

健康ひの

2017年
3月
第347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

4月 市長選

暮らし第一 市民が主人公の市政を

磯崎四郎さんが決意表明

市民団体などで行く「憲法の生きる市政を・日野の会」は2月24日、七生公会堂で集会を開き、市民180人が参加しました。「会」の共同代表である窪田之喜さん(弁護士)が、4月16日の日野市長選挙にあたり「市民の代表として最適の人」として元教員の磯崎四郎さん(64)に無所属を擁立すると発表しました。



共同代表の方々と(中央が磯崎四郎さん)

大きな拍手で迎えられた磯崎さんは、市民に負担を押し付ける「行革」などを強引に進める現市政を批判。「36年にわたる教員生活と市民運動の経験をもとに、憲法を生かした、誰もが明るく暮らせる市政を」と訴え、『私のお約束』(別項)実現に全力をあげると決意を表明しました。

市民から激励のあいさつが続き、友の会日野支部の副支部長平野稔さんは「安心して老いることができるまちをぜひ実現してほしい」と期待をのべました。

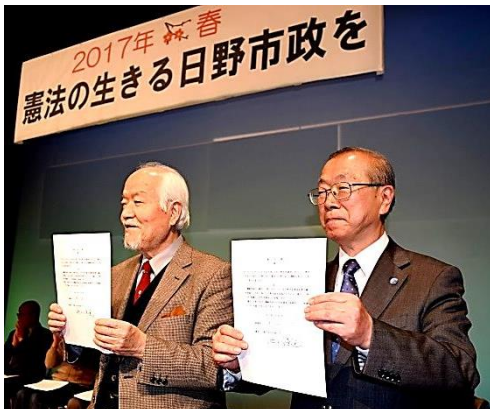
◇『磯崎四郎さんのお約束』から(抜粋)

- 市民無視の「ごみの大型処理施設建設計画」を白紙撤回する
- 「待機児童ゼロ」をすぐに実現する
- 高齢者、障害者、だれも

が安心して暮らせる医療と介護、福祉のまちをつくる。

- ミニバスの運行、移動販売車などによる買い物システムの確立
- 現役世代が楽しく働き、力を出し合える地域の産業と経済をつくる
- 憲法の原則に立って、平和と自治の市政を確立する

磯崎さんは現在、日野革新懇事務局長。健康友の会会員でもあります。神明在住。



署名・調印された政策協定をかがける磯崎四郎さん(右)

カタクリ



日野市立七生緑小学校がNHK全国合唱コンクールで4年連続して金賞を受賞したとのこと。あらためて「すごいこと」だと思ふ。芸術文化の薫るまち日野市では、日野市民文化祭が毎年開かれていますが、そのひとつとして「日野市民合唱祭」がある。30近い団体が毎年登場し、日ごろの練習の成果を発表しているが、各団体のレベルはかなり高いのではないだろうか。

我が健康友の会日野支部の中には残念ながらコーラスグループは存在していないようだが、友好団体の年金者組合日野支部には「ボケの花」というコーラスが定期的に練習を続けていたり、程久保の方では「しあわせコーラス」がきちんとした指導者のもとで練習を重ねていると聞いている。

人間は太古より喜怒哀楽を歌や踊りで表してきたが、うたごえ喫茶でもカラオケでも「声を発すること」で、みんながいっまでも健康でいられることを願うものである。(N)

医療介護改悪反対署名に次々

日野社保協は2月15日午後、京王線高幡不動駅南口で、安倍内閣がねらう医療・介護・年金の改悪中止を求める緊急署名行動を行いました。「年金が減らされ、そのうえ医療や介護の負担が増えたら暮らしていけない」(70代、女



性)と歩行者が次々と署名に応じ、一時間で49筆の署名が集まりました。宣伝行動には友の会をはじめ各団体から9人が参加しました。

●署名にご協力を

友の会日野支部では、社会保障大改悪の中止を求める国会あて緊急請願署名に取り組んでいきます。ご協力をいただける方は、お近くの友の会役員または日野台診療所にご連絡ください。署名用紙をお届けします。

まち活」に友の会も参加、健康づくりに注目集まる
2月11日、多摩平の森ふれあい館で、



たいが」という相談もありました。

放射線測定のパペラン

大田さんに学ぶ

「街の灯」の新年号「わが支部のヒーロー・マドンナ」に登場した立川支部の大田弘二さんの記事「福島原発事故以後、放射線測定を続けている人がいる」に釘づけに。早速友の会事務局を通じて交流を申し入れ、2月20日ヒーローに会うことができました。

当日は、朝9時から4人で、児童公園など4か所の測定を行い、そのデータを持参しての交流でした。

大田さんから、測定器の扱い方、正確な測定の方法、記録のとり方や、測定値の推移のグラフ化などわかりやすく説明いただき、資料も大変参考になりました。

測定に関する基本的知識も不十分なまま、測定を続けてきたことを反省するとともに、測定の方法を見直して、測定を続けていきたいと思いました。板垣葉子(新町在住)

「短歌のひびき」⑦

赤塚 堯 (上田在住)

生きものの蠢うごめく臭い感知して春の野ずらを嗅ぎまわる犬

※「啓蟄」は二十四節気の一つ、太陽暦の3月5日前後、冬ごもりの虫が這い出る季節のこと。川土手を犬と散歩していると盛んに土を嗅ぎまわり爪を立てたりしますが、生きものが躍動し始めているのでしょう。

ハイキングのご案内

御春山 (おはんやま) = 464m
 ◇とき: 4月19日(水)
 ◇コース: 四方津駅—大野貯水池—郷司山—御春山—四方津駅
 ◇歩程: 6km 3時間
 ◇参加費: 100円 (保険代)
 ◇問合せ・申込み
 保泉 042-583-1186
 申込締切: 3月31日

糖尿病学習会

日時: 3月16日(木)
 14:30~15:30
 場所: 日野台地区センター
 (日野台診療所の近く)
 お話: 寺師先生
 (日野台診療所)
 どなたでもお気軽にご参加ください。
 ★参加費無料

健康チェック

日時: 4月18日(火)
 14:00~16:00
 場所: 旭が丘東地区センター
 ☆ミニ講座=福祉用具と介護のコツ!
 ・立つのに苦労している人を楽に立たせる方法
 ・福祉用具は使えば良いというものではない

！お知らせ！ 毎年恒例の「手造り味噌講習会」は味噌会社の都合により中止とさせていただきます。永年、ご参加いただき心より感謝いたします。紙面にしてお知らせとお礼を申し上げます。
 南ブロック長 山本通子

一緒に

◎太極拳

▼多摩平の森ふれあい館	3月	4, 11, 25 日(土)	午前9時~12時	連絡先: 鮎澤 090-3809-4761
	4月	1, 8, 22, 29 日(土)		
▼第二武蔵野台地区センター	3月	4, 11, 18, 25 日(土)	午前10時~12時	連絡先: 山本 592-0850
	4月	1, 8, 15, 22 日(土)		

◎セラバンド体操

▼第二武蔵野台地区センター	毎月第4月曜日	午前10時~11時半	連絡先: 山本 592-0850
▼ゆのした市民交流センター	3月	13日(月)	連絡先: 大間知 585-0700
	4月	17日(月)	
▼南平駅西交流センター	3月	16日(木)	連絡先: 佐藤 591-6701
	4月	27日(木)	
▼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: 菅我 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 ▽万願荘地区センター	4月12日(水)	午後2時~	連絡先: 保泉 583-1186
◎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	連絡先: 長嵩 591-2786
◎絵の会"トマト" ▽豊田地区センター	3月	20日(月)	連絡先: 柏淵 584-7338
	4月	17日(月)	
◎マージャンサークル ▽コミュニティハウス・アウル	毎月第1土曜日	午後1時半~	連絡先: 安藤 514-9849
◎たまり場 第24回 ▽コミュニティハウス・アウル	3月25日(土) ~「マジック(手品)を楽しみ、脳トレマジックを」(参加費 200円コーヒー付)	午後1時半~	連絡先: 安藤 514-9849

介護の思い出⑤

阿部好治 (新井在住)

○口腔ケア

当初は自前の歯だったので、訪問歯科が虫歯の治療や嚥下のレントゲン検査もできました。

しかし、ウガイができなくなって胃ろうが開始され、口腔ケアの必要性が一段と強くなり、口から物が間違つて食道でなく気管に入ると誤嚥性肺炎に罹りやすいのです。これは誰しも心配しています。

口の中の清掃(口腔ケア)は大事で、必須のケアです。毎日必ず2回手抜きすることなく、6種類の変わったブラシとピルセットで時間をかけて徹底的に汚物をつまみ出しました。

最後に吸引器直結の電動ブラシで、豆電球を照らしながら口の中をきれいサツパリに。1時間もかかる厄介なケアでしたが、少しも苦にならず、満足感でいつもホツとしていました。

「完璧な口腔ケアで誤嚥性肺炎を防ごう」をモットーに、シ

ョートステイに行ってもデザインヤバツてやるほど、口腔ケアは得意技の一つでした。

○吸引

吸引器接続のカテーテルを鼻腔に挿入して、器管内の痰、分泌物を吸い取ります。吸引の操作は危険もあるが、どうしても必要なケアで随時行います。

吸引は酸素、発熱：容体を知る信号にもなつて重大なケアです。

この命綱の吸引は、東日本大震災の時、停電が心配されましたが、看護ステーションに電池式吸引器を用意してもらい命拾いしました。

会員限定の大腸がん無料検診は 今月限りです！

- ☆会員の方は漏れなく受診を！
- ☆非会員のお知り合いにぜひご紹介を！

日野台診療所 2017年4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 安田	比嘉①③⑤ 松井②安田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	寺師	宮地①③, 松井②④	安田②④	



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