「健友」お問い合わせ（送付先の住所変更など）
健友会
法人本部 ☎03-3386-3687
募集中　医師・看護師・ヘルパー
健友会・総務部　03-3387-3051

健友（けんゆう）

第161号　2026年11月
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
H　P　https://www.kenyu-kai.or.jp/


セラバンドで体操をする天沼健康友の会のみなさん

転倒防止でつながる ころばん・せらばん体操

「ころばん・せらばん体操」は、健友会の各健康友の会が取り組む健康づくりの一つです。「転ばない」と「セラバンド」に由来し、東京都荒川区と区民、大学が共同で開発しました。年を重ねて衰えた足・腰・腹部の筋力アップやバランス感覚を改善します。どんな効果があるのでしょうか。実践しているみなさんにお話を聴きました。

地域で住み続けるサポート
東京西部保健生活協同組合

抑制につながるでしょう」と指摘します。

歩けることは生きがいに

週1回の開催は、見守りにもなります。メンバーが来ていなければ、電話をかけたり、家を訪ねます。最近では玄関先で倒れていたところを訪問した仲間が発見したケースもありました。高齢者の独居が喫緊の課題になった今、地域の人たちが住み続けられるサポートや仕組みが必要と吉岡さんは考えます。

医療福祉生協では、「昨日よりも今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかけ、みんなが協力しあって楽しく明るく生きること」という健康観の下、健康の主権者としての活動を目指していると説明します。吉岡さんは、「歩けることは健康だけでなく、外出や友達づきあいといった、つながりを保つことにも役立ちます」と話します。

参加者多く、2部制も

杉並と練馬で医療介護事業を行う東京西部保健生活協同組合は、積極的に体操を取り入れてきた団体の1つです。考案者の山田拓実・東京都立大学教授（当時）を保健学校の講師に招いて理論を学んだ後、各支部で実践してきました。

和泉支部では2008年の開始以降、平均で週1回開催しています。1回の参加者は20～30人。会場では医療や社会問題などを取り上げた壁新聞を貼り出し、講座も行います。おしゃべりサロンに組み入れる支部や参加者が多く、2部制で開催する支部もあります。

体操で活動を本格再開
天沼健康友の会

自分の脚で立てること

天沼健康友の会では、会長の逝去や新型コロナウイルスの流行が重なり活動が停滞してしまいました。活動の再開について話し合い、まずはころばん・せらばん体操を月1回から始めてみることに。会長の犬山文子さんは、年金者組合で知り合った山北敦子さんにインストラクターを依頼しました。

山北さんは東京西部保健生活協同組合で開始当初から体操を実践してきました。参加者の様子を見つつ、カウントをしたり、身体の重心などを声がけします。

山北さんは、「親の介護を通して、自分のことは自分でできること、自分の脚で立てることの大切さを知りました。年を重ねると長距離を歩けなくなったり、つまずいたり。体操は継続すると効果が出ます」と話します。



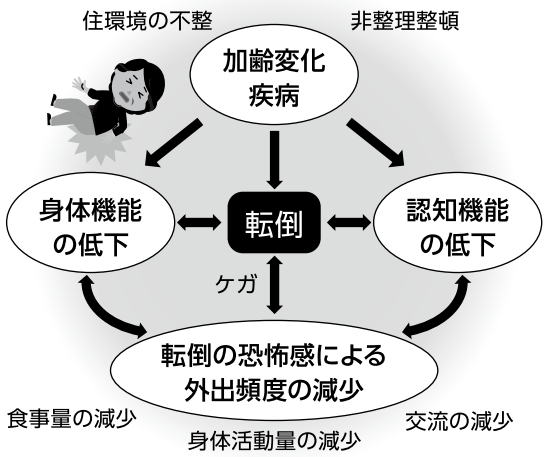
治療後の体力づくりにも

「階段をスムーズに降りられるようになった」、「接骨院で脚の筋肉がついてきたと言われた」など、参加者は生活の中で変化や効果を実感しています。手術や長期入院後の体力づくりに活かす人もいます。その一方、猛暑や長雨で外出が減ったり、祝日で開催が2週間後になると、衰えたと思う人も。雨でも毎日短時間、安全な外出を工夫しているそうです。

診療所の掲示や職員の働きかけもあって、現在は10人以上が集まり、週1回の開催に。参加者どうしの交流も楽しみの一つです。

犬山さんは、「参加者が増えなかったらどうしようと思っていました。おしゃべり会のほか健康麻雀なども開いています」と語り、仲間と一緒の健康づくりに手応えを覚えています。

転倒が招く負のサイクル



公益社団法人日本理学療法士協会「理学療法ハンドブックシリーズ18 転倒予防　転倒を予防していつまでも元気に」より加筆整理の上、編集部作成

入りませんか？ 健康友の会

各健康友の会ではころばん・せらばん体操やサークル活動のほか、地域の医療・福祉の運動にも取り組んでいます。ワクチンなどの割引もあります。入会金は500円。年会費はありません。ご入会をお待ちしております。
※サークルや催しによって別途会費が発生することがあります。

わたし

政府の来年度予算に向けた概算要求が行われています。厚生労働省の社会保障やケア分野でもAI（人工知能）の活用を推進する予算が目立ちます。福祉事務所のケースワーカー業務や健康診断結果の分析で保健事業に活用するというのです▼政府はAI事業を「日本成長戦略」の柱に位置づけ、前のめりになっています。7月に改正した個人情報保護法では、AI開発など統計情報の作成に限り、本人の同意なく病歴等を含むデータを第三者に提供できる特例を設けました▼識者や開発企業のトップから暴走を懸念する声が上がっています。個人のプライバシーだけでなく、人権擁護や医療福祉からも懸念される政策が十分に周知されることなく進んでいます▼AIが医療・介護・福祉で働く人の負担を軽減する可能性があるのは事実でしょう。しかし、人と人が相互に関わり合うのがケアの本質です。深刻な人手不足への対策をAI導入にすり替える。大きな懸念があります。（す）

第17回共同組織活動交流集会in東京

職員や地域共同組織がともに

中野共立健康友の会　副会長
北原　恵美子

全日本民医連主催の第17回共同組織活動交流集会in東京が9月27～28日に東京ビッグサイトで開催されました。今年は「人にも地球にも優しい平和な社会を共同の力で実現しよう～医療・介護を守り、安心して住み続けられるまちづくりのために～」がテーマ。中野・杉並健康友の会からは11人が参加しました。



分科会の後で会場前にて（筆者右端）



1日目　全体会

歓迎企画では、国立能楽堂・能楽師の伶以野陽子さんによるパフォーマンスを鑑賞しました。能面や舞の解説もあり、最後は参加者全員で小謡「老松」を謡い上げ、日本の伝統芸能の奥深さを実感！

記念講演では弁護士の太田啓子さんによる「そもそも憲法って何？　ふつうの生活を守るために知っておきたいこと」を聴きました。憲法の立憲主義の意味は、「憲法を守らせる力」を持つことが重要で、「だますものだけでは戦争はおこらない」「だまらないこと、だまされないこと」が大切という指摘は、ふつうの生活を守る指針になることだと改めて納得しました。

2日目　分科会

分科会はテーマごとに7つに分かれています。中野・杉並健康友の会からは、2つの演題を発表しました。私が参加した「民医連と共同組織がいっしょにすすめる取り組み」の分科会では12の演題発表がありました。



分科会の演題から

青森保健生協

大腸がん検診の受診率が低く、短命県1位の汚名を返上しようと、職員と組合員が一緒に検査キットを持って地域を訪問しています。行政（青森市）の財政的な支援も受けつつ、地域に根ざした大腸がん検診推奨の取り組みを行なっています。

函館陵北病院

町会連合会と連携して健康講座を開催した取り組みを紹介。地域の人に病院を知ってもらい、地域住民の健康を維持する取り組みを通じて、「学ぶ場」から「つながる場」へと発展してきていると報告されました。

ほくと医療生協

地域のたまり場「ほっとカフェ」での健康づくり企画が紹介されました。骨密度測定会から「食事で骨を丈夫に！」の連続講座につながり、ガムで噛む力を測るなど、楽しみながら健康づくりをしている様子が報告されました。

いずれも職員と共同組織が一緒にすすめる取り組みが大事だということが共通していたと思います。また、行政や社会福祉協議会、町会など他団体と連携して取り組むことが今後の要になるのではという思いを強くしました。収穫の多い活動交流集会でした。

中野･杉並健康友の会演題発表より

地域包括支援センターと共同で開催したＡＣＰ健康講座

発表者　石田千恵子

70～80代の友の会会員にとって、どのような最期を迎えたいかは大きなテーマです。友の会では「健康講座　ＡＣＰについて学びましょう―最後まで自分らしく生きるために」を開催しました。

運営方法などを中野区に相談したところ、最寄りの地域包括支援センターの専門委員とつながりました。友の会の役員会でＡＣＰを学ぶボードゲームを事前に体験。専門委員の方々と関係を築く上でも効果的でした。

講座は38人が参加しました。５～６人のグループに専門委員が一人ずつついてゲームを進行します。ゲームでは画家やスポーツ選手などの「他者の人生を追体験」し、人生に起こる出来事にどう向き合うかを考えます。自分の本音を語ることができたと思います。公的な機関とつながり、健康講座を実施できたはじめての経験でした。

※ACP：アドバンス・ケア・プランニング。医療やケアの希望を事前に家族や医療従事者と話し、共有する過程のこと。「人生会議」の愛称があります。

「ふれあいポスト」を活用した、患者や地域の声を届ける事業所利用委員会の取り組み

発表者　北原恵美子

中野共立診療所の事業所利用委員会は、友の会役員と法人で構成され、２か月に１回程度、開催しています。患者さんや地域の方から意見や要望をくみ取り、改善につなげる役割を担っています。コロナ禍等で休止状態でしたが、2023年度に再開しました。病院や診療所の入口に設置した「ふれあいポスト」への投書の内容を検討し、必要に応じて回答文をポスト脇の掲示板に張り出します。

寄せられたご意見等は、職員への感謝がある一方、施設設備、待ち時間の問題、職員の言葉遣いや態度の改善を求める内容もあります。多様な意見が寄せられています。

医療・介護を取り巻く状況が厳しくなる中、患者さんや地域から選ばれる病院・診療所になるための重要な取り組みです。今後は、投書を気軽に利用してもらうほか、利用者アンケートなども工夫する必要があると考えています。

すなっぷ & すなっぷ　病院･診療所･友の会

夏の映画会

天沼健康友の会

8月の映画会は「続・拝啓天皇陛下様」を13人で鑑賞。主人公の生い立ちから軍隊での生活、戦後も必死に生きる人々がコミカルに描かれています。主演は渥美清さん。フーテンの寅さんを彷彿とさせる作品でした。（犬山）



力作ずらり

かわしま健康友の会

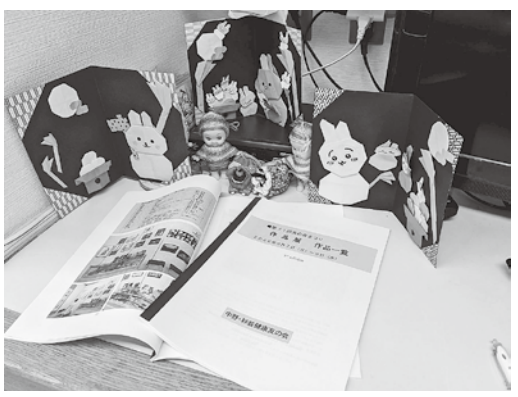
雨模様の中、開催された今年の作品展。皆さんの力作がずらりと並びました。色々な方の知られざる一面が垣間見え、どんな作品に出会えるのか次回も楽しみです。（笠原）



作品展から芸能まつりへ

桃井健康友の会

役員が作った作品展の記録冊子を診療所の窓口で閲覧できるようにしました。芸能まつりに向けて歌の会も活発に。健康チェックと荻外荘＆食事会などを予定しています。（茂木）



老いのテーマで

桜山健康友の会

9月24日に開催した茶話会に中野共立病院の看護師も参加しました。認知症の話から始まり、老いと健康のエピソードを出し合いました。元気で長生きの秘訣について盛り上がりました。（杉本）



西荻でも作品展

西荻健康友の会

作品展に出展した作品を診療所の待合室と通所リハビリ室に飾っています。力作ばかりです。診療

連載 9

認知症多職種チーム
当事者が出会い、温かく支え合う

中野共立診療所　医事課　高橋 真由

認知症多職種チームでは、第2水曜日に「オレンジカフェきょうりつ」を中野共立診療所で開催しています。参加者のみなさんと歌ったり、身体をほぐす健康体操や季節のテーマでおしゃべりをしたりと、笑顔の絶えない時間を過ごしています。介護保険制度や熱中症対策など、医療や介護のミニ講座も取り入れています。今夏よりプログラムの後にフリータイムを設けました。歌のアンコールやおしゃべりの続き、気になっている疑問や不安をスタッフに気軽に質問し、解消できる場にもなっています。



ゴールの中野区役所前で酒井直人区長も一緒に記念撮影

RUN伴開催

さて。中野区では認知症の啓発イベント「RUN伴（ともな）なかの2026」が9月19日に開催され、参加してきました。このイベントは、認知症当事者やそのご家族、支援者、地域住民が一緒にタスキをつなぎ、街をリレーで巡ります。認知症になっても住みやすい地域を目指し、今年で9回目を迎えました。主催は中野区オレンジカフェ連絡会で、スタート地点は区内4か所のオレンジカフェ開催地です。私は「北コース」を歩きました。

参加者は、中野区社会福祉協議会や介護サービス施設の職員から中野区長まで実に多彩な顔ぶれでした。中野の街を巡る中で、特に印象に残っているのが特別養護老人ホームの職員の方との会話です。

「自由な居場所」

その施設でもオレンジカフェを開催しているそうで、素敵な特徴がありました。あえて決まったプログラムを設けず、お茶とお菓子を食べながら気軽におしゃべりを楽しむ「自由な居場所」として開放しているとのこと。何かをしなくても自然と会話が生まれ、認知症のご家族同士が、日頃の悩みや思いを共有し合える貴重な機会になっていると聴きました。



こうした他施設の取り組みなどを聴き、オレンジカフェの持つ大切な役割を改めて実感しました。オレンジカフェは、認知症当事者やご家族はもちろん、認知症ではない地域の方々も誰もが気軽に立ち寄り、生活や介護、認知症に関する不安を何でも相談できる場所です。同じ悩みや経験を持つ当事者同士が出会い、温かく支え合える場でもあります。

今後も「オレンジカフェきょうりつ」が、地域のみなさんにとって安心して集える身近な居場所であり続けられるよう、多職種チームで取り組んでまいります。お気軽にお立ち寄りください。

人

横断幕で役立つなら

アトリエかたつむり　**松井奈穂**さん

友人たちと一緒に子どもの造形教室「アトリエかたつむり」を始めたのは大学生のころ。今は週1回続けながら、私立学校の美術講師を勤めています。子どもの表現には、想像を超える意外性がありますね。

幼い時から絵を描くのが好きで、日本画家の教室に誘われ、大人たちに混ざって描くように。自然と進路は日本画専攻になりましたが、まだ学生運動の熱があった時代です。高校では被差別部落の運動や服装の自由化に取り組みました。子育て中には、保育士が公園を巡回する「おひさま保育」の存続を求めて署名活動も。その後、教育委員の準公選運動や福島の子どもの保養キャンプなどを行っています。

安保法制の反対集会に参加して国会前から中野に帰ると、とても静か。駅前で「中野アピール」を始めました。仕事帰りで疲れていても、今日は何を話そうかと考えながら中野へ向かううちに元気になりますね。特技をいかしてチラシや横断幕も作っています。役に立てるなら、とフェミブリッジなど他の運動にも描いています。

認知症の方のアトリエも開いてみたいですし、宮古島など、応援してきた市民運動の現場にも行ってみたい。でも、もう10年は「中野アピール」を続けたいですね。若い人たちとコラボで、ぜひ。



すなっぷ & すなっぷ　病院・診療所・友の会

まちの保健がかり
えこ・ぬま健康友の会

まちの保健がかりの学習会を9月2日に開き、12人が参加しました。講師の菅井専務理事による詳細な資料とわかりやすい説明で理解が深まりました。（鈴木）



診療所でも作品展
ももぞの健康友の会

友の会からたくさんの作品が作品展に出展されました。ほんの一部ですが、診療所の待合室に飾っています。お越しの際にはぜひご覧ください。（中西）



所にいらした患者さんや、通所リハビリの利用者さんに楽しんでいただいています。（渡邉）

拡大月間に向けて
やまと健康友の会

会員拡大月間に向けて、9月に着任したばかりの事務長と一緒に相談。職員は受付で申込セットを配布、友の会はサークルに誘ったり、つながりのある人に声をかけ、取り組みます。（石田）





音楽でいっぱい
中野共立健康友の会

診療所のミニミニ健康デーが10月14日に開かれました。定番の健康チェック、ボランティアの方と職員による歌のコーナーなど。賑やかな一日でした。（渡辺）



作品通して楽しく交流
環境や平和への願い込め
中野・杉並健康友の会作品展

中野・杉並健康友の会は9月7日から3日間、作品展をなかのZERO西館1階・美術ギャラリーで開き、のべ301人が来場しました。作品展示のほか、「みんなで描こう」、「平和への思い一言」、「折り紙教室体験」の参加型コーナーも実施しました。

同館の日本語講座に参加していた外国人の方々にその場で声をかけ、鑑賞していただくことに。フランス出身の方は「さまざまな芸術表現と日本文化が一緒に表れ、多様性に富んでいます。小さな博物館のよう」と英語で感想を寄せました。

参加型コーナーから



みんなで描こう

貴志貞彦さん（共立）

今年は持続可能な地球がテーマ。地球温暖化で白化したサンゴの再生に取り組むダイバーたちの地道な活動を描きます。もし戦争が始まったら、ダイバーたちも戦場に駆り出されてしまうでしょう。世界の平和を願い、祈る気持ちで参加してほしいと思います。

折り紙教室体験

井上和昭さん（やまと）

約30年前から折り紙サークルを主宰しています。中学生の頃、参考書を買おうと思って入った書店で偶然、折り紙の本が目についたのがきっかけ。男の子が折紙をしていると蔭口を言われた時代でした。今、日本の高度な折り紙の技術は宇宙ステーションや太陽電池パネル、医療などにも応用されています。折り紙の文化を地域で一緒に楽しみたいです。



出品者から



中鉢直明さん（えこぬま）

捨てられたアルミ缶などで作ったオブジェを写真に撮り、ポストカードやしおりにしました。押し葉は、ピースマークに見立てた鳩の足跡と憲法９条の九を描き、平和を訴えています。ゴミは避けられない問題。捨てることを生活の中で考え直したいです。

星野明子さん（やまと）

ハンガリーを旅行した時、カロチャ地方の民族衣装の赤色に感激して作りました。刺繍の作品は60歳頃から。最近は伝統的なフランス刺繍の赤色も取り入れています。ブラウスにも刺繍しました。

高松みつ江さん（共立）

サークルには手の不自由な方もいます。形が少し異なるかぎ針を使い、片手だけでも編める方法で作ります。右でも左でも大丈夫。両手を使える方は両手で普通の編み方です。今回の作品は1か月くらいかかりました。







請願署名ご協力のお願い

介護保険制度・介護報酬の改善を

介護福祉事業部　部長　大出珠江

健友会では介護保険制度や介護報酬の改善を求める運動に取り組んでいます。介護保険制度は２０００年の開始以降、給付削減や負担引き上げが繰り返され、今や「利用されない・利用させない」制度になっています。介護職の慢性的な人手不足の中、事業所の倒産・廃業は過去最多を記録しました。こうした状況にもかかわらず、国は利用者の費用負担を増やす計画を検討しています。

いつでも、どこでも、安全で安心な介護を誰もが受けられるよう、介護保険制度や介護報酬、働く人の処遇の改善が必要です。ケアが大切にされる社会の実現に向けて、ぜひ署名にご協力をお願いいたします。



【署名のポイント】

①介護報酬全体の大幅な引き上げと利用料負担の軽減などの対策
②介護三大改悪の阻止（利用料2割負担の拡大、ケアプランの有料化、保険給付外し）
③介護従事者の賃金の早急な引き上げ
④介護保険財政の国庫負担の割合引上げ
※同封の署名用紙と返信用封筒をご使用ください

憲法９条改悪阻止を

「私たちは戦争につながる憲法改悪に反対します―憲法９条改悪に反対する請願署名―」に取り組んでいます。署名用紙と返信用封筒は健友９月号（前号）に同封しています。みなさまのご協力をお願いいたします。

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)
中野共立病院付属中野共立診療所　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

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

編集部から

友の会会員を増やす「仲間ふやし月間」が始まり、１か月が経ちました。各友の会では多彩な活動が行われています。西荻の健康まつりには地域の方がたくさん参加してくれました。

仲間ふやしをどう取り組むか、職員と相談しながら共に進めているのも今年の特徴です。「集まれば元気、語り合えばさらに元気」に、１面掲載のような健康づくり、仲間づくりを進めましょう。期間は12月までです。