

アンダンテ クリスマス会

立川市錦町1-23-2-102

12月18日(木)13時~15時

入場無料
お土産付き!

手芸 雪だるまづくり

作った雪だるまでチェキ撮影

メッセージカードを作ろう



街の灯

12月号

三多摩健康友の会ニュース

発行:三多摩健康友の会/〒190-0022 立川市錦町1-17-15/TEL.042-523-2377/FAX.042-523-2378/kensei2378@lime.ocn.ne.jp/11月1日現在会員数 25,754人

仲間と出会い
楽しい育児をめざして

1995年、双子を持つ母親たちが集まり、「すこやかサークル」の一班としてツインキッズは活動を開始しました。当時、多胎児の妊娠・出産・育児に関する情報は乏しく、保健所などの専門機関でも十分な理解や支援は得られませんでした。産後、乳児2人の世話に追われる母親たちは、身体的にも精神的に



1995年 初班会

も限界に挑むような日々を過ごしていました。「他の双子のママと話がしたい!つながりたい!」という思いがあっても、出会う機会はほとんどありませんでした。1994年、立川相互病院産婦人科の協力のもと、病院で出産した母親たちに声をかけ、翌年ツインキッズ班が誕生しました。当時、東京都下には双子育児のサークルが他になく、近隣市からの問い合わせもせや相談も

2025年 ツインキッズ30周年記念集会
双子育てのつながりいつまでも

11月1日地域保健企画7階で、90年代に活動していた「すこやかサークルツインキッズ班」が発足30年を迎え、当時のメンバーが集まり、記念集会を開催しました。

子育てのつながり30年
すこやかサークルツインキッズ班発足30周年記念集会

も限界に挑むような日々を過ごしていました。

「他の双子のママと話

がしたい!つながりたい

い!」という思いがあつ

ても、出会う機会はほと

んどありませんでした。

1994年、立川相互

増え、会員数は急速に拡大しました。

双子を育てる母親たち

が、悩みやストレスを少

しでも軽減できるよう、

「体験やアドバイスを聞

ける・話せる場」とし

て、子どもたちと共に成

長していききました。

笑い涙で振り返る
思い出と子どもの成長

活動終了後もつながり

を保ち続けてきたメン

バーと子どもたち、そし

て当時から多くの双子を

取り上げてくださった産

婦人科医師佐藤典子先生

(立川相互病院副院長)



2000年 新年会

お子様の健やかさが何よりの喜び
ツインキッズ発足30周年集会に参加して

11月1日の集会にお誘いいただきました。

多胎児の出産には特別

な大変さがあるとは承知

していても、なかなか十

分な支援がでぎずにいた

ところ、このようなサー

クルの活動が双子親子の

大切な空間になって、長

にもご参加いただき、ツインキッズ30周年記念集会を開催しました。

この日は、活動中の写

真や会報をもとに作成し

たスライドショーと動画

を通して、育児中に抱い

た思い、活動の様子やエ

ピソード、子どもたちの成

長と現在の姿を、笑いと

涙で振り返る、かけがえ

のない時間となりました。

メンバー皆で支え合っ

て活動したツインキッズ

班でした。

30年後の今、皆で集え

たことに感謝の気持ちで

いっぱいです。

元ツインキッズ班 代表

東大和支部 高里真美

いこと活動されていたこ

とにとっても感動し涙が出

そうでした。

産婦人科医にとって、

取り上げたお子様たちが

健やかであることは何よ

りの喜びです。

立川相互病院 副院長

医師 佐藤典子

東大和支部
入会9人安心して住みづけられる東大和のまちづくりをめざして
診療所のないまちでの友の会の活動

脳いきいき教室 (上北台会場)

脳トレで広がる

会員の輪

東大和支部には民医連の事業所がありません。その中でも、地域の方たちとともに様々な活動に取り組み、地道に会員を増やしてきています。そのいくつかを紹介します。

東大和支部の中心的な活動は何といっても市内6か所で行っている「脳いきいき教室」です。健生会の理学療法士さんたちが作成した健康体操を中心に、会員の方たちの要求も取り入れた「脳トレ」を行っています。会

員さんからの輪が広がり会員拡大も進んでいます。中には、地域包括支援センターから「友の会の体操教室は充実している」と紹介されたのがきっかけという方もたくさんいます。

「健康チェック」も市民の方たちに喜ばれています。昨年度は6か所で実施しました。

先日は民主商工会（民商）からの依頼で民商会員さんを対象に行いました。その中で9人（5家族）の新しい会員さんを迎えることになりました。

認知症とともに生きる

まちづくり

先日は、東大和市主催の「地域包括ケアシステム・認知症周知イベント」が開催されました。

第一部は、東大和市の「地域包括ケアシステムにおける認知症施策の取

り組みについて」と題しての講演会でした。第2部は市内の認知症に関連した活動団体などのブ

ス見学でした。東大和支部も「脳いきいき教室」や「認知症予防教室」の取り組みを写真などで紹介し、タッチパネルによ

る「物忘れチェック」も好評でした。参加者20名という数字は主催者の方たちも予想できな

かった数でした。高齢者を中心にその家族の方たちの参加が多く、認知症への市民の関心の高さが伺えました。この中で、東大和支部は認知症と

ともに生きるまちづくりに



民商での健康チェック

取り組んでいる団体として「チームオレンジ登録証」をいただきました。長年の認知症に取り組む友の会の活動が注目されていたようです。

「モノ申す」団体に

市の地域包括支援センターとはお互いに協力し、必要なところでは連絡を取り合っています。しかし、私たちは単なる

チームオレンジ登録証



協力団体ではありません。高すぎる国保税の値下げや補聴器補助への要

請などを行い、市政に対して「モノ申す」団体の一つとなっています。

認知症とともに生きる

会員無料

大腸がん検診が始まります
同居家族入会無料
ご家族一緒に取り組みましょう

実施期間

年明け
1月5日から
3月31日



大腸がんは一番多いがんです。40代から急増していきます。年間5万人以上が大腸がんで亡くなります。一方早期発見では治療出来るがんでもあ

ります。昨年度の実施者は、2033人、陽性者191人、がん診断5人、ポリープ切除26件でした。

検査を受けた方の約1割が陽性判定で、精密検査でポリープやがんの発見につながっています。

検査方法は、2日分の便を採取・提出するだけで、食事制限や痛みも無く、高い精度で潜血を感じることが出来ます。

注意事項は3つ。①正

訂正

先月号2面のすこやかサークルの記事の今井育子様のお名前が間違っておりまして。お詫びして訂正致します。

しい方法で採取する②有効期間内（採取日含め5日）に便を提出する③陽性判定の場合は必ず精密検査を受ける。

結果は郵送にてお送りしますので、お忙しい方もご利用いただけます。毎年2000人以上が実施する検査ですが、会員の実施率は全体のわずか7%にとどまっています。

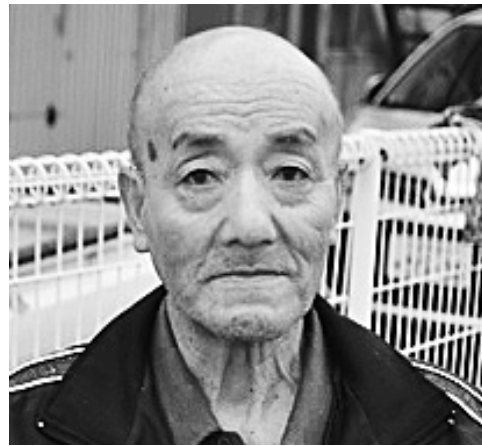
今年度からは同居家族の方も無料で入会できることになりました。ぜひご家族みなさまと一緒に検診に取り組ましましょう。

今年度からは同居家族の方も無料で入会できることになりました。ぜひご家族みなさまと一緒に検診に取り組ましましょう。



半生みつめ気づいた平和 政治を変えて安定した生活を

菱野 育夫さん（73歳） 多摩川支部



生の助言によつて、私は自分をもっと大事にして親兄弟を大切にしなければならぬと思うようになりまし
た。そんなある日、たまたま自衛隊のジープが止まっ
ていて自衛官と会話し、

私は北海道の真狩村生まれ、小さな田舎の村で中学卒業まで暮らしました。勉強嫌いで不良仲間と遊ぶ毎日で、親兄弟には迷惑をかけっぱなしで
した。中学卒業後、家を出て独り歩きを始めまし
た。世の中厳しいもの
で、中卒の私にはきちつ
とした仕事もなく、不良
仲間を頼り転々とした
日々を送っていました。
18歳になり同級生と再
会し、色々学生当時の話
をしました。そして同級

入隊して前期3ヶ月、後期教育3ヶ月合わせて6ヵ月外出なども出来ず教育詰め、つまり初期の洗脳です。教育が終了すると希望または部隊命令により各職種部隊に配属されます。そして、重迫撃砲中隊に配属されました。訓練、訓練の過酷な

「一度見に来れば？」と誘われ、生活に困っていたこともあり、そのままジープに乗りこみ、自衛隊との付き合いが始まりました。
後期教育3ヶ月合せて6ヵ月外出なども出来ず教育詰め、つまり初期の洗脳です。教育が終了すると希望または部隊命令により各職種部隊に配属されます。そして、重迫撃砲中隊に配属されました。訓練、訓練の過酷な

文 写真 菱野育夫

立ち姿勢が多い人間にとって、視覚からの情報が無くなると、足裏の神経や筋肉からの情報を頼りにして姿勢を調節しようとして、目を閉じて足踏みや片足立ちをする
と、途端に身体が不安定になると思います。この際に足指を動かす神経や筋肉がうまく働いてくれるかどうかは転ばない身体に繋がります。
歩行をする際にも、床に効率的に力を伝える・正しい方向へ蹴り出すための最初の働きとして足指は極めて重要な役割を果たしており、低下している力がうまく伝わらず、自分の持っている筋力を十分に活かさないことにもなります。
ヒトは元々長い進化の過程で地面の感覚を感じながら、バランスよく動けるように生活をしてきました。日本でも明治初期までは下駄や草履が一般的にあり、親趾と人指趾で鼻緒を挟んで指先に荷重をかけた歩き方をしていたため、必然的に足

お家でリハビリ⑧

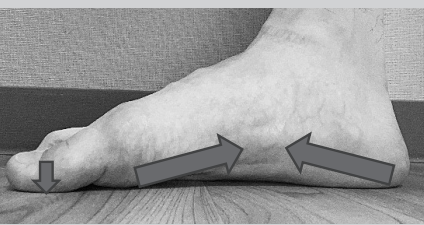
～転倒予防は足指から～

あきしま相互病院
理学療法士
中山由識



指をしっかりと使っていたそうです。しかし現代では道が整備され、靴を履くようになり地面の感覚を感じづらくなったことで、足から脳への重要な情報が正確に伝わりにくくなり、身体を適切な位置や姿勢を保てない

足裏エクササイズ



全ての指の腹を地面につけたまま土踏まずを引き上げる
5秒×3回

足指のエクササイズ



①と②を交互に5回ずつ繰り返す



②親指を浮かせ他の4本の指を地面につける
5秒

①親指だけを地面につけ他の4本の指を浮かせる
5秒



子ども診療所の入口です

立川相互病院付属子ども診療所は、立川市錦町にある小児科のみの診療所です。

一般外来、専門外来（おしっこ、循環器、内分泌、相談）、保健予防（健診、ワクチン）の診療をしています。

診療所ですが、隣のふれあいクリニックで採血や



すこやか
だより

成長の共有が大きな喜び

立川相互病院付属
子ども診療所①

すこやかサークルしんぶんでお伝えしてきた子育て関連の記事を今月から街の灯の「すこやかだより」としてお届けします。初回は子ども診療所の紹介です。

レントゲンなどにも対応できる強みを持っています。

お子さんのケアはもちろん、保護者の方にも安心していただけるようきめ細かなサポートをころがけています。

頼もしい子ども達から
日々のパワーもらって

お子さんの成長は心身共にめまぐるしく、抱っこされ受診に来ていた子が次の受診ではよちよち歩いていたり、ワクチン接種で逃げ回っていた子が腕を出して我慢できる様になっていたり、変化を見せてくれることがしばしばあります。成長の一端を保護者の方と共有させてもらえるのは小児科で働く上で大きな喜びです。可愛らしく頼もしい子ども達から、日々パワーをもらっています。

WEB問診票を開始

WEB問診票を開始しました。WEB予約と同時に入力でき、受診時に具合の悪いお子さんを連れながらの問診票記載が不要となりました。

子ども診療所の情報は、公式LINEやインスタグラムをぜひ活用下さい。

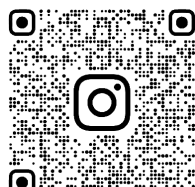
子ども診療所

看護師長 小原かおる

公式 LINE

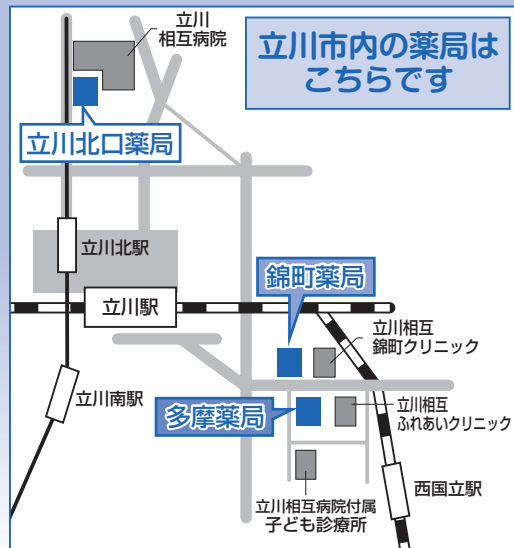


Instagram

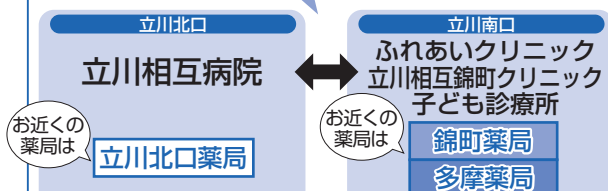


©KODOMOSHIN

お気軽にご相談ください



無料シャトル便 運行中!



地域保健企画の薬局は健生会の病院診療所はもとより
すべての病院、クリニックの処方箋を受付しております

とっておきの1枚



バンザーイ
青梅市御岳山山頂のブランコ
2024年7月青梅市御岳山にゲンゲシヨウマ
を見に行った時、山頂にブランコがありまし
た。

小沼恒雄(昭島支部)

◆ 短歌 ◆

先輩は九十三歳で夫の待つ浄土に昇り睦みていしか
アトリエの夫の残せし油絵の行先案ず先輩の苦惱
めぐりた
回田小学校の昔の児童よくくると話す笑顔は昨日
のごとし

星野久子氏を偲ぶ
松嶋紀之（東大和支部）

常勤・非常勤薬剤師募集

～患者宅訪問・地域医療・チーム医療を行っています。
ごいっしょに働きませんか？＊薬学専学生も募集しています

勤務時間

- (月～金)8:30～17:30
 - (土) 8:30～12:30
- (薬局によって若干異なります)

給与待遇

- 当社規定によります
- 交通費全額支給
- 社会保険完備
- 研究研修奨励制度あり

多摩地域に10薬局

株式会社 地域保健企画 立川市錦町 1-17-15 ☎042-525-9696

