、「幼くて当時の記憶がない被爆者や被爆二世でも、戦後の放射線不安などを語れる。医療従事者のみなさんは医学的にわかるはず。核兵器に狂わされた人々の人生を伝えてほしい」と訴えました。

健友会 無料低額診療事業

医療費のお支払いでお困りの方はご相談ください

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。収入状況等確認・申請による審査があります。

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

中野共立病院リハビリテーション科

セラピスト募集中

様々な新しい技法や機械も取り入れリハビリの質向上をめざし、回復期から生活期、在宅まで診れるセラピスト集団をめざす職場です。一緒に成長しませんか。

理学療法士 (新卒) 1人

作業療法士 (新卒・経験者) 2人

言語聴覚士 (新卒・経験者) 1人

お問い合わせ 中野共立病院 事務長・塚本 03-3386-3166

編集部から

7月28日に発生した熊本地震で被災されたみなさまに心からお見舞い申し上げます。地震を避けられないとしたら、求められるのは被害を最小限にとどめ、災害関連死を出さないこと。しかし、今回も関連死が起きている。そんな中で出会ったのが「TKB48」という言葉。災害発生から48時間以内にトイレ、キッチン、ベッドを提供するというもの。地震の多いイタリアや台湾では常識になっているというので驚いた。「災害大国日本」は「防災大国日本」を目指さなければならないはずなのに。

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

●すみれ薬局 中野区東中野 3-17-17 3362-2510

●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