



街の灯

1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／12月1日現在会員数 26,243人



日野支部

日野で2回目の「圏域交流会」。日野支部と健生会の日野市にある全事業所が、医療や介護の活動の8つの事例を交流しました。

今年も友の会と事業所が力を合わせ健康づくり、まちづくりに取り組んでいきます。

新年明けまして、おめでとうございます。
昨年末までの仲間増やし運動のご奮闘ご苦労様でした。目標を達成し、いつそうの飛躍を誓う、新年の喜びを共にしたいと思います。

子どもたちからお母さん・お父さんたち、高齢世代まで、一人ばっちの人はいない。学校でも社会でも競争を強いられつた。しかし、現実には、余りにも富が偏り、戦争をも辞さない・戦争の準備

切にし連帯する社会をつくろうと努力してきました。人々の命と健康のために献身される健生会など民医連運動とともに歩む、友の会運動の飛躍をめざしましょう。皆様のご健康を心よりお祈りします。



三多摩健康友の会
会長 窪田 之喜

2026年 新春のご挨拶

連帯し、支えあう
飛躍の年に

とっておきの一枚



国立支部

11月9日、市役所の隣の「谷保第4公園」で、「消費生活展」が開かれ、国立支部も初めて参加・出店しました。友の会テントにはおよそ100人の市民が、握力測定や骨密度、乳がん模擬検診などの測定をしていきました。



昭島支部

11月9日、昭島支部主催の健康チェックには、49人が参加。新たに11人が入会されました。



国分寺支部

国分寺まつりでの「健康チェック」。友の会会員と職員の頑張りで167人が参加、8人が入会しました。



秋川流域支部

あきる野市民文化祭で健康チェック。11/2～3の2日間で169人が参加しました。入会8人（家族会員含む）でした。



立川支部

「核兵器禁止条約に署名・批准することを求める運動」を地域の方々と共同で推進しました。



青梅・奥多摩支部

地元の高齢者クラブ「福寿会」から依頼を受けての健康チェック。スタッフ会員の「老いをふせぐ食生活」ミニ講座も実施しました。2人の方が会員になりました。

わが支部の仲間増やし



府中支部
太極拳で元気にフレイル予防

11月25日1116回目の歩こう会。
荻窪大田黒公園にて26人の笑顔。
素敵な紅葉を楽しみました。



多摩川支部



武藏村山支部
2月21日のお互いさまサロン「つむぎ」。
みんなで餅つきを楽しみました。



東大和支部

大南ファミリークリニックの職員さんと友の会東大和支部の役員が一緒に芝中団地で「お元気ですか」と訪問活動！



三多摩健康友の会 本部・事務局

10月24日、健生会グループの職員とともに、仲間増やしを行いました。2人の入会を迎えることができました。



日野支部

地域の団体と共に、北川原公園まつりに健康チェックで参加。
家族連れでにぎわい、19人が入会されました。

竹細工
秋流支部 下田哲郎

会員さんの作品紹介



無理せぬSOSを出して お父さんお母さんの笑顔を

立川相互病院付属
子ども診療所②

しづつですが変化し、子
育てに関わろうとする父
親が確実に増えたことを
働きながら肌で感じてい
ます。

土曜日などは、外来待
合室に座っていた親子
(4組ほど)すべて父子
ペアだったこともありま
した。今では、ぐずつて
いる子どもを上手にあや
しながら受診している父
親、抱っこひもを身に着
けている父親の姿もめず
らしくありません。しか

しそうは言つても、相対
的にみればまだまだ母親
の負担は体力的にも精神
的にも重い現状が続いて
いますし、父親が育児に
参加したいと思っていて
も難しい立場の方がいる



のも確かです。現在の育
児支援が今後よりよく発
展し、保護者の方たちの
負担が軽くなる必要があ
ると感じています。

**子育てはたくさんの方に
支えてもらいましょう**

子どもの祖父母、保育
園の先生、ママ友、もち
ろん私たちも相談にのる
ことができます。各自治
体には子ども家庭支援セ
ンターもあり、お子さん
の健やかな成長を手助け
してくれます。抱え込ま
ず、相談することで気持
ちが楽になることもあります。つらいと思ったと

きは無理せぬSOSを出
してくださいね。お子さ
んのためにも、お父さん
やお母さんが笑顔でいら
れますように。

**子ども診療所
看護師長 小原かおり**

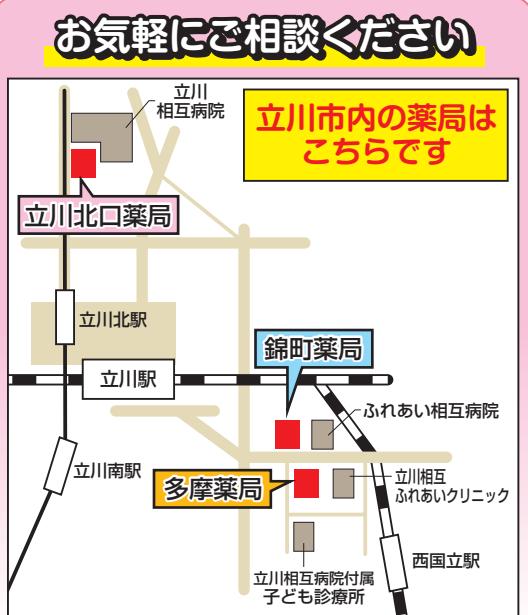
会員証ロゴ大募集!

会員証などで使用する三多摩健康友の会のロゴマークを公募します。
未発表の物に限ります。
採用された方に、図書カード三千円分を進呈します。
なお、使用に際し、デザイナーによる必要な修正をすることがあります。
ご了承下さい。

資格 三多摩健康友の会会員
提出先

kensei2378@lime.ocn.ne.jp
〒190-0022 立川市錦町1-17-15 2階
メール又は郵送にてお送り下さい。

締切 2026年2月2日(月)15時 必着



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

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～ *薬学奨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

