

# 健康ひの

2016年  
9月  
第341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



## 日本高齢者大会に二万人 安心してへくへくさせる老後つくり

「憲法生かし 戦争法廃止を いまこそ人間らしく生きるために手を繋ごう」を合言葉に東京で開催された第30回日本高齢者大会は、初日28日は大正大で24の学習講座や22の分科会が催され、29日は東京国際フォーラムで全体会が行われ、両日でのべ1万名が参加しました。

友の会日野支部からはのべ33名、日野市全体では80名が参加しました。

### 「認知症カフェ」の 経験を報告 日野支部

友の会日野支部からは、安藤みち子さんが、コミュニティイーハウス・アウルで地域包括支援センターと共同して取り組んでいる「認知症カフェ」の経験を報告しました(写真上)。

カフェは、2015年夏から始まり、コーヒーを飲みながらおしゃべりしたり、歌ったり、認知症の方が家族と欠かさず参加され、「地域の高齢者・認知

症の方と共に生きていく」場として定着しています(写真左)。



高齢者大会と共同組織活動交流集会への代表派遣に、みなさんから沢山の募金をお寄せいただきました。心から感謝申し上げます。

秋の学習・交流のつどい  
「戦争法の発動、憲法改悪はどうなるか、私たちはどうするか」  
日時：9月22日(木休)午後2時～  
場所：生活保健センター  
講師：金子勝(立正大学名誉教授)  
主催：戦争はいやだ！平和憲法守ろう！  
日野の会

## カタクリ 寅さんはなぜ愛される？



今年には俳優・渥美清さん没後20年。夏は、映画『男はつらいよ』シリーズのテレビ特集番組を観続け、満員の映画館で客同士が肩を寄せ合ったり笑い転げた昔を思い出したりした▼映画に共通して描かれているのは、傷ついた寅さんをいつも温かく迎えてくれる家族、故郷である。心に残るシーン——恋に破れて柴又を去って行くこうとする寅さんに、妹のさくらが駅ホームでマフラーをかけてやり、「辛い事があったら、いつでも帰っておいでね」と声をかける。「故郷って奴はよう・・・」胸をつまらせる寅さん(71年 純情編)。山田監督は、寅さんが時代を超えて愛されるのは「変わらない故郷。その安心感があるから」ではと言う▼今、家族も故郷も核家族化などで変わりつつある。安心できる存在として守り引き継ぐにはどうしたらよいか、考えさせられた夏だった。(は)

# 秋のたたかいと仲間増やし 月間「スタート」 日野支部 1800名の会員めざす

三多摩健康友の会は、「秋のたたかいと仲間増やし『月間』」(9月20日～12月15日)に取り組みます。

この秋は、安倍首相が憲法「改正」へ着手、戦争法の具体化の危険、医療・介護の大改悪など重大な動きが目白押しです。

友の会日野支部は、健康づくりや助け合い活動、平和と社会保障を守る運動に取り組みながら、仲間増やしで過去最高の会員1800人をめざします。

ご家族、友人、お知り合いに、「健康友の会」へのご加入をぜひお勧めくださるよう、ご協力をお願い致します。

## 中フロック

### 健康チェックのご案内

とき 9月22日(木)

午後2時～

ところ 新坂下住宅集会所

## 北フロック

### 健康チェックのご案内

とき 9月30日(金)

午後2時～

ところ 日野台一丁目

地区センター

ミニ講座「腰痛とは？その対策と腰痛体操」(お話し：健生会・理学療法士)

## 「短歌のひびき」①

赤塚 堯 (上田在住)

肺を切り胆のうを除き肝を病むわが半生よまだまだ嶮し

\*二十歳の時結核で肺と肋骨五本を切り、輸血で肝炎に罹患し、四十七歳の時立川相互病院で胆のうを切除。

五年前初期の大腸がんを切除しました。わが半生は病気との闘いでした。現在、七十七歳。

## 私の健康法

### 正しい姿勢

私は、人の身体の中には優れた医者がいて、その人にだけ備わった薬があると考えています。治すのは医者でも薬でもなく、自分の身体自身だと。骨折しても骨がつくの考えればそのことが良く分かります。

今年の5月ごろ、「健康チェック」で友の会に入会し、セラバンドが目に入りました。自分は現在80歳で、いたって健康、毎日一万歩をあるき下半身は良いのですが、上半身が

の様に重いものを持ちたり、上げたり引つ張ったりがなく、鈍ら(なまくら)になって来ている感じがしていたところで、セラバンド体操を知って参加し、更に、「セラバンドリーダー講習」にもチャレンジして、立川まで行ってます。資格を持った運動指導員が指導してくれるので、毎回納得して通っています。さらに、ギターを弾いたり、歌を歌ったりして、精神面の健康にも注意しているこの頃です。

(多摩平・仁木準二)

## 北フロック お茶会で暑々吹き飛ばす

「多摩平の森」のセラバンドでは去る8月17日、体操の後の“お茶会”を開催、14名が参加して自己紹介や日ごろ感じていることなどを話し合いました。またウクレレの伴奏で懐かしい歌を歌い、真夏の暑さを吹っ飛ばしました。「いつも、体操が終わると直ぐ帰るけど、今日はお名前とお顔がわかって良かった」との感想も聞かれました。

(桐本)



高尾山ビアパーティー 健康に乾杯

高尾山ハイキング&ビアパーティーは今回で5回目を迎え、10名が参加し8月9日に実施した。

最近の厚労省の発表でも日本人の平均寿命は延びている。大事なことは健康寿命だ。健康にはストレスをためないこと、体を日常的に動かすことが大事。この企画はその体现である。



紅葉の西沢溪谷へ 秋のハイキングご案内

- ◇とき：10月18日(火)
- ◇コース：西沢溪谷周回コース
- ◇歩程：4時間
- ◇参加費：100円(JA旅行傷害共済掛金)
- ◇オプション：5周年記念会予定(民宿で食事会)
- ※問合せ・申込：保泉 ☎042-583-1186
- ※申込締切：9月30日(金)

認知症コミュニティあったカフェ 見学会のご案内

- ◇とき：10月5日(水) ◇主催：東ブロック
- ◇申込：保泉 042-583-1186
- ◇社会福祉法人マザアスが運営するカフェで「認知症になっても安心して暮らせる地域づくり」を掲げている。

一緒に

<b>◎太極拳</b>			
▼多摩平の森ふれあい館	9月 3, 17日(土)	10月	日(土) 午前9時~12時 連絡先: 鈴木 581-1454
▼第二武蔵野台地区センター	9月 3, 10, 17, 24日(土)	10月 1, 8, 22, 29日(土)	午前10時~12時 連絡先: 山本 592-0850
<b>◎セラバンド体操</b>			
▼第二武蔵野台地区センター	毎月第4月曜日 午前10時~11時30分 連絡先: 山本 592-0850		
▼ゆのした市民交流センター	9月 26日(月)	10月 31日(月)	午前10時30分~11時30分 連絡先: 堀内 584-2897
▼南平駅西交流センター	9月 15日(木)	10月 27日(木)	連絡先: 佐藤 591-6701
▼高幡台団地74号棟集会所	毎月第3木曜日 午後1時半~3時 連絡先: 片山 593-4101 須崎 090-8487-4469		
▼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
▼豊田コミュニティハウス・アウル	毎月第1, 第3火曜日	午前10時~	連絡先: 安藤 514-9849
▼落川地区センター	毎月第2, 第4月曜日	午後2時~3時	連絡先: 中馬 591-3286
▼日野台1丁目地区センター	毎月第2, 第4水曜日	午後2時~	連絡先: 成舞 583-1931
▼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
◎ゆるゆる健康体操	9月14日(水) 午後2時~	万願荘地区センター	連絡先: 保泉 583-1186
◎囲碁同好会	毎週火曜日午後1時~5時	南平西部地区センター	連絡先: 長嶋 591-2786
◎絵の会"トマト"	★9月はお休みです		豊田地区センター 連絡先: 柏渕 584-7338
◎マーじゃんサークル	毎月第1土曜日午後1時半~	コミュニティハウス・アウル	連絡先: 安藤 514-9849

**ご紹介**

**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)

**仙人直伝！いきいき子育て講座(無料)**

家族は大地 子どもは花 教育は雨  
「花には太陽を 子どもには平和を」

**第1回 憲法と子育て 10月19日(水) 13:30～15:00**

「平和憲法の社会権」25条 26条 27条  
すべて国民は…生活・文化 教育 労働の権利  
子どもが主人公の尊さ

**第2回 発達と自立 10月26日(水) 13:30～15:00**

「子どもは無限の発達の可能性をもつ」  
すべての子どもは、みんな伸びる  
本当の自律は子どもの権利

講師:永野幸雄

(友の会会員・栄町在住、障害児教育40年・元大学教授)  
場所:ゆのした市民交流センター(日野本町3-13-16)  
定員:各20名 申込:大間知(中ブロック)585-0700  
★子育て世代の悩み迷い相談をお受けします！  
おじいちゃん、おばあちゃんもどうぞ！

**日野台診療所 2016年10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	①, ③のみ ・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				



介護のご相談は、  
**健生会 ケアフラン  
センター日野**  
☎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