

健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

# 友の会だより

中野共立健康友の会・広報委員会発行  
〒164-0001 中野区中野5-45-4

Eメール: ken\_sosiki@kenyu-kai.or.jp  
Tel:03-3386-9139

## 薬剤師募集中!

薬剤師さんをご紹介ください。  
中野・杉並に7薬局を展開  
**青葉調剤薬局**  
中野区中野5-47-10  
03-3389-7110



友の会では、体温測定や換気、消毒、マスクに加え、人数や時間制限を守りながら、徐々にサークルの一部やセラバン体操など再開しています。皆さんが友の会に加入して適度な交流をしながら健康を維持しよう

ここにきて感染拡大がひどくなっています。日常の生活にも支障をきたし、親しい人とお会いできず閉じこもるような状況が増えています。先月の共立友の会ニュースで山田先生が「フレイル予防（健康を維持する）」について、コロナに気をつけるため家に閉じこもって体を動かさない、人との交流もないという状況が続くとかえって体調が悪くなったり、認知症が進んだりすると指摘しています。高齢者の健康状態を守るため、友の会のよう

な適度な体操や最低限の人との交流が重要と強調しています。友の会では、体温測定や換気、消毒、マスクに加え、人数や時間制限を守りながら、徐々にサークルの一部やセラバン体操など再開しています。皆さんが友の会に加入して適度な交流をしながら健康を維持しよう

友の会の健康を守るため友の会の役割はますます重要に。友の会では、会員の皆さんとの交流に努力しています

例年は、サークル仲間を増やしたり、知人友人に働きかけたり、訪問したりする機会が多くありました。しかし、感染者が増える中で、サークルなども参加人数を制限しているの、どうしても皆さんの協力が無ければ目標が達成できません。皆さんのお知り合いに入会をおすすめいただきたくお願いいたします。

一つでも賛同できる人には、「ぜひ入会を」とお誘いを

共立を応援したい、みんなと交流したいと思ってる方は誰でも入会できます。1、コロナ禍の下で共立病院と診療所を応援し、医療を守りたいと思っています。友の会（健友会）（共立病院と診療所）の最も身近な



## 友の会の仲間増やし（会員拡大）にご協力をお願いします

### 中野共立健康友の会

#### 会長 植木 紘二

ではありませんか。また、コロナ禍対策で「我が家ではこんな努力をしています」など、皆さんの経験を交流しあって困難をプラスにすることも重要です。

会員（仲間）を増やすことで健康を守り、「絆」が広がります。12月末までに会員50人の拡大にご協力をお願いします

中野共立健康友の会では、10月から12月を「仲間増やし月間」として会員さんを50世帯増やそうと活動しています。入会していただく毎月「自宅」にニュースが届きます。今回、友の会会長の植木さんに、友の会の会員拡大について話してもらいました。

## 友の会無料法律相談

毎月第3水曜日午後2時～要予約（30分単位）  
代々木綜合法律事務所などの弁護士が相談にのります。お気軽にご相談ください。  
※当面の相談日：12/16、1/20、2/17  
友の会事務局へ（03-3386-9139）

## 健康食品の上手な使い方



### 青葉調剤薬局 薬局長 築地 優子

● 気を付けたい表示内容  
原材料表示には「○○○抽出物」「××エキス」「△△菌」「◎◎粉末」「○○×酵素」などと書かれています。実はそれぞれの原材料に含まれる具体的な物質名が不明である場合があります。また量の表示がない製品は有効性も安全性もわからない可能性があります。製造者、販売者、輸入者の表示は、食品衛生法で決められています。摂取して何か都合なことがあったときなどのために、問い合わせ先を確認しましょう。

● 違法品への注意方法  
健康食品の中で最も注意しなければならないのが、故意に薬の成分を添加した製品です（無承認無許可医薬品）。薬の成分が添加されていなくても「○○に効く」「△△が治る」など、薬のような表示・表現をしているものも薬事法に違反します。

● 買う前に本当に必要か考えてみましょう。  
足りない栄養素を気にするより、食事全体のバランスをチェックしましょう。通常の食事を摂っていれば、栄養がそれほど不足することはありません。

● 薬との併用に注意する  
健康食品の成分によっては、薬の効果が弱くなったり、副作用が強まったりすることがあり、そのような事例が多数報告されています。

● いくつもの製品を同時に摂取しない  
薬と違い、健康食品の成分は一つひとつが研究の発展途上段階にあり、成分の分析法や成分同士の相互作用が未解明のものが多いです。一度に多種類の健康食品を摂取することは、健康被害の可能性を高め、被害の原因究明も困難になります。

● アレルギーに注意する  
宣伝文句に「天然」「自然」の言葉が入っているとイメージだけで安心していませんか？天然・自然由来成分を原料とする製品でもアレルギーの原因になることがあります。

「友の会だより」10月号の「パズルの答え」は36通でした。抽選で5名の方々に図書カードを贈呈いたしました。おめでとうございます。

# 平和ウォーキング

## <中野平和史跡めぐり>



平和の森公園「憲法・非核都市宣言」碑の前にて (10.29)

10月29日と11月4日に、平和ウォーキングとして中野区にある平和の史跡をめぐり歩きました。距離にして3.5キロ、時間にして2時間半のウォーキングとなりました。

29日は、16人の参加で元教諭の佐々木富雄先生にガイドをしていただき、平和史跡めぐりをしました。中野駅北口に集合したあと、中野区役所前まで移動し、

「憲法擁護・非核都市」宣言塔を見学しました。この地域は、江戸時代の生類憐令による広大な犬小屋跡地でもあったことが説明されました。中野区役所前から移動して、四季の森公園まで行きました。区役所から元警察学校があった地域は、戦前の陸軍施設で陸軍中野学校でもあったそうです。最近になって、警察病院や大学、マンションが立ち並び地域となっています。

次の行き先の平和の森公園に向かい、途中の旧中野刑務所表門（大正時代の名建築）をみて公園で昼食休憩となりました。平和の森公園に以前は古代遺跡などが展示されていたようです。いま、この公園には、寄贈された広島の被ばくアオギリと長崎の被ばくクスノキ



中野区歴史民俗資料館前にて (11.4)

も植えられていました。次は、沼袋駅を通過して明治寺（百観音）の空襲で焼け残ったイチョウの木を見学しました。そこを後にして歴史民俗資料館まで行き、古代から現代までの中野区の歴史と民俗資料を見学して終了となりました。

11月4日も同じコースを6人で歩きました。両日とも秋晴れに恵まれました。

### 私たちの仲間

医学生をサポートをしています

当院は民医連の各病院などと連携しながら、医療系学生の学びや活動のサポートを行っています。地域の特徴を理解し、一人一人の思いや暮らしに寄り添う医師やスタッフを学生時代から育てることを目指しているからです。



### 未来を担う医学生にご期待を！

#### 中野共立病院医学生室

牧野 大志

私の職場では現在、特に医学部に在籍する8名の奨学生を援助しています。当院は今年、十数年ぶりに医師の「導入研修」に挑み、奨学生出身の坂田医師が卒業後最初の4ヶ月を当院で過ごしました。来年も現6年生が研修予定です。未来に

つながるこの流れを毎年続けていくのが目標です。

#### 友の会会員の期待の声に共鳴

高校生からの医療体験にも力を入れています。多くの医療系大学新入生とつながり、その中から奨学生が誕生しています。昨年医学部に合

格したK君は入学前実習で、被災地支援の野菜・海産物販売を終え、休憩中の友の会の皆さんのところに伺い、「友の会に入ってよかったことは何ですか？」

「皆さんはどんな医者になってほしいですか？」などインタビューを行いました。その時に語っていた「患者と同じ目線で話せる医者になってね」「ぜひここで私たちの主治医になっ

てほしい」という期待に共鳴して、彼は奨学生になりました。友の会のようなコミュニティの存在は大学病院では学べません。今年の新型コロナウイルス流行下では、どうしても奨学生活動がオンラインミーティング中心になっていて、それも悪くはないのですが、やっぱり現場や地域と繋がった時にこそ学生は多くものを感じとってくれます。

皆さん、また病院や診療所で学生と出会ったら、ぜひ期待の言葉をかけてください！

### 家庭で作るおせち《伊達巻の作り方》

#### 中野共立病院給食サービスク

管理栄養士 大竹 美枝子



家族が集うお正月、皆様はどのようにお過ごしになるでしょうか。おせちは子孫繁栄や五穀豊穡を願う料理です。一つひとつの料理に願いが込められています。母から子へ、孫へとそれぞれの家庭で受け継がれるおせち、近年は既製品で済ます方も多いかと思えます。既製品のおせちは味付けが濃く、砂糖も多く使用されています。年末年始に体重が増加しやすいのはこんなところにもあるようです。

家庭で作るおせちは塩分や糖分を控える事ができます。素材の甘みを利用して砂糖の量を少なくしたり、だしをしっかり取ることで薄味でも美味しく頂けます。



今回は初めて作る方にも無理なく作れる伊達巻を紹介いたします。

【伊達巻は形が巻物に似ているため知識が増えるようにとの願いが込められています】



調理師：西村 直子作

材料 / 1本分	鶏卵	4ヶ
はんぺん	1枚	
砂糖	大さじ4杯	
酒	大さじ1杯	
みりん	大さじ2杯	
しょうゆ	小さじ1杯	
だし汁	大さじ2杯	
サラダ油	適量	

\* 1/8量で72kcal食塩相当量0.2g

#### 《作り方》

- ① フードプロセッサに鶏卵、はんぺん、A調味料を入れて滑らかになるまで攪拌します。
- ② 卵焼き器にサラダ油を薄くのぼし弱火で熱します。
- ③ ①を流し入れ、アルミホイルを被せて弱火で焼きます。焼き色が付いたら裏返し、同じようにアルミホイルを被せて焼き、両面に焼き目が付いたら火から下ろします。
- ④ 熱いうちに巻きすです巻き、輪ゴムで数箇所を留め、冷蔵庫で冷やします。

#### 投稿欄

杉並区成田東在住 小川 美智

#### 短歌

コロナ禍の最中ゆえに和たんぼの  
ひと群れにあい心和ませる

感染の不安抱きて野に出でぬ  
手製のマスクでひたすらウォーク