

地域における友の会の役割

小豆沢病院健康友の会は1981年に創立。「より良い医療を地域から」「地域まるごと健康づくり」をモットーに活動。昨年30周年を迎えました。



友の会の要求実現

1991年友の会で区へ出していた「乳ガン検診申し込みをハガキで」の要求が実現。区や保健所へ受診票をもらいに行かなくても良くなりました。



小豆沢病院健康友の会 小田恵美子

医療機関との出会い

町医者(個人医院)

区内 I 病院

小豆沢病院との出会い

小豆沢病院健康友の会
との出会い

患者の家族としての関わり

昭和47年(1972年) 当時

昭和53年(1978年)頃~

患者の家族としての関わり
患者本人としての関わり

平成7年(1995年)~役員
平成14年(2002年)~専従事務局

友の会役員としての関わり

患者の家族として、患者として感じた思いと友の会

差額ベッド代

安心・安全の医療

相互信頼

病気だけでなく、患者や
家族の心も診る医療

他の患者さんの迷惑
になるので個室へ…

差額ベッド代をとら
ない小豆沢病院

インシュリンをこん
なにうっていたので
すか？

事業所を利用するだけでなく、その運営に参加し、「健康・社会
保障・平和・事業所の経営を守る活動」など「健康で安心して
住み続けられるまちづくり」を職員とともにすすめている友の
会活動。

相互信頼と協力によって成り立つ医療

昔の患者さんからよくこんな言葉を聞きます。「昔は〇〇先生の顔を見ただけで具合が良くなった気がしたもんだよ」「〇〇先生は、よく話を聞いてくれる...」などなど。最近の患者さんからは、「〇〇先生はパソコン見るけど私の顔はあんまり見ないね」とか「病状が安定しているからかあまり話聞いてくれない」などの声を聞くことがあります。私を含め患者はわがままです。患者にとっては、医師や看護師をはじめとする病院職員は、人生を預ける相手であり、唯一の人達なのです。たった一言で信頼関係がうまれることもある反面、その対応の仕方で信頼関係が崩れ治療に影響することもあります。コミュニケーションを大切にしてください。笑顔ひとつが、心を和ませ、安心を与えるのではないのでしょうか。

「貧困と疾病は深い関係がある」「特に一人暮らしで生活困難な人ほど大変」といわれています。健康や暮らしを支え合う助け合いのネットワークづくりやボランティア活動を組織化することなどが必要です。

会員の高齢化と地域型友の会への転換

◇1993年(平成5年)頃の友の会は、独自の事務所を確立。活動が飛躍的に発展、会員は5000世帯をめざすまでとなり、班も89班と各地域に存在していた。しかし、当時の会員も70代～90代と高齢化し、現在は1800世帯、班も7班と大幅に減少している。

◇事務所での声かけや聞き取りなどで、「高齢になりお互いに訪問し合ったり、友人と度々連絡を取り合うといった関係を持たない高齢者」の多いことがわかり、日常的な見守りや「助けて」といえる人間関係づくりのために、地域に高齢者の交流の場をつくる必要性を感じました。2002年から地域支え合い活動などに力を入れ、病院の応援団から地域に役立つ、地域に必要とされる地域型友の会への転換を模索し始めました。

「おしゃべり喫茶」「高齢者会食会」の立ち上げ

孤独者をつくらない 助け合い仲間づくり

「助けて」と言える人間関係づくり

地域ふれあい 支え合い活動 ワンコインで集える居場所



人と会う

人と話す

笑う

体を動かす

いつまでも元気にいきいきと暮らすための特效薬
閉じこもりを防止して、声をかけ合えるつながりづくり

おしゃべり喫茶開始



クイズ、間違い探し、体操、歌、ゲーム、お茶タイムはおしゃべり

孤独防止 安価で集える居場所の提供。
地域の「たまり場」をめざし、2002年に開始。



2004年9月社会福祉協議会の「地域ふれあい・支え合い活動助成金」の対象となり「喫茶あずさわ」を開始。「喫茶しむら」とあわせて月2回となる。



2008年10月、板橋社会福祉協議会の私のまちな茶話処「福祉の森サロン」に認定され、補助金や保険が受けられることになりました。

協働

「福祉の森サロン」として活動することで、社会福祉協議会や総合ボランティアセンターとの連携が出来、幅広く地域住民に活動を知ってもらえるようになった。

わたしのまちの茶話処へようこそ

「福祉の森サロン」マップ

地域の誰もが気軽に立ち寄れる集いの場

- Point 1 閉じこもりの特効薬
- Point 2 生活にメリハリ
- Point 3 健康・生活情報を得る場
- Point 4 声をかけ合えるつながりづくり



地域のだれもが
気軽に立ち寄れる「集いの場」を
応援します！

- 活動費の助成
- サロン活動保険の加入
- 広報活動支援
- 連絡会の開催
- 相談・連絡調整
などを行っています。

志村地区

⑤ グループマイハズ 障がい者
日時 毎週金曜日 10:00~17:00
場所 障がい者福祉センター
内容 リハビリのための手芸作業・共同作業

健常者も一緒になって、手芸などを行っています。いつでも参加出来、好きなものを作っています。世間話をしながら和気相々とやっています。事務局のボランティアも募集しています。



⑥ 蓮根悠悠サロン 高齢者 子ども
日時 第2・4火曜日 18:00~21:00
場所 蓮根スカイマンション(蓮根三丁目)
集会室と周辺地域
内容 高齢者の談話・夕食会

毎週土曜日午前中は、道路清掃や花壇作りをマンション在住小学生を入れて行っています。話が弾みますので助け合いに進めたいと願っています。

⑨ おしゃべり喫茶 高齢者
日時・場所 ①毎月第1木曜日 志村コミュニティホール
②毎月第3金曜日 小豆沢集会所
①、②ともに10:00~12:00
内容 茶話会・クイズ・ゲーム・介護予防体操など
その他 参加費100円(65歳以上は50円)

「笑いは健康のもと」をモットーに楽しく仲間づくりを行っています。ワンコインで気軽に参加できます。毎回声を出して笑う場があります。

③ はすのみ体操クラブ 高齢者
日時 毎週火曜日 13:00~14:00

ママアンドキッズサークル オハナ
⑦ Mama&Kids Circle OHANA 子ども
日時 毎月第4土曜日 13:00~17:00

⑩ レモンの会「ストレッチ体操」 障がい者 高齢者 子ども
日時 毎月第2・4木曜日10:30~11:30

福祉の森サロン 10 / 1 現在 101ヶ所

「おしゃべり喫茶」を通して感じた高齢者の実態

1. 大正元年生まれで、戦争で婚約者を亡くし、独身。公務員で職業婦人のはしりのようなかたで、年金あり。80歳後半で白内障の手術で近くの病院に3日ほど入院。保証人と保証金5万円が必要。また、足が悪いのでトイレのそばの部屋にしてもらえないかと言ったところ1日2万円の個室。
2. 73歳男性 独身で一人暮らし。生活保護。具合が悪いから家に来て欲しいと電話があり、訪問。民生委員さんと連携。
3. 80代 Cさん マンションで一人暮らし 足が悪いがシルバーカーを押しながら参加。行動派で頭もきれる。高層階に住んでいるため、地震の恐怖。地震の時に、「大丈夫？」の電話がかかり、心強かったとのこと。

高齢者会食会

スタッフも一緒に会食
みんなで食べるって最高！
待機者も出ています。



2003年度から開始。

※板橋区の給食サービス助成金(70歳以上の一人暮らし又は高齢者世帯対象)を利用した無料会食会の立ち上げを検討、申請書を提出したが、区の助成金廃止が決定され、有料の会食会となった。
1食500円



食後の取り組みはいろいろ。
手芸、手話、健康談話、毎回期待されています。

会食会・おしゃべり喫茶を組んで参加者が変わった

1日誰とも話さない日が続いていた

昼食もひとだと適当に済ませてた

大きな声で歌うたったの何年ぶりかしら。

息子の所に引っ越ししてきた。息子に行ってみたらと言われた。

寂しそうな人を見ると誘いたくなる。

ここに来るとおもいきり笑える。長生きしてよかった。楽しみ。

近所の人に誘われた。昼間ひとだとテレビ見るしかないから。

希望者に出席確認の電話をしてくれるのがうれしい。安い値段でやっていけるのかな？

良い企画ですねカンパします。



班 会

みんなで楽しく参加型で健康づくり



要求を持ち寄る場

楽しく集まる場

交流が出来る場

健康・生活情報が
得られる場

班員の実態把握と
日常的な見守り

蓮沼班会「健康体操」をテーマに開催。

班会では、毎回血圧測定・体脂肪測定を行い、個人カードに記入します。健康でいられるための医療・介護制度をさらによくする運動とあわせて、積極的に健康になるための「自分づくり」をしています。

より良い医療を地域から

病院利用委員会の取り組み

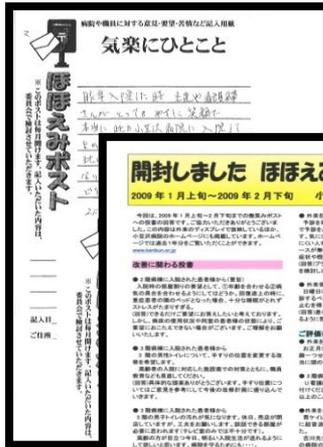
1994年11月「ほほえみポスト」病院内10カ所設置。



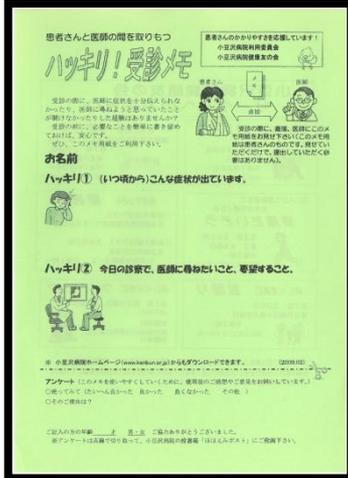
患者の目線で施設をチェック
施設改善活動に取り組んでいます

☆投書箱「ほほえみポスト」の開封と病院内巡回

患者・住民の声を届け、病院と協同で改善方法を相談、問題解決に取り組んでいます。



～患者さんのかかりやすさを応援します～
「ハッキリ！受診メモ」



病院とともに地域まるごと健康づくり

保健講座

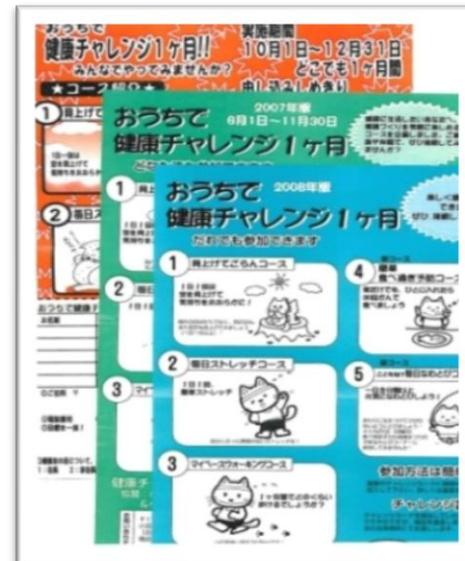
健康チャレンジ

春・秋
健康ウォーキング



青空健康チェック

第4弾健康チャレンジ
が10月に出来ました。



おうちで健康チャレンジ1ヶ月 第3弾!! 2011年版

お口と歯の健康チャレンジ

お口と歯の健康をアップで
おいしい食事を
いっしょでも

お子さんからご高齢の方まで、楽しくチャレンジ
できる3つのコースを準備しました。
※1ヶ月コースですが、チャレンジできます。

※お子さんは毎日歯磨きを続けることをめいじりましょう。

コース① 歯みがき上手

【基本コース】 歯ブラシを上手に使いましょう!

【オプションコース】 器具を上手に使ってみましょう!

【デンタルフロス】

【歯間ブラシ】

コース② 唾液腺マッサージでお顔もスッキリ!

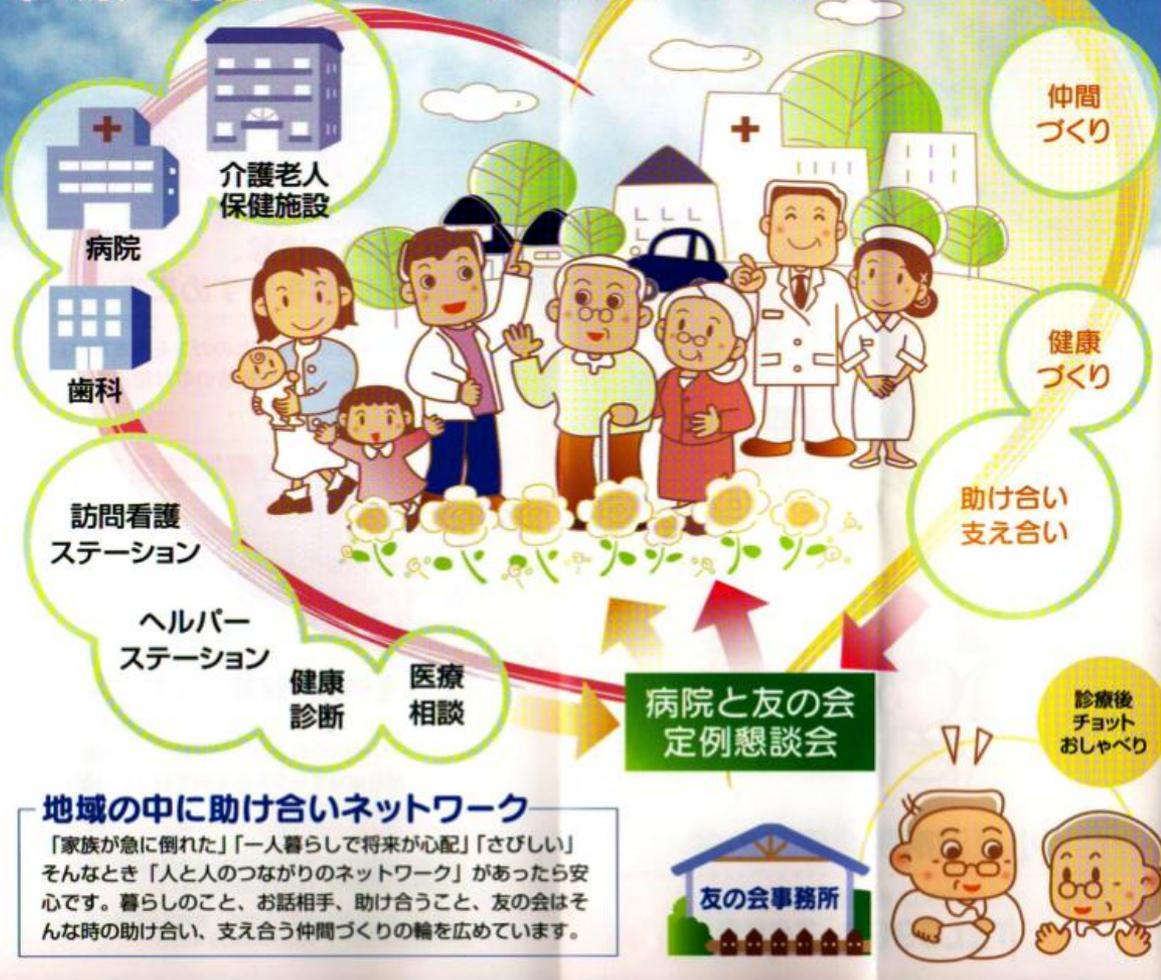
【コース③ 嚥下体操で飲み込む力アップ】

参加方法は簡単です (チャレンジ賞を贈呈!)

健康チャレンジ実行委員会
協賛: 小豆沢病院まちづくり委員会

【監修】 小豆沢病院院長 矢野正明
【監修】 小豆沢病院 小豆沢健児
【監修】 小豆沢病院 篠田 悟

健康友の会・小豆沢病院などと共にすすめる 医療・介護・まちづくりネットワーク



地域の中に助け合いネットワーク

「家族が急に倒れた」「一人暮らしで将来が心配」「さびしい」そんなとき「人と人のつながりのネットワーク」があったら安心です。暮らしのこと、お話相手、助け合うこと、友の会はそんな時の助け合い、支え合う仲間づくりの輪を広めています。

人と人とのつながりネットワーク
で「安心して住み続けられるまち
づくり」をめざそう！