

会員証をお渡しします

街の灯

友の会 HP

11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／10月1日現在会員数 26,815人

楽しく活動して、友の会会員の倍加を！

健生会グループと三多摩健康友の会、八王子たま・健康友の会との交流集会を開催

9月30日、立川相互病院2階講堂と7つの会場で、健生会グループと三多摩健康友の会、八王子たま・健康友の会との交流集会が開催されました。全8会場で117人の参加でした。「楽しいサークル活動で、友の会の宣伝を」との意見も出されました。抜粋してお伝え致します。

キーワード

- 家族みんなで健康づくり
- 担い手づくり
- 多世代型構成
- 若年層へのアプローチ
- 医療・介護の悠久の実現

倍加の三つの肝

①考え、話合い、実践する従来の延長線上にとどまらない視野で
②担い手づくりと多世代構成
③友の会と職員の距離を一層縮め民医連運動全ての分野での共同の営みを

窪田之喜会長から、2年目の倍加に向けて、平和憲法9条を守りながら、仲間を増やしていこうと挨拶がありました。

続いて4つの基調報告を行いました。

1つ目は社保部長の松崎正人氏から、この集会の意義と、改めてなぜ倍加するのかが語られました。

貧困・格差・孤立が広がる中、人と人が本当につながることが大切です。

そして家族会員を増やすことで、家族の健康も見据えることです。会員を増やすことでまちづくり、健康づくり、助け合い活動も2倍にして行くことの可能性が見えてきます。

地域のつながりが自治体への働きかけの強化にも繋がります。こうした点でも友の会会員を増やすことが大切だと話されました。


立川会場
国立支部も一緒に、6つのグループに分かれて活発な討論が行われました


羽村会場
診療所内での声かけが出来ると良いねとの意見が出されました

2つ目に木口祐子事務局長より、友の会倍加に向けて、共同の力でケアが大切にされる社会へと具体的な取り組みが提起されました。「入って良かった」と思ってもらえる、魅力ある友の会活動をして行こうと訴えられました。

3つ目は八王子・たま健康友の会から報告がありました。

武藤幸子事務局長から、職員とともに行動しようと、地域での健康チェックの実践が述べられました。

4つ目に大腸がん検診の意義が保健委員会の佐藤静香さん、清水由美子さんから報告されました。

昨年、目標を達成した昭島支部の役員さんの声掛けも報告されて、診療所と友の会が共同して命と健康を守り、23年続いている、会員無料の大腸がん検診の取り組みを共有しました。

4つの基調報告のあと重視して取り組む3つの視点でのグループ討論を行いました。立川圏域では、職員と一緒に地域訪問を行うことの大切さが報告されました。

医療、介護が厳しくなる情勢のなかで、つながる、つながり続けることは本当に大事です。

今回の集会には7つの診療所所長医師も参加しました。

地域住民の受診権を守るためにも、大いに仲間増やしをして行きましょう。

サークル参加者とのつながりが 活動の原動力

多摩川支部は横田基地を囲む羽村市・福生市・瑞穂町の3つの自治体で活動している支部です。3自治体で人口は約141200人。友の会の会員数は、10月7日現在1617人です。支部では11のサークル活動に取り組んでいます。抜粋してお伝えします。

多彩な面をもつ サークル活動

サークル活動はおしゃべりの場であったり、健康づくりの場であったり、自分を表現する場であったりいろいろな面をもっています。

ハンドメイドサークルは毎年ハンドメイド展を開催。作品の出展を会員さんに呼びかけて参加してもらっています。



最初に発足したサークル
ハンドメイドサークル　どんぐりの会

セラバンド体操での入会

2012年より始まったセラバンド（ゴム）を使った体操は人気があり、この体操目当てに入会する人が多く、お友達がお友達を誘って広がりました。瑞穂町では地域のコミュニティーセンターを利用しています。コミュニティーセンター側から、セラバンド体操の初心者教室の講師の依頼がありました。高齢の参加者は週1回の健康づくりと参加者とのおしゃべりを楽しみにしています。

ホットカフェも2カ所で開催。カフェ会場では大人の塗り絵や、おしゃべりを楽しんでもらっています。



お友達がお友達を誘って
人気のセラバンド体操

皆で楽しく歩こう会

2011年に始まった歩こう会は月1回開催。30名前後の方が参加しています。15年で122回になります。「1人ではいけないけどみんなと一緒だったら楽しく歩けるわね」と毎回参加者は多くいます。最高で67人の参加者のときがありました。



120回を超えた歩こう会
2026年5月高幡不動尊を訪ねて

参加者を増やし 楽しくサークル活動を

サークル活動のスタッフも支部の力になっています。

サークル参加者とのつながりが活動の原動力になっています。これからも参加者を増やし、楽しくサークル活動をすすめていきたいです。そして、会員さんの居場所や健康づくりに努めていきたいと思います。

多摩川支部　熊谷政代

共同組織とは

民医連（全国民主医療機関連合会）では、**健康友の会などの民医連の活動をともに推進するパートナー組織**を「共同組織」と呼びます。

地域住民と民医連をつなぐ役割を果たし、医療や福祉の展開に対して意見を述べることができる**住民立の組織**です。具体例として、診療所などの事業所と一緒に健康チェックなどを行い、地域の見守りや交流活動を行っています。

9月27日28日東京ビックサイトでの第17回共同組織交流集会 in 東京で発表された、多摩川支部の魅力あるサークル活動をご紹介いたします。

多くの仲間を迎えましょう

お元気ですか

地域に寄り添い つながりを大切にする人

早川 順子さん（74歳） 立川支部



早川順子さん（左）と輝さん

立川支部西砂町の早川順子さんを紹介します。

長く民医連の看護師として仕事をしていました。旧立川相互病院の病棟（整形外科）、健生会から北団地診療所（現：ながふさ共立診療所）支援、3か所の健生会訪問看護ステーションにいました。退職後は三多摩福祉会に移りケアマネージャの仕事もしました。

医療・介護を通じて常に大切にしているのは「その人がどのように生きていきたいかを優先すること」といいます。看護学校の先輩から「看護の仕事は人々に生きる息吹を与える行為である」今その言葉を噛みしめるように活動をしているそうです。

一番町・西砂班の健康づくりのスタッフとして、地域の皆さんに「医療介護の実際」をお話していただいています。

班長の幸節澄子さんは「経験豊富で実践力抜群の方です。大変頼りにしています」と話してくれました。

最近、脳出血で倒れた夫の早川輝さんの仕事を引継ぎ「立川生活と健康を守る会」の事務局長としても活躍しています。

「守る会」は「人間らしく生きる権利・貧困でも健康に生きる権利」を守ることを目的としています。

先月、友の会の事務所に「生活保護費が下げられ、生活できない」と来られた方がいました。早速、早川さんに相談したところ、その方の自宅を訪問し、「守る会」で取り組んでいる「生活保護費の不服申請（審査請求）説明・相談会」にさそって頂きました。

早川さんは「守る会」の仕事は、看護師の仕事からつながっているといいます。地域で困っている人に寄り添い、「人と人とのつながり」を大切に活動しています。

文・写真：若森剛

多くの仲間を迎えました

世界でもトップクラスの高齢化社会の到来を受け、認知症の人が増えることを想定した国は、2012年にオレンジプラン（認知症施策推進5か年計画）を、2015年に新オレンジプラン（認知症施策推進総合戦略）を作成しました。前者は、認知症の人の生活を地域で支える医療や介護サービスの構築及びその職員養成が重点でした。後者は、認知症の人や家族の視点を重視し、認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくりを重点としました。

そして2023年6月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立し、2024年から施行されました。目的は「認知症の人が尊厳を保持しつつ希望をもって暮らすことができるよう、基本理念を定め、国、地方公共団体等の責務を明らかにし（省略）認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会（共生社会）の実現を推進すること」を目的としています。

認知症を知ろう⑥

～共生社会の実現を推進するための認知症基本法とは～



認知症ケア上級専門士 千田富子



やりたいから始まった花壇作り
永田久美子氏の講演資料より引用

すべての認知症の人が、基本的人権を享有する個人として、自らの意思によって日常生活及び社会生活を営むことができるようにすることとして、医療・福祉だけでなく、生活に必要な公共交通事業者や小売業者にも、事業の遂行に支障がない範囲で協力することを求めています。

国民の責務としては、「共生社会の実現を推進するために必要な認知症に関する正しい知識及び認知症の人に関する正しい理解を深めるとともに、共生社会の実現に寄与するよう努めなければならない」としています。

前にも述べたように、認知症の人たちの奮闘がこの基本法を成立させました。友の会ではこの基本法を受けて、「国民の責務」について考えようと永田久美子氏の講演を実施しました。

認知症当事者の「やりたい」「得意」から始まった全国各地の街づくりの事例が報告されました。

私達も、認知症サポーターになって、誰もが安心して暮らせるまちづくりに貢献することが当事者たちの奮闘に応えることになるのではないでしょうか。

ふれあいCafeアンダンテ 第3回クリスマス会のご案内

ふれあいCafeアンダンテは、お陰様で4年目を迎えることが出来ました。

今年もクリスマス会を開催致します。

参加者の方と一緒に作る、楽しいクリスマス会を予定しています。幅広い世代の方々とご一緒に楽しめたらと思います。

大勢の方のご参加お待ちしております。



オーナメント作り


差し入れのゆず


お楽しみのお土産


カードに願いを

ふれあい Café アンダンテ

参加費無料

日　時　12月17日(木)13時から15時

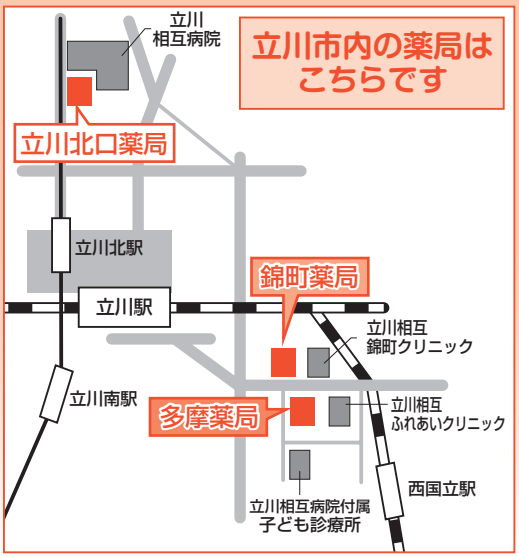
場　所
立川市錦町1-23-2 レジデンス錦102



催しもの予定

- オーナメント作り
- クリスマスカード作り
- ツリー飾りつけ
- 輪投げ
- 写真撮影

お気軽にご相談ください



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

とっておきの1枚



高幡不動尊の紫陽花
2026年6月28日撮影
雨に打たれて静かに花を咲かせていました。

羽田邦雄(日野支部)

俳句

吊り橋の風の青さよ夏帽子
八月や戦争記事を三度読む
太陽の甘み爆発ミニトマト

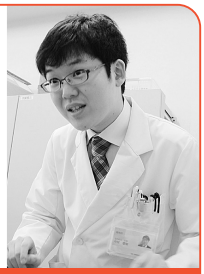
伊東千里(秋川流域支部)

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