

# ひたひたのたんぼ

ひたひたのたんぼ  
編集局  
日野台4-26-16  
日野台診療所内

## がん細胞には内緒のがん予防の話

午前10時より  
記念講演

日野台診療所

佐々木弘子

## 十月十五日 日野台 健康まつり

恒例の健康まつりが今年も10月15日(日)日野台地区センターで開催されます。健康作りには役立ち、しかも楽しめるものと役員、職員一同がんばって準備を進めています。記念講演として、佐々木所長による「がん細胞には内緒のがん予防の話」で、早期発見よりもっと前の、がんを予防するにはどうしたら良いかと言ってお話があります。

## 映画「弟たちの誕生」

立川相互病院が舞台のドキュメンタリー映画です。主人公の夫婦は、



講師 立川相互病院助産師

小木曾 加代子

新しい生命の誕生を心待ちにしていた長女に、出産にも立ち会って人が生まれることの厳しさや素晴らしさを一緒にわかち合ってもらおうと願っていました。

年齢や性別を越えて、いのちや性を粗末に扱ってはならないことを感じ取る事ができると思います。また様々な生命誕生の場面を経験している助産婦さんに、高校生の出産の例をとり「若い性」について講演をしていただきます。

## ハナシにならないうの磨きの仕方



「磨いている」と「磨けている」は違うと言います。大人の場合と子供の磨き方の違い、歯ブラシの選び方など、歯の磨きかたにじょうずな習得をします。当日はいつも使っている歯ブラシと手鏡を用意して下さい。

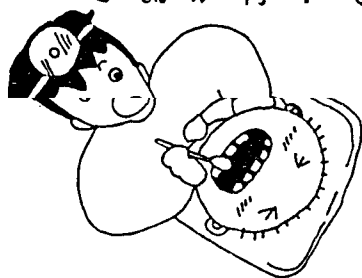
講師 立川相互病院科長

南条 ちあき先生

## 寝たきり老人にならないうための

「寝たきり老人」と言う言葉のな北欧のデンマークの医療福祉を紹介しましょう。おそく、あまりにかけ離れた今の現状を思い知らされることになるでしょう。

しかし、10年と比較すれば老人自身の意識も福祉度もずいぶん変わってきています。在宅医療にたずさわる方々、また患者のみならずとデンマークの原から何をまなぶことが出来るのか？



また、何が出来るかを考え交流したいと思えます。

医療

福祉制度を楽しく理解するためのゲームの時間も設けました。優勝者

協力会 会員のみなさんに「健康まつり」に是非ご参加ください。

「健康で安心して暮らせる街作り」をテーマに開かれる健康まつりも今年で4回目になります。毎年、健康会日野台診療所、協会日野支部の共催により十一月開かれています。ですが「もっと暖かい季節に」の要望もあり、十月の開催となりました。

## 新聞切り抜き

## ポイント注目

今日新聞紙上に健康に関する記事がおくみられます。医療、福祉の問題はもちろん、食べ物や地球環境の分野まで、その豊富さには、驚くばかりです。診療所では、「健康」をテーマに新聞記事を系統的に紹介する

にはぜひお読みください。担当八戸まで

## 青空食堂、五平餅、いきいき体操、体力測定、その他企画も盛りだくさん

今年も若い人から年配の方まで楽しんで、しかも健康づくりに役にたつ企画がもりだくさん。五平餅は、とても味が良いと評判です。売り切れが予想されますのでお買い求めは早めに。

今年、三つのコーナーに分かれてのシンポジウムをひらきます。興味、感心にあわせて、ご参加ください。特に、立川で加入され、日頃日野支部の活動に参加されていない方、この機会に班活動、健康チェックなど支部の活動について紹介できれば、と考えています。是非、ご参加ください。

## 日野台診療所 体制表

	土	金	木	水	火	月
午前 9:00 ~ 12:00	佐々木 木島 金見	宮地 大石	佐々木 大石	佐々木 大石	信夫 小林(国)	佐々木 増田
午後 1:00 ~ 4:00			佐々木		信夫	増田
夜間 5:30 ~ 7:30		上田		滝田 積		田丁

「新聞切り抜きボード」を待合室に設置しました。広く系統的に「健康」の問題を提起し、これからの医療のあり方についていっしょに考えていきたいと思えます。編集にあたられているのは佐々木先生です。記事の紹介、記事の感想、意見も受け付けていますのでお寄せください。なお、目のわるい方のための拡大コピー・サービスマも行います。担当八戸まで

81-6175

# 健康だより

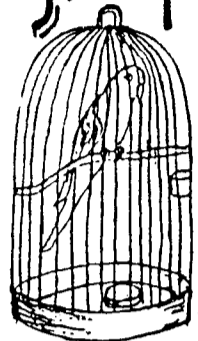


## 敬老の日に

思うこと

今年も敬老の日がやってきて全国の百歳以上の老人の数が発表され新聞紙面を賑わしています。さて！私の家にも高齢なおばあちゃんが入っています。紹介しましょう。母は明治二十七年産まれで九十五歳、五十五歳のときに新潟県小文谷から上京し日野台に落ち着きました。叔母は、昭和四十年頃に祖父の死後新潟市から私達の仲間入

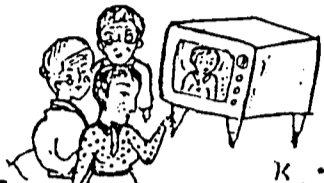
## 私のカナリア



私が小鳥が好きなことを知っておられたよう近所の方が突然、私に「よかったらカナリヤをあげましょうか、わたしどもに二羽おられますので」意外の言葉にうれしくて「いただきます」と答えてしまいました。今年四月我が家の家族としてむかえました。オレンヂ

色のおスです。朝四時半頃からきれいな声でなきはじめます。床の中で大きく歌声は何ともいいようがあります。若い人達は「もう鳴きはじめての。眠いからもう少しなかないで」とつぶやきます。私は朝食前にカナリヤにレタス食パンみずを与え

トラ代



りをしました。日野台の友達のおばあちゃん達とも仲良くさせていた。また、五十年頃から日野台診療所の往診をしていただき、そのせいかとても元気です。趣味は二人ともテレビで世間を知ること

## 立川至誠ホーム

### 八木せい

私が立川の至誠ホームのデイ・ホームにお世話になって早いもので足掛け四十年になります。39年3月に長男をなくしてその年の12月31日骨折で立川相互病院に入院二カ月出た

い退院致しましたが足が思うように使えず一週間一度市役所のホーム・ヘルパーさんいろいろなお世話になりました。ヘルパーさんのすすめでデイホームに入り今日までできているようなわけです。そのうち千葉の次男が死去とうとう一人になって

こんで食べる姿を見てるとのどをふるわせ何回もなきます。「私を喜ばせてくれるのね。どうもありがとう。」と自然な言葉が出てきます。ところが約二カ月前から急に

心もなく歌たものでしたが今になってみればなくなつたカナリヤが現実にあることを知りました。いえのなかでひっそりしています。心配あまり何人かの方にききました。原因は解りません。もしよい儀をされた方がおらむしたらおきかせいたければあり難いと思ひます。

水野チ  
八四上四六六

いきました。度重なる災難に気持ちも弱り、食欲もなくなりました。日野台診療所に往診をお願いし、食事は市役所のお弁当を食べるようになりしました。「こんなことでは」と思つてまたホームにいくようになりしました。私より不自由な方、半身付随のひと、目も不自由な人、お互いになくさめ、はげましあつています。音楽の時間には昔の懐かしい歌を、そうしているうちに気持ちもほぐれ元氣も出て休も

頂きました。体のわるい方は、電気のマッサージをしてリハビリをやっています。わたし達をお世話をしてくださる方々は皆親切で車



てくださいます。送迎の車は朝は私が後です。からすぐホームに着きますが、かえりは万願荘からはじまって荒井、百草、高幡、南平、平山までぐるりと一まわりです。で一時間はかかりません。ドライブのつもりでいます。からのしいです。

「戦争体験、核兵器廃絶、平和運動を次の世代の若者達に語りかけ、分相応の努力をすることが高齢者の責務である」と思いました。

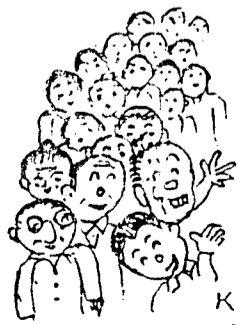
## 第三回全国高齢者大会に

### 参加して

九月一日二日の両日午後一時より埼玉大学において第三回全国高齢者大会が開催されました。参加者は約二千七百名。日野台診療所からは看護婦の山岸さんの先導で、西條さん、高瀬さん、私の四名が参加出席致しました。二十項目の分科会基礎講座とシンポジウムがあり、そのうちから各自が選びました。山岸さんはシンポジウムに参加。西條さんと高瀬さんは、「国民健康、医療保

市の「老後保障を進める会」活動を発表しました。私は、「病院や診療所のいろいろな問題」の分科会に参加しました。高齢者が治療途中で退院させられる（現在の医療改善によりやむなく）現状について、の発言があり、在宅医療、訪問看護についても病院や診療所との連携が強く望まれました。医療担当者からは、患者の要望に感じられない現状についての話もあり、「安心して医療を行うためには患者、医療に携わるものとの相互の信頼を基礎にしていこう」との大切さ、について、発言がありました。今後高齢者運動のすすむ方向について、保障制度の充実をめざすことを話し合いました。

「戦争体験、核兵器廃絶、平和運動を次の世代の若者達に語りかけ、分相応の努力をすることが高齢者の責務である」と思いました。



河野代志子