

健康ひの

2014年
11月
第319号

発行：三多摩健康友の会 日野支部
連絡先：日野台診療所(日野市日野台 4-26-16)
電話 042-581-6175 FAX042-581-4070
ホームページ：「健康友の会日野支部」で検索

仲間増やし月間

セラバンド、送迎など 魅力訴え入会者相次ぐ

セラバンド体操に参加した方が入会(北、中、西、南ブロック)、「会員になると無料で送迎してくれるそうですね」と母親と息子さんが入会を申し込んできた(東ブロック)など、友の会の魅力を知って入

南ブロックでは、セラバンド体操に初参加のご夫婦が「肩こりが和らいだ」「とても和やかな体操教室ですね。今後もしみです」と二人そろって入会してくれました。ゴミ監査請求署名の地域訪問の際も、「健康ひの」と入会申込書を必ず持参。「送迎」などを説明するなかで会員が増えています。すでに「月間」での仲間増やしは十月末で合計一〇人。経験を「南ブロックニュース」で紹介し、目標達成へ励ましています。

会される方が相次いでいます。「月間」もあとわずか。友の会の魅力、役割を多くの方に知らせていきましよう。

ご家族、お知り合いの方に
入会をおすすめください

ごみ広域化

白紙撤回を求めて

「ごみ処理広域化計画の白紙撤回を求め事務監査請求の署名運動が一〇月二〇日告示されました。運動期間は今年二〇日までの一か月間です。

「ごみ問題・監査請求をすすめる会」は一〇月二五日市民集会を開き、二五〇名が参加、運動の意義や方針



を確認しました。また、集会には小金井市でごみゼロ運動に取り組んでいる人も参加し、連帯のあいさつをしました。

運動は宣伝カーやハンドマイクによる宣伝、駅頭やスーパー前での署名活動、戸別訪問などが市内全域で取り組まれています。

一〇月末現在、受任者(署名を集める人)は六〇〇名を超え、署名も一五〇〇筆を超えています。

日野市は、一二月市議会に広域化を進める「一部事務組合設置条例」を提出し、「地元の理解を得て進める」という三市長の「覚書」(二〇一三年)にも反して、強引に広域化計画を進めようとしています。

このような市民無視の市の暴走を止めるためには、「監査請求署名」をより広く、テンポ早く進め、三万筆の目標を達成することがどうしても必要です。

会員のみなさんも、積極的にご協力いただきますようお願いいたします。

カタクリ

瀬長さんと沖縄県知事選



▼沖縄と日本の未来を大きく左右する沖縄県知事選がたかわれている。公約を破り、辺野古への基地移設を認めたナカイマ氏とオナガ(翁長)氏の一騎打ち。何としてもオナガ氏の勝利を願っている。▼復帰前、農協労・全国本部役員として、労組組織化のオルグで渡沖。初のパスポート、那覇空港上空で「写真を撮るな」の機内アナウンス等々、驚くことばかり。▼あるところから沖縄人民党・瀬長亀次郎委員長への親書を託された。片時も離さず懐へ。手渡した時の、一五〇cmあるかないかの瀬長さんの力強い握手と手のぬくもりは今でも忘れられない。▼「亀さんの背中に乗って本土へ」が当時の合言葉。そのとおり、その後見事沖縄は本土復帰。その歴史を思うにつけ、米軍基地のない平和な沖縄・日本の実現と安倍政権の一刻も早い退陣のため、オナガ氏の知事当選を願わずにおれない。(平野)

南ブロック・秋の学習会 「介護保険の仕組み」

友の会南ブロックと新婦人の会共催による恒例の「秋の学習会」が十月十六日に開かれ三十六名が参加しました。今回は「介護保険の仕組み」と題して『介護保険制度の変化』を厚生社会保組織部・岡崎いずみ課長に、『現場の介護保険のいろは』を日野台診療所ケアマネジャーの江本佐代さんにお話ししていただき、(株)地域保健企画「ふくじゅ草」の石塚貴之店長から福祉用具を紹介いただきました。参加者から寄せられた感想を以下にご紹介します。

「介護保険制度の変化」では、今年六月に医療・介護総合法が国会で通され、介護保険を利用する者にとっては大変なことになっていく実態が話され、国は責任をもたずに自治体や個人にまかせ、自分でなんとかしなさいという内容には本当に驚きと憤りを感じました。これでは介護を受ける人も現場で働く人にとっても重い負

担をかけられ安心して老後を送ることはできません。「現場の介護保険のいろは」についてのお話は、とても具体的でわかりやすく、そう遠くない時期に介護保険を利用するかもしれない私にとってはとても勉強になりました。国民の多くの人が介護保険制度の実態を知らないと思いますので、もっと知らせる必要性を感じた学習会でした。(小林幸子・石田在住)



消費税一〇%増税ストップ 社保協が総会開く

日野社会保障推進協議会(友の会など十団体が加盟)は十月十日、二〇一四年度の総会を開きました。会長に奈良晴義氏(再、東京土建日野支部委員長)ら役員を選出するとともに、消費税一〇%増

税・社会保障改悪を許さない運動を広げる活動方針を決めました。

高齢期要求を市長に提出

日野社保協は十月十日、大坪冬彦市長宛てに、医療や福祉、介護など高齢期に関する

要望書を提出しました。(要望書全文は「友の会日野支部ホームページ」に掲載していますのでご覧ください)

【書籍紹介】(認知症関連)

認知症は症状全体を表す言葉です。病名としては「アルツハイマー病」とか「アルツハイマー型認知症」と言います。今年(二〇一四年)私が目を通した一般書の新刊は五、六冊になります。医師が書いた「アルツハイマー病とは何か」(岡本卓著、KADOKAWA)、「これだけは知っておきたい認知症Q&A55」(丸山敬著、ウェッジ)には基礎的な知識や治療の最新情報が紹介されています。介護や介護体験を中心にした「だいじようぶ認知症」(和田行男著、朝日新聞出版)は介護福祉士が書いたもので、認知症のと

らえ方や支援の仕方を当事者や家族に伝えようとしています。「介護はつらいよ」(大島一洋著、小学館)は父母の介護体験で、母は脳梗塞、父は認知症という状況です。「ルポ介護独身」(山村基毅著、新潮社)の著者は会社を退職して認知症の母と二人暮らしという介護の日々、ほかに多数の独身介護のケースをレポートしています。NHKスペシャル取材班著「アルツハイマー病を治せ！」(主婦と生活社)は放送された番組の書籍化で、海外の研究最先端の情報などが特徴です。(小川吉造・豊田在住)



アウル第1回たまり場活動

11月22日(土)午後2時～
「認知症サポーター研修会」 & おしゃべり

**歩こう会 = 多摩川の流引き込む「登戸」
のニヶ領用水と豊かな自然を見に行こう =**

- ・日 時：11月28日(金)
午前10時集合(雨天中止)
- ・集 合：豊田駅北口本屋前
- ・持 物：弁当、雨具、おやつ、敷物
- ・連絡先：小形 581-8483
鈴木 581-1454

中ブロック・望年交流会

12月8日(月)午後2時～
場所：ゆのした市民交流センター

西ブロック・健康チェック

12月16日(火)午後2時～
場所：豊田南集会所(新設の集会所です)

晴天つづきも今日までとの天気予報のもと、十月二十日、一〇名で小仏城山にハイキングに行きました。
北の山や高山からは紅葉のたよりも届きますが、近郊の低山ではまだ早いよう



です。しかし、少し色づき出した木々も見られ「小さい秋みつけた」と言ったところでした。
天候のくずれが早まったか曇り空になってしまいい、見えるはずのスカイツリーや富士山の眺望が得られなかったのは残念でした。(保泉・記)

||||| **一緒に** |||||

●太極拳
多摩平の森ふれあい館
11月 1, 8, 15 日(土)
12月 6, 20, 27 日(土)
午前10時～12時
連絡先: 鈴木 581-1454

●太極拳
第二武蔵野台地区センター
11月 15, 22, 29 日(土)
12月 6, 13, 20, 27 日(土)
午前10時～12時
連絡先: 山本 592-0850

◆セラバンド体操
第二武蔵野台地区センター
11月 24 日(月)
12月 22 日(月)
午前10時～11時30分
連絡先: 山本 592-0850

◆セラバンド体操
日野台2丁目地区センター
毎週木曜日
午後2時～
連絡先: 村松 581-6015

◆セラバンド体操
多摩平ゆりの木集会所
毎月第1, 第3水曜日
午後2時～
連絡先: 曾我 581-0271

◆セラバンド体操
11月 18 日(火) 午前10時～
豊田コミュニティハウス・アウル
12月 16 日(火) 午後1時半～
豊田南集会所
★午後2時～健康チェック
連絡先: 安藤 583-3400

◆セラバンド体操
落川地区センター
★11月12月は会場都合で
第1, 第3月曜日
午後1時半～3時
連絡先: 中馬 591-3286

◆セラバンド体操
ゆのした市民交流センター
11月 24 日(月)
12月はお休み
午前10時30分～12時
連絡先: 尾辻 583-9339

◆セラバンド体操
南平駅西交流センター
11月 25 日(火)
12月 23 日(火)
午前10時～11時半
連絡先: 佐藤 591-6701

◆ゆるゆる健康体操
万願荘地区センター
12月 3 日(水)
午後2時～
連絡先: 鮎澤 587-1841

◎囲碁同好会
南平西部地区センター
毎週火曜日午後1時～5時
会費: 月100円
連絡先: 長嶋 591-2786

友の会無料送迎ご利用を
 ◇月～金の毎日午前
 ◇事前にご予約を
 ▼電話：581-6175
 ▼又は診療所で直接に

検査も日野台診療所で
 ○腹部超音波検査
 (毎週火曜日午前)
 ○内視鏡検査
 (第2, 第4月曜日午前)

特定健診は日野台診療所で
 ☆予約不要です。

小児予防接種、乳児健診
 ▽火曜日 14時～17時
 予約制
 ▽予防接種は、
 火・水・金も(午前)

趣味は、登山・スキー・アウトドア(キャンプ)・カラオケですが、今は忙しいため、登山・スキーはほとんど行かなくなってしまうました。登山に関しては、奥多摩の山は大体登り、五月の連休には足慣らしで雲取山、六月は八ヶ岳、七月から十月にかけては北アルプス(白馬岳・槍ヶ岳等)から南アルプス(北岳・甲斐駒ヶ岳等)に行きました。今から思えばよく登ったと思います。最近では運動不足のため、通勤時にはバスを使用せずウォーキングに心がけています。

今後も、ご本人やご家族の皆様
 の希望にかなえられるように在宅
 生活を支えていくようにしてい
 きたいと思っておりますので、何かあり
 ましたらご相談してください。よろ
 しくお願いいたします。



ひと 今月の職員

皆様こんにちは、ひのだい訪問看護ステーションの所長の杉田美雪です。昭島にある東中神訪問看護ステーションから今年の四月に異動してきました。立川相互病院で勤務したときの研修で、訪問看護に興味をもち在宅で仕事をしたいと思うようになりました。

日野台診療所 2014年12月診療体制 ☎042-581-6175

《外来》		月	火	水	木	金	土
午前	医師	寺師 小川(GF)	宮地 安田	宮地	寺師 宮地	宮地	森①③ 安田②松井④
	科目	内科	内科 小児科	内科 小児科	内科 小児科	内科 小児科	内科
午後	医師	安田	・乳児健診 ・予防接種 予約制 14:00~17:00	/	/	赤羽(あかば)	/
	科目	内科				内科	
夜間	医師	/	/	/	/	赤羽(あかば)	/
	科目	/	/	/	/	内科	/

(外来診療時間) 午前 9:00~11:30 午後 2:00~4:00 夜間 5:30~7:30

《訪問診療》	火	水	木	金
午前	野口	/	/	/
午後	安田	寺師	松井②④	安田②④

★ 「インフルエンザ予防接種」はお済みですか。
 小児の方は予約制となります。お電話をお待ちしております。



介護のご相談は、
(日野台診療所内)
居宅介護支援事業所
 ☎581-4093

ヘルパー派遣のご用命は、
ヘルパーステーション
コスモス日野
 ☎587-6292

看護のご用命は、
ひのだい訪問看護
ステーション
 ☎582-7110

お薬は、
ひのだい
4丁目薬局
 ☎581-2011