

早めの
対策を!

熱中症に注意



街の灯



5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/4月1日現在会員数 26,536人

平和を守る共同のとりくみを

72年目となる3・1ビキニデーに参加して

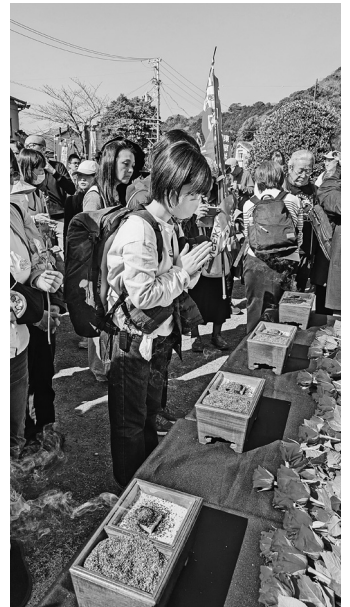
友の会は、3・1ビキニデーに参加して、平和の取り組みを行っています。多摩川支部の渡邊正郎さんに寄稿して頂きました。



健生会と友の会6人で元気に行ってきました

今年の3・1ビキニデーに三多摩健康友の会の一員として2月28日、午後の分科会の途中から参加しました。健生会グループから職員含め6人が参加。3月とは思えない暖かい陽気の中、3月1日静岡

岡県焼津駅前から久保山愛吉さんが眠る弘徳院まで墓前行進、そして墓前祭が行われ、祭壇に花を手向け、手を合せてきました。マグロ漁船員だった久保山さんは72年前、南太平洋のマーシャル諸島・



墓前祭で献花

ビキニ環礁でアメリカが行った水爆実験で被爆し「原水爆の犠牲者はわたしを最後にしてほしい」との言葉を残し、その年に亡くなりました。この事件から日本国内では一時「魚屋さんから魚がなくなる」「放射能はこわい」「雨に濡れるとハゲになる」などの不安が拡

大し、核実験・核武装反対、被爆者援護などの運動が広がり、署名は短期間で飛躍的に増えたといわれています。2月28日、分科会の最中、主催者からの「いまアメリカがイランを攻撃したニュースが」との報告で、会場は驚きとともに、アメリカ・トランプの蛮行を非難する声が場内から聞こえてきました。

平和への想いを言葉に 分科会にて

分科会では、30、40代の女性が、一人駅前で署名を行っているとの発言があり、理由を尋ねると、「中学2年の息子の将来が心配だ」と話し、その女性がつけているゼッケンには「I Love 9条」と書かれています。別の地域の駅前では、青年の一人が「労働組

合のチラシを見て知り、今の政治が怖い」と9条署名をおこなっていることや、初めて集会に参加したことなど、自民維新の高市政権への反対の動きが急速に高まっているとの発言がありました。

3月1日の全体集会では、ロシアのウクライナ侵略、アメリカ・イスラエルのイラン攻撃など核大国によって平和へのルールがないがしろにされ、高市政権による憲法改悪、非核三原則の見直しはやめてほしいなど発言が相次ぎ、戦争の危機が増す中で、「平和を守る共同のとりくみを行っているこう」との呼びかけがされ会場は大きな拍手でつまれました。

72年前の3・1ビキニデーの翌年の1955年8月から原水爆禁止世界大会が、4年後の1958年から国民平和大行進が始まりました。今後、核兵器廃絶への歩を進めていきたいと思います。

多摩川支部 渡邊正郎

立川支部

学習、運動、レクリエーション

「来てよかった」脳いきいきクラブ

立川支部では、会員さんが集まれる場所をつくり、地域との交流を行っています。今回は、羽衣町の班会、脳いきいきクラブにお邪魔しました。



模型を使って大腸がん検診の採便方法のお話

多彩なプログラム

羽衣町では、月一回、脳いきいきクラブを開催しています。まだ寒い1月の午後。

会場の羽衣中央会館には、お馴染みさんが集まり始めます。今日は16人の方が集まりました。毎回、学習、運動、レクリエーションと多彩な



皆で楽しく体を動かします

プログラムで楽しく行っています。この日は、友の会が取り組んでいる会員無料の大腸がん検診のお話、気功体操、ボッチャを楽しみました。

手づくり模型で 会員無料の大腸がん 検診のお話

大腸がん検診の説明は、看護師の会員さんが、保健委員会作製の「大腸がん模型を使って、分かりやすくお話し。「便をまんべんなく、こするよう」に採る」とのアドバイスに皆さん納得の様子。実際の模型を見ると、皆さんとてもイメージがわくようです。

身体を 動かす

支部の役員さんは、友の会会員さんへ大腸がん検診の声をかけをこのような形でおこなっています。会員さん大腸がん検診がもっと、広まると、がんの早期発見につながるというですね。

次は気功体操です。会員でもある講師の方が、皆さんの様子をみながら楽しくリードしてくれました。座ったままでもできる事にも配慮されていて、行き届いています。皆さん一生懸命に身体を動かしていました。



真剣勝負のボッチャ

楽しくボッチャ そしてお楽しみみのボッチャ。ボッチャはパラリンピックの正式種目にもなっている球技です。気がす。この日は青チームが勝利しました。最後は皆で365歩のマーチの替え歌の「健康マーチ」(この替え歌が健康の維持の大切さが伝わってきてとても良いのです)を歌って和やかにお開きとなりました。この日は初参加の方も来て下さり、「一人で来ましたが、楽しかったわ」と。常連さんから初参加の方まで楽しく過ごせて、あつという間の2時間でした。

軽に出来るように、レクリエーションボッチャとして簡易的に楽しめるようにもなっています。ジャックボールという白い球に向かって、赤、青の球を近づけていきます。勝負事は真剣に。皆さん上手いで

景法のの文憑こは又付す



仲間とすごさせた「人生」を振り返る

やまだ さちこ
山田 佐知子さん(88歳) 青梅・奥多摩支部



古い友人からお便りが届きました。「病氣と寿命は関係ないよ」と。この友人は胃の手術を4回もくりかえした人。私は思わず同感し手を打ってしまいました。私は岡山県で美味しい果物や魚に囲まれてノンビリと過ごしました。たまたま母の故郷の青梅に遊びに来た時に、夫と出会って早や60年。

一人娘を育てながら、学校司書や東芝のパートとして働き、「子ども劇場」にも参加。趣味の多

い私は、クラシックギター、フラメンコ、ハワイアンダンス等、何でも挑戦しました。60歳を過ぎて「あきる野の遺跡調査会」で働いたり、立川でヘルパーの講習会に参加したりしました。そしてある日、コスモス西多摩(ヘルパーステーション)のKさんが訪ねて見えて「是非コスモスへ」というお誘いを受けたのが私のヘルパー職への転機になりました。事業所名が「こもれびと変わり、2年ほど「サービズ提供

写真 井上 榮

責任者」になった事も。やがて友の会の青梅・奥多摩支部の支部委員になり、保健委員会、編集委員会、サークル「いこいの会」「おしゃべりカフェ」「ハンドメイドサークル」等の中で、私自身が一杯いっぱい楽しませて頂きました。その楽しい活動の中で私が一番学ばせて頂いたのは、人間にとって最も大切な命。その命を誰もが大切に出来る様な幸せで平和な社会を、自分たちの努力で街角から育てていく大切さ!でした。

①「グループホームは認知ケアの切り札か」
答えはYesです。
私は、介護保険制度が始まった2年後の2002年からグループホーム「えがおの家」の運営にかかり、グループホームは認知症の切り札だと実感しました。グループホームの正式な名称は「認知症対応型共同生活介護」(定員5~9人)です。入居されたすべての人が誰かの役に立ちたいと思っています。

朝食後は洗濯、掃除を終わらせてメニユー会議。買い物に出かけ昼食も夕食もみんなで作りま

のを見て、娘さんが「お母さんが包丁使ってます!」と驚かれました。Bさんの買い物:「買い物に行く人?」との職員の声に手を挙げた姿をおおくろ買物に行くの!」(弱視で家ではいつも留守番で、ほとんど外には出なかつたそうです)

また3年前に私は胸椎圧迫骨折をして以来、仲間にお世話になりっぱなしですが、「でも、もう少しの間、自分流でこの会に関わっていきませんか」と欲を感じている今日この頃です。

文 山田佐知子
写真 井上 榮

息子さんの意向もあり、仮入居されたDさん。毎日、何回も「家に帰ります」とおっしゃいます。あまり激しいので、私は「じゃあ、お帰りになったら」と言ってしまうました。すると、すぐにタクシーで帰ってしまいました。自宅で、ご家族に「全身の検査をしよう」と説得されS院に入院されました。

新連載 ~認知症を知ろう①~

グループホーム えがおの家に 帰ります 認知症ケア上級専門士 千田富子



Cさんの洗濯干し:洗濯物をパンパンとたたいて「こうするとアイロンいらないでしょ」と。まったくその通りと職員も勉強になりました。

③「自分の人生の主人公は自分です」
息子さんの意向もあり、仮入居されたDさん。毎日、楽しんでるうちにそろばんで1日の食料費の計算をしていただき、いつも正解でした。

3月26日と27日で集まれ子どもの森を開催しました。2日間でお子さん9人を含む述べ23人の参加がありました。

お子さんが安心して過ごせる場所を作りたいと小学生、中学生の春休みを利用して子ども診療所がアンダンテと共同で企画したものです。

ラッキーセブンというアイスブレイクからスタート。3人1組になり、じゃんけんの要領で指で数字を示して、3人の合計が7になるようにするゲームです。

これが1回で7になるチームもあれば、7にな



3人の数字が7に合さりラッキーの決めポーズ

すこやか
だより

大学生ボランティアと一緒に
学んで遊んで楽しい2時間
集まれ子どもの森
楽しく開催



輪投げも楽しみました

るまで、何回も何回もじゃんけんを繰り返すチームもあり、けっこう楽しいのです。

アイスブレイクが終ると学習支援の時間です。次年度への準備のお手伝いです。春休みで学校から宿題はほぼでないものの、相談する機会が少ない勉強の相談もありました。大学生さんもボランティアで来てくださり、しっかりと援助。大きなお姉さんとお話し出来たのも良かったのでは

学びと遊びを通してあっといふ間の2時間でした。

「信頼できる大人がいる所があるんだよという居場所を作りたい」と子ども診療所の小原かおる看護師長。

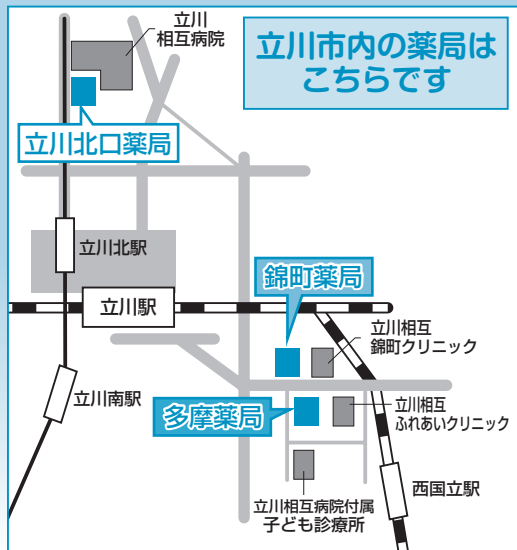
今後、子ども診療所では、このような子どもたちの集える場を企画して行く予定です。

ないかと思えます。お勉強が終わると休憩。飲み物とおやつで一息つきました。

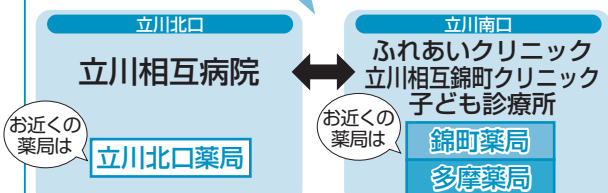
そして楽しい遊びの時間。今回は輪投げゲームをして楽しみました。輪投げも、大人たちの方が苦戦していました。

最後はお土産を渡してお開きとなりました。新小学3年生からは「楽しかった。また来たい」との言葉を頂けてホッとしました。

お気軽にご相談ください

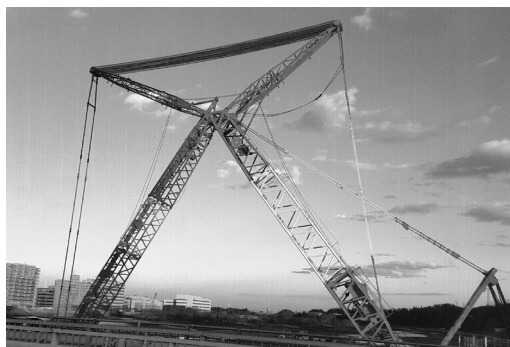


無料シャトル便 運行中!



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



多摩川関戸橋工事中の休みの時、クレーンが重なり合っているのを発見。夕日に照らされた方がきれいだと思い、12月30日の夕方撮りに行きました。

横田玲子(府中支部)

俳句

孫や子に戦争語る花の下
花の下非戦を誓い乾杯す
若者と共に腕くみメーデー歌

宮本武子(国立支部)

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。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

