

八王子・たま健康友の会

電話 042-631-6466
FAX 042-643-1171
hachi-tama@t-kenseikai.jp
メールアドレスが変わりました

健康のひろば

2024年4月15日
No.165(季刊)

発行 「健康のひろば」編集委員会
社会医療法人社団健生会・いきいき福祉会・
エイトライフ・地域保健企画・八王子・たま健康友の会

生活まるごと健康チェック... 八王子共立診療所

はじめました「わたしの手帳」
あなたもごいっしょに!

ビキニデー七〇年(2024年3月1日)〜被爆八〇年(2025年8月)
「非核日本キャンペーン」を草の根から成功させよう!

診療所でできる
検査のご案内

- 血圧脈波検査 (動脈硬化)
● 1日塩分量測定
● 骨密度
● レントゲン
● 超音波(心臓・頸動脈・腹部)
● 睡眠時無呼吸検査
● 呼吸機能検査
● ホルダー心電図 (24時間心電図)

専門外来・栄養相談

- 睡眠時無呼吸外来 (新規)
● もの忘れ外来
● 糖尿病外来
● 腎臓内科外来
● 栄養相談

※各検査、専門外来等のご希望
は主治医、看護師にご相談くだ
さい。☎042-639-7621

八王子共立診療所では、慢
性疾患の患者さんに『わたし
の手帳』の配布を開始しまし
た。
治療のみでなく予防にも生
かせるように、毎回持参して
いただき診療時に活用してい
ます。

① 年間の検査予定
を一覧表に「見え
る化」し、治療計
画や病気の早期発
見につなげます。
② 栄養状態やフレ
イルチェックな
ど、普段見えにく
い情報を一緒に確
認します。イラス
ト入りの解説も
入っており、分か
りやすく説明して
います。
③ もしもの時に備
えて「わたしの思いノート」
のページがあります。延命
治療などについて、私だっ
たらこうして欲しい。こん
なことを大切にして生きて
いきたいなど、ちょっとし
たきっかけて思ったことを
書くことができますよう
なっています。

実際に診療で『わたしの手
帳』を使用した奥野所長は「患
者さんと一緒に手帳をのぞき
込みながら、検査計画を立て
たり、もしもの時の延命治療
について想いを伺ったり、今
までよりも患者さんとの距離
が近づいたと感じています」
と実感を話されました。



「わたしの手帳」
の特徴

- ④ 「つながるメモ」のペー
ジには、医師に聞きたいこ
となど記載できるメモ欄が
あります。療養指導にも活
用していきます。
『わたしの手帳』を持参し
て下さっている患者さんか
ら、『わたしの手帳』を使用
してみて、分かりやすく良い
と思う。手帳を通して先生と
のコミュニケーションが良く
なった。自分でもいつ検査し
たのか忘れてしまう。手帳に
は、検査の一览表があるので
助かる」と嬉しい感想をいた
だきました。

訪問診療のご案内

八王子共立診療所では、訪問診療を行って
います。「住み慣れた家やまちで住み続けたい」
というのは誰もが願うことです。在宅療
養をご希望の方やご家族の皆さんのお手伝い
をするために、計画的に訪問診療を行っていま
す。通院が大変な方、退院後で体調が不安
定な方、難病や障害のある方は、ご遠慮なく
ご相談ください。



「わたしの手帳」を見ながら相談

赤駒

朝ドラ「ブギウ
ギ」で戦前・戦中
の音楽に対する干
渉・弾圧のひとこ
まを映していた。
ブルースは軟弱、
ジャズ(ブギウギ)は敵性音
楽で騒がしいだけと。その後
戦争賛美・戦意高揚のものだ
けになった。
スターリン時代の旧ソ連で
は「社会主義リアリズムの芸
術的指針」により多くの音楽
作品は楽譜の破棄、出版や演
奏禁止、良くて書き直しを迫
られた。スターリンの逆鱗に
触れたのはどうい曲なの
か、曲のどの部分なのか今と
なっては判らない。

シヨスタコヴィチも圧迫
に苦しめられた。世界的国民
的音楽家だった彼は、一定の
妥協をしたこともありシベリ
ア送りは免れた。
現在、演歌、ジャズなどを
楽しみ、平和を謳歌している
生活の中に戦争の足音が近づ
いている。南西諸島にはミサ
イル基地が着々と建設されて
いる。
大金廣雄

絵手紙

多摩市永山 永井 明代



ひとりぼっちをなくそう

友の会で健康づくり、まちづくり

魅力いっぱい

つながる

楽しい

元気が出る

みんなが主役

医療・介護・薬 職員とともに

だから安心

あなたの健康 無料でチェック

骨密度、血管年齢、体脂肪、血圧、握力、医療・歯科、介護の相談も…ご希望があればご相談に応じます



なんでもサロン 共立ビル6階会議室

水曜日10:00~12:00
1週目 体操
3週目 医療・介護相談
最後の週 みんなで歌おう

飲み物 50円



うたごえ

ながふさ共立診療所2階
第1月曜日 10:00~12:00
お茶・お菓子つき



サークル 会員さんのやりたいことを持ち寄って楽しむ

俳句、ハイキング、農業クラブ、写真、さんじゅの会、水泳、歩こう快、手品、スマホ教室、カラオケ



班会 あなたの地域でも班をつくりませんか？

ご近所の会員さんが、定期的集まり、おしゃべり、学び、体操、歌など楽しく交流



地域には下記の班があります
・万町、元横山、宇津木台、石川、鹿島・松が谷、台町、めじろ台・山田町、大和田、西八王子、明神町、みなみ野、子安、相原、モーニング（八王子）
・のびのび（南）、バス通り（長房）
・川口、恩方、横川、宝生寺（西部）
・諏訪・永山、豊ヶ丘・貝取、愛宕、関戸・一の宮、落合、連光寺（多摩）

ハッピーマフの会 共立ビル6階

第4水曜日 14:00~15:30
会員さんから提供して下さった毛糸でマフづくり



ポールウォーキング 船森公園&浅川河原

第2、第4木曜日 10:00~11:30



健康体操 ながふさ共立診療所2階

第3月曜日10:00~12:00



無料 会員同士の助けあい “かけはし号”で診療所と自宅をドアツードアで安心して通院できます

送迎 八王子共立診療所、けんせい歯科 ↔ 自宅(月~土午前のみ)
ながふさ共立診療所 ↔ 自宅(月~土午前、午後希望あれば)



利用者様からとても喜んで頂き、やりがいのあるボランティアです。ご利用になりたい方は診療所受付にお声かけ下さい。ただいま、一緒に活動して頂ける方を募集中です。横山友子

送迎運転手大募集中
委細面談、紹介もお願いします



ボランティア大募集 (気軽にご参加ください)

サロンスタッフ、健康のひろば発送と配達員、健康チェックスタッフ、送迎介助員など



俳句 長房支部

帰る子の背に春灯の見え隠れ
ごみ袋路上を駆け春一番
為政者を論すが如く春の雪
下萌えや犬の散歩の遅々として

ふさこ
十四夫
琴湖
隆一



ご寄付のお礼
この度は、いきいき福祉会グループホームこまくさの家・長房、施設大規模改修のための寄付金募集にご協力を賜りまして、誠にありがとうございます。2月未現在、約160件、120万円程のご協力をいただきました。誠にありがとうございます。頂戴しました寄付金は2024年度、改修工事費用の一部として、大切に使用させていただきます。地域の皆さまが安心して利用することができるよう、グループホームを引き続き目指してまいります。今後ともお力添えをどうぞよろしくお願い申し上げます。

社会福祉法人いきいき福祉会
理事長 二木 多美子

お問い合わせ
八王子・たま健康友の会
電話 042163116466

健康体操はじめています

昨年11月から初めて4か月経ちました。
 毎月第3月曜日、診療所2階会議室で午前10時から12時まで行っています。
 認知症予防の学習会ではどの先生も、適度な運動、人との交流、そしてタンパク質を意識した食事が効果的と言います。

引きこもりは厳禁！

診療所まで出向き、みんなで健康体操をしませんか？椅子に座ったままでできます。体操の指導は浅川福祉センターの健康サポーター「健サポさん」が行います。男性陣の参加大歓迎です。



長房
042-673-4330

八王子
042-639-7634

友の会相原班 「けんこう教室」



小雨降る2月22日、第10回「けんこう教室」を開き、12人の方が参加してくれました。
 「教室、楽しみですよ」「良いことやっていますね」嬉しい声を聞きます。今回は、いきいき福祉会ケアマネジャー

鈴木貴子さんを講師に招いて、テーマ「介護を考えたお話を頂戴しました。やはり介護は関心が強く、それぞれ家族の体験や、自ら実践中の話など、時間が足りない程でした。「教室」には「友の会」未会員の方も多く、会員無料の大腸がん予防の「検査キット」と「友の会」加入のお知らせをして終わりました。

さんじゆの会 はじめました



第2・第4木曜日14時から共立ビル6階。体操、おしゃべり、編物など楽しい時間を

高尾梅郷で歩こう快

当初の予定2月22日は雨、急遽29日に変更、参加者は4人と少なめでした。



行きはバスで、まずは小下沢梅林へ。ちょうど見ごろでした。そして、あちこちの梅林を間近で見ながら高尾駅まで歩きました。
 途中、湯ノ花トンネル列車空襲被災者の慰霊碑にお参りました。

支の部 とりくみ

西部
042-621-7450

手配り配達員 ぐるぐるうさん会



手配り配達員さん「ぐるぐるうさん会」

西部支部では、創立当初から、会報などの手配り率96%以上を確立しています。今年も配達員の労をねぎらうために「ぐるぐるうさん会」を開催しました。2月23日今年一番の寒さの中10人が集い、頭の体操10問、福笑い、歌ごえなど楽しいひとときを過ごしました。

48回ウォーキング 相撲の町両国

多摩
042-337-6787

小雨模様でしたが、9人の参加でした。国技館、回向院、東京都慰霊堂、東京都復興記念館、旧安田庭園、北斎美術館、両国花火資料館など、普段あまり足を運ばない施設を見学できて、収穫の多いウォーキングとなりました。



東京都慰霊堂

中華料理を囲んで歓送迎会

2月28日夜、2月をもって退任される徳田事務長と、新たに赴任される佐伯事務長の歓送迎会を行いました。コロナ禍のもと、クリニックとの交流もできなかったのが、スタッフの皆さんとの交流できる良い機会と思いましたが、残念ながら参加はありませんでした。

徳田さんは7年間クリニックと友の会の橋渡しをしてくださいました。赴任先の立川ふれあいクリニックは、患者さんが桁違いに多く、日々苦闘(!!)しているようすや、やる気が伝わってくる報告がありました。佐伯さんからは、ながふさ診療所との違いもあり、まずはスタッフの皆さんと親しくなり、一歩一歩進んでいきたいと、秘めた決意(!!)が。

なのはな薬局長の五井さんも参加され、薬局のおかれている厳しい現状なども聞くことができました。

幹事も2人を除いて参加し、久々の飲食を交えた交流に話もお酒も進み、担当者は写真を撮るのも忘れてしまい、ガックリ！

川口班会200回記念の会

川口班会は、八王子支部時代から10回、19年間を経て開催した「お食事会」を兼ねた盛大な会でした。コロナで中断、23年に復活。「食事会」は控え「班会」のみとし、3月5日ついに200回記念の会を開催し、総勢37人の参加で三味線・大正琴の演奏、玉すだれの演舞、歌声を楽しみました。



さて、今回は診療所に来てくれる若い先生たちの話です。
 八診では立川相互病院の初期研修医の地域医療研修を引き受けています。普段は入院患者を担当する研修医たちですが、八診では地域のなかで、より生活に近い医療の現場を学んでもらっています。研修を終えた感想を聞いてみると、教科書から学ぶことよりも、患者さんから学ぶことの方が遙かに多いことに気づかれます。老いや病いとどう付き合っているか、生活や労働のなかにどんな困難があるか、医師にどのようなことを求めているか、はたまた戦争でどんな苦労をしたか。患者さんたちの言葉をスポンジのように吸収した先生たちのなかから、将来のこの地域を担ってくれる医師が出てきてくれることを願っています。

コラム 共立の樹



八王子共立診療所 所長 奥野 開斗

早いものでこのコラムを始めてから季節が一巡りしてしまいました。毎回、生みの苦しみはあるものの、地域のみなさんに手紙を書くつもりで、パソコンにむかっています。
 先日、外来に通っていた方が遠方に転居されるというので、最後にご挨拶したところ、「もう「共立の樹」が読めなくなるのが寂しいです」とポツリ。思いもかけない言葉でしたが、手紙はちゃんと届いていたんだなあと実感しました。こうした声を励みに、これからも頑張つて続けていきたいと思えます。