

**2026 憲法大集会**

**日時** 5月3日(日祝) 11:00~

**会場** 東京臨海広域防災公園  
江東区有明3丁目8-35

**交通** りんかい線 国際展示場駅  
ゆりかもめ 有明駅

# 街の灯

## 4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/3月1日現在会員数 26,434人

### 終戦直後のひもじさと 理不尽な長兄の死



平和憲法制定80年。改憲の動きが加速しています。戦争をしない、させないために、憲法を守り、平和への行動が今、改めて求められています。

府中支部では、昨年から「戦後80年に思う！」として、ご自身の戦争体験を振り返って、後世へ平和への想いを伝えていきます。長兄の戦死。父の病死。戦後の飢え。過酷な体験を経験した五十嵐美代子さんの平和の願いをご紹介します。



#### 引き揚げの苦勞

配のない生活をしていました。

をおぶり病気の父を連れ大変だったと思います。

私は北京で生まれ、3歳の時に終戦を迎えました。東京の池袋で「福田組」という建設業を経営していた父は、日本が中国へ進出していた昭和10年代、支店を北京に設け、家族で移り住むことになりました。

建設業の他にも飲食店などの事業にも手を広げて仕事をしていました。現地では外交官たちが住んでいる豊かな街で暮らし、戦時中の苦勞や心

その後弟が生まれましたが、元氣だった父は病に倒れました。

1945年終戦となり、家族は日本に引き揚げてきました。

10歳の兄が私の手を握りしめはぐれないうようにしてくれました。母は1歳の弟



写真はイメージです

#### 父と長兄が亡くなって

引き揚げの時持ち帰る金品は、手荷物程の衣類とわずかなお金だけと制限があって、両親たちはお世話になった中国の知人に手紙や指輪などをあげたり、土中に埋めたりしたそうです。

池袋の家は東京大空襲で焼けてなくなっていて、奈良にある父の実家に身を寄せました。

奈良の実家での生活は同居させてもらっている肩身の狭さからつらいものでした。

学徒動員で徴兵された長兄は終戦の年の6月、鹿児島鹿屋(かのがや)から沖縄に向かう5つの飛行隊の中尉として搭乗していて、ガソリン切れで飛行機は墜落し戦死したそうです。

長兄の戦死の知らせが翌年に届き、がっくりしていた父はその1年後胃潰瘍でなくなりました。

父が亡くなってすぐ、北京にのこされていた20歳になる姉と18歳の兄が

日本に帰ってきたのを機に、私たち家族は東京に戻ることを決め、中野の引き揚げ者住宅に移り住み、私も中野で小学校1年生となりました。

父の17回忌で親戚が集まった時、親戚の方が、私のことを「朝から晩まで泣いていた子、食べ物がなないから栄養失調になって死にそうだったよ」と当時のことを教えてくれました。

北京での暮らしや引き揚げの時の思い出は、思い通りでなかったとしてもまだ恵まれていたと思います。終戦直後の暮らしやひもじさや理不尽な長兄の戦死、父の病死は私にとって辛く悲しい戦争体験です。

昨年は戦後80年の年。生活も変わりましたが、また戦争を進めようとしている人達や若者が増えているとのこと。信じられません。戦争反対です。

**府中支部 五十嵐美代子** (いがらしみよこ)

生いきき1月号より転載

青梅・奥多摩支部

健康で生き生きと暮らしたいの想いに応えて

診療所のない地域での会員増やし

民間運事業所のない地域の青梅・奥多摩支部では、「友の会」を知らせ、結びつきを広げる多彩な活動を行っています。その様子を紹介します。



大盛況の健康チェック

らせ、結びつきを広げることしかありません。

1月からの大腸がん無料検診では、

「会員の家族も入会すれば無料で受けられる」と話して、数人の

方々の入会がありました。

これもサークル時に予約をとって検体を集めたり、実

施日を決めて配達協力者が集めたりといった工夫をしているからです。

気軽に検診しやすい体制を作った健康をサポートしてきたからにはほかなりません。

友の会を知ってもらおう

青梅・奥多摩支部には健生会の診療所がありません。そのため入会してもらおうには、様々な活動を通して「友の会」を知

高齢者クラブの依頼で

毎年健康チェック

健康チェックは、秋にしばらく実施していない



毎月 200 人を超える人気のセラバンド体操教室  
楽しく健康作りをすすめています

2か所の地域で行いました。久々の健康講座「フレイル」や「尿もれ」についての、理学療法士や看護師さんのお話が好評でした。地域にチラシを配布したり市の広報で知らせたりしたことで、参加された方がいて入会につながりました。また高齢者クラブからの依頼で毎年健康チェックを行っている地域があり、そこでも入会者がありました。

さらに3月に別の地域でも1か所実施。3月末と4月初めに大きな市民交流イベント2か所にも参加。健康チェックで広く「友の会」をアピールして、会員増やしに力を入れました。

願いとマッチしたサークル活動

サークル活動では、セラバンド体操6教室と2つの団体のセラバンド体操サークルで、毎月200人近くの方が参加しています。

ここで、会員がポツポツと増え続けています。会員が友達を誘うのです。「健康で生き生きと暮らしたい」という願いとマッチしているからでしょう。

2月には新しく健康マージャンサークルがで



飲まない、吸わない、賭けない「健康マージャン」で楽しく脳トレ

きました。脳トレに良いと今どこでも流行っているとのこと。これから新会員を迎えたいと、やっとスタートしたばかりです。

健生会と連携して  
まだまだ課題もたくさんあります。

特に奥多摩町での取り組みや担い手の確保などは具体化が望まれています。本部や健生会と連携して取り組みを進めたいと考えています。

青梅・奥多摩支部  
支部長 窪田菊江



# 病気を乗り越え

## 夢が持てて幸せです

酒枝 尚雄さん (85歳) 秋川流域支部



見つけ、病院に取り次いでくれて、手術を受けてお陰で症状が消えました。

友の会秋川流域支部では、三市町村の中で、榎原村代表として副支部長の肩書です。

配食サービス代表を2008年頃からやり、2020年まで配達も続けました。

音楽が趣味で、生き甲斐でもあり、アコーディオンの歌の伴奏をしています。

支部の事務所がある「いこいの家」で月に一回歌う会をやっています。他の所でも月に4回ボランティアをしています。

十数年前、メロディーに雰囲気や気持ちを表現

文 酒枝尚雄  
写真 橘順子

OTCとは「Over The Counter」の略で、処方せんがなくても薬局やドラッグストアで購入できる市販薬のことを指します。

形で政府は2027年3月から、こうしたOTC類似薬のうち77成分・約1100品目について、従来の保険上の扱いをせずに、その医薬品の薬価の4分の1の額を自己負担(消費税)を、新たに保険とは別に特別な自己負担とする制度を始め

対象外の予定です。これから導入される制度ではすべてのOTC類似薬が対象になるのではなく除外されるものがあります。それらは医療用との比較で、適応症や1日あたりの最大投与量が違うものがあり、それらは含まれませんでした。

### ~OTC類似薬 保険外負担について~



地域保健企画 代表取締役 島野 清

一昨年の10月より患者が先発医薬品を希望した場合の差額負担が発生する選定療養費制度が開始され、本年6月からは2分の1の負担が増えます。高額療養費上限引き上げも検討されています。

る方針を示しています。(一部保険外療養) 対象となつていのは 解熱鎮痛薬や抗アレルギー薬、胃腸薬、皮膚用薬など幅広くあります。

ただし子どもやがん、難病患者、低所得者、入院中の患者、医師が医療上必要と判断した場合等は

は受診抑制による影響も試算して進めようとしています。

令和7年(2025年)の子ども診療所受診児やばおばお予約児の感染症を振り返ってみました。4月は気管支炎や胃腸炎で連日利用されるお子さんが多くみられました。が、予約は落ち着いており、静かなスタートとなりました。5月からは疲れも出てきたのか、急に予約が増えています。

(■は特に目立った月のみ表示してあります)  
令和7年(2025年) 令和8年(2026年)

症状・感染症	令和7年(2025年)			令和8年(2026年)		
	4	5	6	7	8	9
発熱・鼻水・咳	■	■	■	■	■	■
嘔吐・下痢	■	■	■	■	■	■
ゼーゼー・ひゅーひゅー	■	■	■	■	■	■
百日咳	■	■	■	■	■	■
RSウイルス	■	■	■	■	■	■
手足口病	■	■	■	■	■	■
ヘルパンギーナ	■	■	■	■	■	■
アデノウィルス	■	■	■	■	■	■
おたふくかぜ	■	■	■	■	■	■
溶連菌	■	■	■	■	■	■
水ぼうそう	■	■	■	■	■	■
インフルエンザA	■	■	■	■	■	■
インフルエンザB	■	■	■	■	■	■

# すこやか だより

## 子どもがかかる 症状・感染症

子ども診・ばおばお(病児保育室)利用児にみられたデータより



え始めました。25年度は、2月までインフルA・Bの感染症が続ききました。ばおばおニュース3月号より転載

診療所では7月から少しずつ百日咳の感染が増え始めていました。ばおばおでは発熱が続くお子さんの連日の利用が多くみられました。インフルエンザのお子さんは時々見られましたが、10月頃からA型が増え始め11月にピークを迎え、12月頃からB型も増

### 三多摩健康友の会 総会

5月30日(土)  
9:30~  
立川相互病院  
2階講堂

### 訂正記事

2026年2月号(54号)掲載の訂正

①2面  
②4面

これからの受診どうする  
これまでの保険証の受診  
来年3月は今年3月の誤りでした。

すこやかだより  
赤ちゃんと一緒にストレッチ&産後姿勢のチェックの今年3月からは昨年3月の誤りでした。  
お詫びして、訂正します。

### お気軽にご相談ください

立川市内の薬局はこちらです

立川北口薬局  
立川北  
立川駅  
立川南  
多摩薬局  
立川相互病院  
立川相互錦町クリニック  
立川相互ふれあいクリニック  
立川相互病院附属子ども診療所  
西国立駅

### とっておきの1枚

新春のついでで会場満杯・全員合唱でフィーバー!

堀江重宏(東大和支部)

### 短歌

生計のコントロールに悩みおり  
二ヶ月毎の年金支給に  
政策論争もなくて「高市旋風」が  
「自民議席」をふやした選挙

清水宗一(青梅・奥多摩支部)

### 無料シャトル便 運行中!

立川北口  
立川相互病院  
お近くの薬局は 立川北口薬局

立川南口  
ふれあいクリニック  
立川相互錦町クリニック  
子ども診療所  
お近くの薬局は 錦町薬局 多摩薬局

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。こ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9薬局  
株式会社 地域保健企画 立川市錦町1-17-15 ☎042-525-9696