

熊本地震募金
お願いします



街の灯



友の会 HP

9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 / 8月1日現在会員数 26,673人

三多摩健康友の会 4つの特典

助け合い



健康づくり



学び



交流



○どうして倍加が大切な
の？
患者さん、利用者さん
の窓口負担、薬剤費は上
がるばかり。マイナ保険

証の一部強制などもす
められています。医療、
介護のかかりづらさが明
らかにってきていま
す。

楽しく仲間増やしをしよう！
倍加がなぜ大切なの？！
友の会は仲間増やし倍加の2年目を迎えます。
倍加に向けた取り組みのポイントをインタビューしました。

またまた
教えて！祐子ちゃん



木口祐子事務局長

○では、友の会の特典つ
てなんでしょう？改
めてお聞かせください
特にお伝えしたい事は、
1 自治体とも協力しての
健康づくり
2 健生会事業所への無料
送迎などの助け合い
3 お茶処などの魅力ある
交流
4 健康から平和までの豊

このような状況の中
で、多くの仲間をつく
り、安心して住み続けら
れるまちづくりを目指し
ていくことが、今、本当
に求められています。要
求を声にして、実現に結
び付ける道すじへとつな
がります。そういった意
味で仲間を増やす事は大
切です。

かな学び
の4点です。
健康でいたい、交流し
たい、学びたいとの魅力
一杯の友の会の催しで
す。お気軽にご参加下さ
い。(詳しくは、各支部
ニュースなどをご覧ください)

○では、友の会の仲間を
増やしていくにはどう
したら良いでしょう
か？

まずは、(同居)ご家
族のご入会をお願いしま
す。同居の方は入会金が
かかりません。ご家族の
方のご入会で、友の会の
特典がご一家でご利用頂
けます。次に、お知り合
いの方、ご近所の方にご
入会をおすすめ下さい。



にしたま訪問看護ステーション看護
師さんの熱中症の学習会 (秋流支部)

○入会するにはどうした
ら良いのでしょうか？
お近くの友の会支部事
務所や健生会の事業所
にお気軽にお声かけ頂き、
お申込み下さい。

○11月発行予定の会員証
がご家族で揃うと良い
ですね。最後に今年の
仲間増やしの抱負をお
願います！

友の会の魅力は、何と
言っても、健生会グルー
プの事業所と、三多摩福
祉会(介護)、地域保健
企画(薬局)と一緒に医
療、介護、服薬などの活
動を行っている事です。
職員と友の会が「とも
に歩むパートナー」とし
て、一緒に健康づくり、
まちづくりができること
が強みです。
まずはご家族の方のご
入会をお願い致します。
倍加をめざすために、
ご近所お知り合いにも
非ともお声掛け下さい。
そして、1人でも多く
の仲間を迎え入れましょ
う。

平和は私たち一人ひとりが

声を上げ続けて守るもの

8月4日～6日まで原水禁世界大会2026広島に、健生会・友の会の代表として、22人(八王子含む)が参加しました。総務課の鈴木佐江子課長に寄稿して頂きました。



皆で平和の大切さを学んできました

記念公園で黙とうを捧げた瞬間、胸の奥が締めつけられるような感覚に襲われました。テレビ越しに見ていた平和式典とはまったく違い、あの場の空気、周りの音、祈りの重さが、体の芯まで届くような不思議な体験でした。

この大会は、核兵器廃絶を願う人々が世界中から集まり、被爆者の声を未来へつなぐ場です。そこで語られる一つの言葉は、決して過去の出来事ではなく、今を生きる私たちへのメッセージだと思いました。戦争は人の命を奪い、人生を奪い、未来を奪います。その現実を前に、医療に携わる者として、ただ「平和を願う」だけでは足りないのだと強く感じました。事務職であっても、医療現場を支える一員として、戦争が起これば医療も福祉も



寄せられた折り鶴を納めました

前進座『出雲の阿国』 特別ご鑑賞のご案内

歌舞伎の始と言われる出雲の阿国。有吉佐和子氏の原作を前進座が舞台化。一つの芸事をおこすこと。困難下でも、踊り続けた彼女の生涯。どうぞご鑑賞下さい。友の会割引ございます。お知り合いの方のご入会も合わせて、ご活用下さい。友の会にお入りで無い方は、この機会にご入会下さい。詳しくは同封のチラシをご覧ください。



●10月17日(土)～24日(土)

三越劇場

日本橋三越本店本館6階

●11月5日(木) 15時

たましんRISURUホール

大ホール

●11月6日(金) 15時

武蔵野市民文化会館

大ホール

友の会割引
一等席9000円 → 7000円

友の会割引
二等席6000円 → 5400円

友の会割引
三等席3500円 → 3150円

お申込み・お問合せ

前進座(平日10時～17時)

電話 0422-49-0300

FAX 0422-45-0312

成り立たないという事実を、もっと深く受け止めなければならぬと実感しました。

戦争反対の思いは、憲法9条を守ることと直結していると改めて実感しました。平和は誰かが守ってくれるものではなく、私たち一人ひとりが声を上げ続けて守るものです。今の私にできることとは何か。それを考えたとき、まずは「伝えること」だと思いました。広島で感じた痛み、祈り、学びを、周囲の人に語り、共有し、平和の大切さを広げていくこと。それは小さな一歩かもしれませんが、確かな一歩です。

行動できる場をつくること、友の会としては地域とともに平和の輪を広げる活動が続けることが求められます。今回の体験を胸に、私自身もこれから一層平和活動に力を尽くしていきたいと強く思っています。

健生会 総務課長

鈴木佐江子



命ある限り平和を希求

宮本 武子さん（87歳） 国立支部

戦後81年。敗戦は6歳。当時国民学校1年生の私は3月に北九州八幡から戦火を逃れ家族で父の生家、福岡県の田舎に疎開しました。

8月15日、その日のことを子ども心に鮮明に記憶しています。大型のラジオを父が運んできました。何が始まるのか？と父のそばをウロウロしていると「子どもは外で遊んでいなさい」と言われました。

近所の人々が次々に訪



ねて来て、ラジオの大きな雑音が聞こえ、何か意味のわからない声がしばらく続きました。集まっている村人のヒソヒソ声、大きな声、泣き声など続きました。父が何やら短い言葉で「終わりました」と言うと、人々は帰って行きました。

家の中では父母が忙しげに片付けものを始めたりして、子どもはのけ者でした。5年生、中1の兄2人は「戦争に負けたんだよ。大変なことになるよ」などと語り合っていました。

は「戦争さえなかったら、戦争はダメ」でした。母は女性の自立、職につくこと、一人になっても自活できるようにと言ひ、私に看護師になることを勧めました。母の苦労を痛いほど身に染みて感じていた私は、母を助けたい一心でその道に進み、結婚しても働き続け、2人の子どもを育てました。同居した母の援助で、仲間と共に労働条件の改善、人手を増やして良い看護をと頑張ることができました。

今、平和の危機、医療崩壊が進み不安が増大しています。

友の会の存在は大きく、今こそ役割を果たすときだと感じています。これからも微力ながら友の会の皆さんと共にありたいと思います。

敗戦の翌年5月に父が病死。残された母は4人の子を育てる為に必死で働いていて、眠っている姿を見た事がないくらいでした。母の口癖

文 宮本武子
写真 編集部

認知症とは、正常に発達した知的機能が脳の神経細胞や血管の障害を受け、働きが悪くなったために生活に支障が出ている状態（6ヶ月以上継続）です。

症状は、昔のことはよく覚えていたが、最近のことは忘れてしまう。軽度の物忘れから徐々に進行し、やがて時間や場所、人がわからなくなる見当識障害が現れます。

③レビー小体型認知症
脳内にたまったレビー小体という特殊なたんぱく質により脳細胞が破壊されて起こります。

認知症を知ろう④

～認知症の主な四つの疾患～

認知症ケア上級専門士 千田富子



④前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉で神経細胞が減少して脳が委縮します。

症状は、初期には記憶力の低下が少ないが、自発性の低下、無関心、常同行動などがあり、反社会的な行動(万引きなど)を起こすことがあります。

②脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血によって脳細胞に十分な血液が送られず

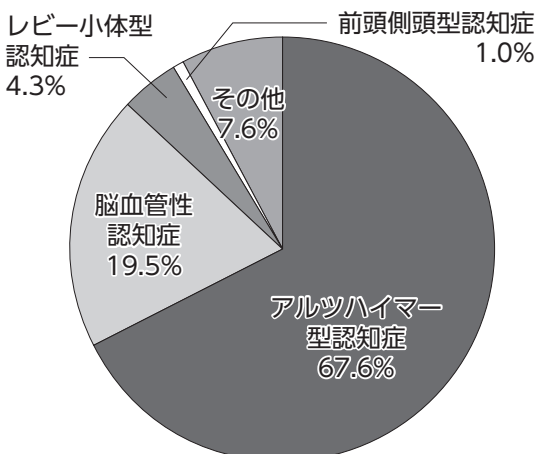
に、脳細胞が死んでしまします。

症状は、障害を受けた部位により異なりますが、脳血管障害が起こるたびに段階的に悪化します。

①アルツハイマー型

認知症

脳内にたまったアミロイドβにより神経細胞が破壊され、脳に委縮が起こります。



出所:厚生労働省平成24年8月、平成25年5月の資料をもとに作成

すこやか
だより

適切なホームケアと早めの受診

お子様の急性胃腸炎について



お子様が「吐いてしまった、下痢が何度も出てしまう」といった状況になった場合、お家の方は心配で不安になる事でしょう。

今回は、お子様の急性胃腸炎についてお伝えします。受診の目安やご自宅での過ごし方の参考になればと思います。

急性胃腸炎の多くは、ウイルスが原因で起こり、嘔吐・下痢を中心に腹痛・発熱といった症状がみられます。小さなお子様は脱水になりやすいため早い内から、できれば「経口補水液」を使用して水分補給を促していくことがポイントとなります。

まず。

はじめは1さじ分を5～10分間隔で飲ませます。吐き気が治まってきたら1回量を10ml～20mlと増やして、下痢だけになったなら十分に飲ませましょう。

食事は吐き気がおさまってから、最初はおかゆ、うどんなど炭水化物を中心に消化のよいものを選ぶとよいでしょう。タンパク質や脂っぽい物は消化に時間がかかり負担になるので少し後になってからにしましょう。

血便や強い腹痛がある、水分が全く摂れない、おしっこが少ない、ぐったりしている等の場合は、迷わずに医療機関を受診してください。診察では、症状がいつからか、嘔吐や下痢の頻度、便の状態、お

しつこの量や回数、水分摂取や食事量、腹痛の様子(持続的か間欠的か)まわりで流行っている病気を訊かれますので確認しておくこと診療の役に立ちます。

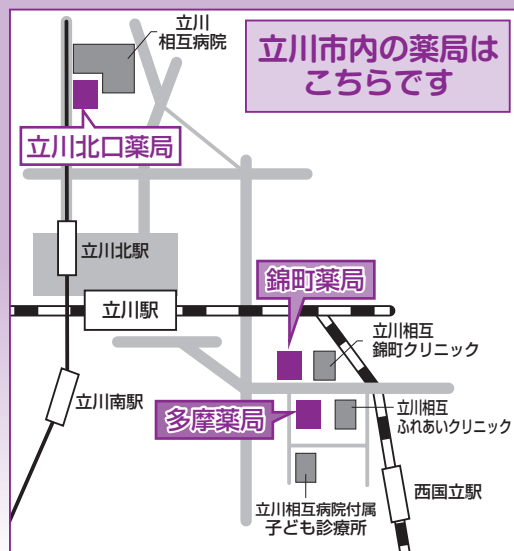
多くは自然に回復しますが、適切なホームケアと早めの受診が重症化の予防につながります。

家庭内では手洗いを徹底し、嘔吐物や便は手袋を着用して処理するなど感染予防も重要です。

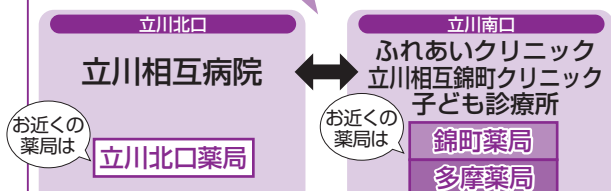
立川相互
ふれあいクリニック
健康管理センター
保健師 佐藤 麻未



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



桜の枝にとまるシラサギ
高い所から何をねらってるの?

大川武宏(立川支部)

川柳

友の会かいしておうた人の数
友の会いつも仲良く末ながく
二度とない今日と言う日をいっくしみ

飯塚忠春(武蔵村山支部)

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

