

八王子・たま健康友の会

電話 042-631-6466  
FAX 042-643-1171  
hachi-tama@t-kenseikai.jp

八王子・たま健康友の会 検索

健康のひろば

2025年4月15日  
No.169(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

こんにちは 健生会デイサービスセンターたんぽぽです

共立ビル5階にあります。同じビルに八王子共立診療所とけんせい歯科があり医療との連携もでき、  
安心できめ細やかなサービス提供が可能です。いつでも見学体験可能です。一度のぞいてみませんか。  
それでは、デイサービスたんぽぽの楽しい一日を紹介します。



9:45

バイタル

専任看護師が毎日体調チェック「今日の調子はどうですか？」一人一人、顔を見ながら確認します



AMプログラム

お一人ごとに掃除、  
お湯を変えて入って  
頂いています。「気  
持ちはいい～」と大  
変好評です

10:20~11:30

日替わりで歌・ちぎり  
絵・絵手紙・習字・体  
操など様々なプログラ  
ムを提供しています



入浴

朝夕、3台の車で送迎。  
用いの方も安心してご利  
用頂けるよう声をかけま  
す。ゆっくり乗降をし  
ていただきます



16:15

送迎



デイサービス  
たんぽぽ  
笑顔と健康のために  
多様なプログラムと  
おいしい風食をご用意しています。

座ったままではいけません。上半身・下半身から指先  
まで全身をまんべんなく動かしていきます



11:30

体操



14:50

おやつ

おやつも一から手作り。  
写真はあんみつ、ウェハースです



13:00

口腔ケア

美味しく安全な食事のた  
めにも大事な口腔ケア。  
看護師と一緒にに行いま  
す



昼食

12:30

一から手作りの食事です。煮干しか  
ら出汁を取っているんですよ。  
写真のメニューは、お赤飯・鶏肉の  
ネギみそ焼き・野菜の炊き合わせ・  
酢の物・煮豆・すまし汁

PMプログラム

13:30

お好きなことをご自由に。ボランティア講師や職員と一緒に。  
塗り絵クラブは、毎年「大人の塗り絵コンテスト」に応募しています



レクリエーション



アコーディオン



編み物サークル



塗り絵クラブ



折り紙



絵手紙

八王子市四谷町 矢崎敏子

人生100年！23歳で結婚、3人の子どもを育て孫9人、曾孫3人。「いつも一緒ね」と皆さんに言われていた夫が旅立ち3年。2世帯で私は1階でひとり暮らし…。  
子育てをしながら新婦人の会創立、平和、要求活動、地域での仲間づくりなど日々忙しい中、中学生になった息子から「お母さんが忙しいのは戦争反対の活動をしているからだね」と言われた時の感動は忘れられない。  
90歳代になり、急に体力の衰えを感じ、高齢を迎えての考え方、生き方の本を読むと①自分の好きな事をする②運動をする③栄養を考えた食事④外に出て人とお話を。やる気楽に出来る事ばかり。  
毎朝、新聞を読むと戦争で多くの人が今日も残酷に殺され、世界でも国内でも平和を求める声があがっている。  
今の私の願い  
戦争は絶対ダメ!!そして八王子に憲法9条の碑の設立を!!  
西山三和子

赤駒

# デイサービスたんぽぽ

お問い合わせ  
042-639-7630

## 特徴

- 一押しは、旬の食材を使い一から手作りをしている昼食・おやつです。「たんぽぽへはお昼を食べに来ている」と話されている方もいるほど大好評です。
- 入浴は家庭用タイプの浴槽で、ご利用者様ごとに清掃。季節を感じて頂けるよう、柚子湯、しょうぶ湯なども実施しています。
- 専任の看護師を配置しています。朝、バイタルチェックの際に一人一人、顔を見て聞き取りをしながら体調を確認。入浴時の処置、昼食後の口腔ケアなど一日を通してお声掛けをし様子を見ながらお体の状況をケアしています。
- 自宅での生活が円滑に進むように、看護師・介護職による日常生活動作に根ざした生活リハビリ・アドバイスをすることもあります。例えば…血圧の変動・体重の増減・歩行状態の変化等あれば状態に応じて、利用者様の主治医へ繋がっています。
- 昼食前とお帰り前には体操を実施。ご利用者様の体調に配慮しながら全身をまんべんなく動かして頂いています。
- 地域のボランティアを積極的に受け入れ、活動の場として提供。ご利用者様との交流を持って頂いています。楽器演奏を始め各種レクリエーションの講師、傾聴ボランティア等、活躍しているボランティアさんが大勢います。
- けんせい歯科と連携。歯科医師・歯科衛生士を招き一緒に昼食をとりながら、摂取状況、食事形態を評価。状態に応じてご利用者様へ返しています。また、歯ブラシの保管方法、交換のタイミングなどアドバイスも頂いています。



- 保険外サービス
- 理美容サービス  
➡月に1回 ￥2500
- 歯科検診  
➡けんせい歯科 協力  
年に1回 ￥500

## デイサービスたんぽぽを利用してどうですか？利用者様の声



食事がみんな美味しい いろいろな種類がある  
自由時間に塗り絵（クラブ活動）をして過ごしている  
職員の心づかいが嬉しい それが一番じゃない？

職員みんな、朗らかで 明るくて元気 お風呂は一番！清潔で手際が良い  
体操は好き 家だとできないけど、たんぽぽではできる



すごく良いと思う 同世代の方とお話できるのが良い  
食事が美味しい お味噌汁がとても美味しい

トラブルが続々!!  
個人情報漏洩やカードの管理が不安!!  
受診するたび顔認証や暗証番号入力がめんどろ!!  
つくかどうかは任意です!

マイナ保険証はつくらなくても大丈夫!

○今の保険証は有効期限まで使えます。

○有効期限後は資格確認書で受診できます。

○資格確認書はいまの保険証と形態が同じです（紙・プラスチックのカード）。

○いまの保険証の期限が切れる前に送られてきます（申請不要）。

マイナ保険証をお持ちの方

- ・今の保険証も有効期限まで使えます。
- ・有効期限後に資格確認書も使いたい 75 歳以上の方には申請すれば送られてきます（マイナ保険証と両方使用できます）。
- ・マイナポイントに釣られて登録したけど、資格確認書で受診できるならマイナ保険証は要らないと思われる方は解除申請を出せば解除できます（ゲットしたマイナポイントは返還不要）。
- ・解除後に資格確認書が送られてきます。

※詳細については所轄する保険者（国民健康保険は市役所）にお問い合わせください。

許せない政府の横暴!

医療を大混乱に陥れた保険証廃止!

マイナカードのゴリ押しで3兆円もの浪費!

# フードパントリーのとりくみ

## 食でいのちをつなぐお手伝い

いきいき福祉会

- ① 2016年の改正社会福祉法において、社会福祉法人には、地域における公益的な取り組みを実施する責務が課せられました\*1。

いきいき福祉会の公益的な取り組みとしては、まず地域住民の介護相談に対応し、専門機関につなげていく「(無料) 介護よろず相談所」を各事業所に設置して、さまざまご相談に対応してきたところから始まります。

次に貧困問題を視野に、生活困窮者のための食糧支援として「NPO法人フードバンク八王子 えがお」(以下、NPOえがお)さんのフードドライブボックスを常設しました。これは、友の会会員や地域のみなさん、職員から寄付された食品が入ったボックスをNPOえがおさんが回収し、必要とされているお宅に定期的に届けられるものです。その取り組みを通して、地域連携を図りつつ、支援の一翼を担う活動に踏み出したのが2019年でした\*2。



① みなさんからいただいた食料品を NPO えがおさんに届けるボックスです

③ ある日のお1人・3日分の食糧です



- ② そうしたなか、新型コロナウイルス感染症の世界的な拡大に伴って働き盛りの現役世代や学生、シングルマザー、高齢者の貧困問題がますます見える化されてきたため、"フードパントリー (緊急食糧支援)"の必要性が叫ばれ、2021年9月よりNPOえがおさんに食糧提供のご協力をいただき取り組んできました。

- ③ フードパントリーは当面3日分の食糧を支援するもので、お米(2kg)やパン、レトルト食品、缶詰、お菓子などを詰めた段ボール箱を常時6~9箱を置いておき、電話予約で来所した希望者に食品を無料で提供するものです。多い日には1日5箱出たこともあります。遠方から電車・バスを乗り継いでくる方もいて市内各所から来所されている印象です。

- ④ この事業も実施からもうじき4年になります。利用者は年々増加の一途をたどっています(表1)。利用者の性別では男性が女性の2倍以上で、世代としては20代から60代までの男性が均等に来所されているという特徴がありました(表2)。コロナ禍では多くの職を失った方が来所されました。最近では、物価高騰に生活を脅かされている方が多く、国民の暮らしや生活向上に無策の政府に怒りをおぼえます。

表1

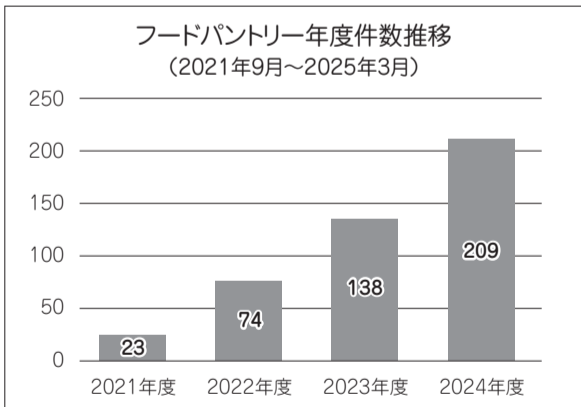
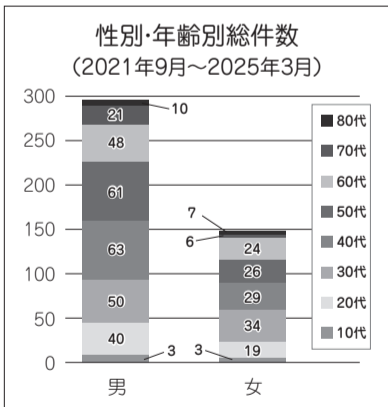


表2



④ フードドライブBOXとフードパントリーの常設コーナーは、共立ビル3階のいきいき福祉会入口に設置しています。食料品の提供をしていただける方は、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

\*1: 改正社会福祉法  
第24条(略)

2 社会福祉法人は、社会福祉事業及び第26条第一項に規定する公益事業を行うに当たっては、日常生活又は社会生活上の支援を必要とする者に対して、無料又は低額な料金で、福祉サービスを積極的に提供するように努めなければならない。

\*2: 年間のフードドライブBOX 寄贈食料品の提供総量は、2019年度50kg、2020年度43kg、2021年度92kg、2022年度101kg、2023年度130kgと年々増加しています。

いきいき福祉会  
【お問い合わせ・連絡先】 042-639-7629  
月曜~金曜 9時~17時

俳句 長房支部

輝ける丹沢の峰春寒し  
テイラミスの二人の匙や風光る  
少年の翼持つ如バイク乗り  
団らんはこたつみかんでほっこりと  
しばらくは産毛の辛夷寒戻る  
新しき靴の軽さや春の土手  
住む人もなき庭隅の路のたう  
家中の掃除終えるや山笑ふ  
倒木の処理班来たる冬早

眞智女 琴湖  
ふさこ 十四世  
隆一 乃  
路子 一恵



多摩

# 谷根千散歩

042-337-6787

2月23日(日) 思いのほか暖かい日で梅も咲き始め、水仙やパンジーも見られる春の散歩になりました。

人気の観光地ですが、混んでいたのは谷中銀座や根津神社、じっくり見学し話を聞いたのが大名時計博物館、静かな路地歩きも良かったです。

煎餅屋さんや飴屋さんにいると通りがかりの人がつられて覗き込んできます。10人もいると目立つようです。

徳川慶喜の墓、観音寺の築地塀、谷中小学校の趣ある校舎などをめぐり頭と身体を存分に動かしてきました。



根津神社

# 今年も元気に！<sup>2/14</sup>

## 手配りご苦労さん会

西部

042-621-7450

今年のご苦労さん会は、研修医の大槻先生を迎え、大槻先生の懇談で始まり、各自の自己紹介の後、大槻先生からテーマの「感染症」についてお話しがあり、その後参加者から様々な疑問・質問がありました。一番感心したのは、大槻先生はどの分野の質問にも、テキパキと臆することなく答えられ、またよく通る声で解りやすく説明されたことです。ぜひ八王子の診療所に勤めて貰いたい、というのがみんなの感想でした。後半は、景品付き10問クイズ、福笑い、合唱など楽しいひとときを過ごしました。



福笑いに挑戦する大槻先生



景品付き10問クイズ、福笑い、合唱など楽しいひとときを過ごしました。

# 支の部 とりくみ

八王子

## 八王子サークル

<sup>2/27</sup>

## 「さんじゅ」の会

### 立川相互病院研修医の大槻幹太先生との交流会

いつもの体操が終わったところで、自己紹介を兼ねて、日頃の診察室では聞くほどでもない日常の疑問などをお聞きすることができました。例えば、しばらく座っていると、立ち上がる時に脚がこわばりスムーズに歩き出せない。「年相応」と言われるが、それがどの程度おかしいのか判断できない。こむら返りや水分補給、おしっこの回数、健診結果など加齢とともに生じる様々な症状を出し合い、先生から丁寧なアドバイスをいただきました。

1時間はあっという間に過ぎてしまう有意義な交流会でした。先生ありがとうございました。

さんじゅの会は毎月第



2、第4木曜日、共立ビル6階で例会、体操、編み物、おしゃべりなど楽しく集まっています。ご参加をお待ちしています。



## 冷たい雨、にぎわう うたごえ喫茶

長房

042-673-4330



3月3日、診療所2階のうたごえ喫茶「休み処」に、あいにくの冷たい雨にもかかわらず10人の来店がありました。歌は小島清さんのギター伴奏で「春の小川」から「アメージンググレイス」まで多岐にわたり、お茶タイム(お菓子付き)を挟んで2時間続きました。

## 活気に満ちた長房句会



3月4日、長房の例会句会が開かれました。句会には、参加者が前日までに5句ずつ先生に提出し、当日に作者名が伏せられた全句リストが配られ、それを見て句を互選してから1句ごとに批評する形式で進められていました。

### 長房支部のサークルのご案内

どなたでも参加できます 無料

うたごえ喫茶	第1月曜	診療所2階 10時~12時 祝日はお休み
俳句の会	第1火曜	
健康体操	第3月曜	
映画観賞会	第4月曜	
歩こう快	不定期	

春は出会いと別れの季節です。3ヶ月間、八診で地域医療研修をされた立川相互病院研修医の大槻幹太先生が、無事に研修を終え、4月からは都内の大学病院で整形外科医を志すこととなりました。外来や訪問診療、友の会活動で地域の皆さんにも大変なご協力を頂きました。大槻先生がいつの日か頼もしい整形外科医となつて、八王子に戻つてきてくれることを心待ちにしたいと思います。

八診では今後も多くの医学生や若い医師を受け入れて、地域医療に慣れてもらいたいと考えています。地域の皆さんには、患者の立場から、地域住民の立場から、未来の地域医療を担う若い医師へ期待をこめた温かい声かけと叱咤激励をいただけると幸いです。今年はいったいどんな素敵な先生が来てくれるのでしょうか。

さて、国会では耳を疑うような話が出てきました。「高額療養費制度」の負担上限額引き上げの議論です。癌治療に関わる学会や、患者団体などがこぞって見直しを求める声明を出しました。政府は少子化対策の財源のために医療費削減を目論んでいるわけですが、一方で防衛費は過去最大の8・7兆円まで積み上がっています。この歪みを正せば、「金の切れ目が、命の切れ目」になるような社会ではなく、誰もが金銭の心配なく医療が受けられ、子育てや介護ができる社会は実現できるはずです。



八王子共立診療所 所長  
奥野 開斗

コラム  
共立の樹