

～住み慣れた地域や住まいで安心できる暮らし～

さわやかステーション東京

SAWAYAKA NETWORK

特集号

- ◆デイサービスで本づくり!
- ◆かかりつけ医をもつ

Produced by the social worker office

Sawayaka-Station, Tokyo

発行：さわやかステーション東京 〒114-0003 東京都北区豊島 1-12-3-3F TK ハイム王子 TEL/FAX03-3912-8922 発行責任者：新谷政巳

『自分の人生を本にしてみませんか』 楽しくデイサービスで製作

介護が必要になっても、まだまだ半生。これまで自分が歩んできた人生、足跡を一冊の本にしてみませんか。

「さわやかステーション東京」では、デイサービスに通う利用者の方に、脳トレーニングの一つとして、昔の楽しい出来事を語ってもらい、それを一冊の本に仕上げます。

「文章が書けない」、「書くことがない」などと思われるかもしれませんが、編集・執筆の経験者がマンツーマンでお話をお聞きし、まとめていくことができますので、ご心配はありません。もちろん、文章が書くことが好きな方は、どんどん書いていただき、それを本にまとめるお手伝いをします。

認知症の方も 自伝的記憶は鮮明

認知症であっても、特定の時期のことなど自伝的記憶は鮮明に覚えていることが多いということがよく知られています。ご家族の協力があれば、さらに思い出はよみがえってきます。

また、認知症の方は、昔の出来事を話し、楽しく会話することで、脳によ

り良い刺激となり、認知症の進行を抑制することに効果があると言われています。

多くの人は、小学校に通っていたころのこと、海で遊んだこと、そしてお世話になった人のことなど、心の奥に印象深く残っています。こうした忘れられない、忘れてはならない「想い」を記録として書き残し、一冊の本という「かたち」にすることで自分を振り返ることができます。

専門家が 無料サポート

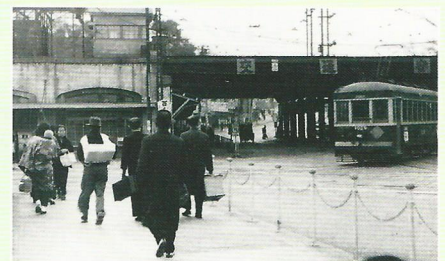
<次のページに続く>



現在の王子駅。
昔とはかなり違います。

昭和26年。
あなたは何歳でしたか。
何をしていましたか。

『若き日の昭和時代』



昭和26年のことでした。父親に連れられて、王子駅前にあった映画館に入った覚えがあります。
女の子だからチャンバラ映画は嫌でしたが、好奇心から黙ってついていきました。画面は大きくてびっくり。でも、怖くて目をつむっていたら眠ってしまいました。

上の2枚のモノクロ写真は、昭和26年の王子駅と駅前の映画街です。

本著は、さわやかステーション東京の活動の一端でもあります。

輝く ボランティア・ネットワークの20年

編集・NHK学園専攻科CSネットワーク20周年誌編集プロジェクト

介護保険制度
著名教授も応援

序文 日本社会事業大学元学長・大橋謙策
寄稿 東京大学名誉教授・大森 隆

NHK学園専攻科で福祉を学んできた全国のメンバーたち。「学ぶ」、「絆」、「地域」、「いのち」をキーワードに地域社会でもう一つの生き方を求めて活動を展開してきた実践記録。

本著にも2名のメンバーの活動が掲載されています。さわやかステーション東京は、NHK学園の活動に参加し、全国の仲間とネットワークを築いています。

発売中です



定価(本体 1800円+税)
問い合わせは、さわやかステーション東京へ

だれにでもできる「デイサービスで本づくり」

要介護（支援）から **作家** へあなたが歩いてきた道には、
歴史とドラマが必ずあります。

「昔をふり返り、話すことで本になります」

デイサービスに通って、脳トレーニングの一つとして昔のことを思い返してください。どんな小さなことでも構いませんので、思い出を話してください。それをメモや箇条書きでいいので書いてみてください。デイサービスに一日通うごとに、よみがえった思い出が目に見えるページになっていきます。

本づくりといっても、脳トレの機能訓練の一つですので、特別な料金が発生することはありません。

昔の写真をお持ちくだされば、それを画像化し、文章とともに本の中に入れることもできます。また、こちらで

用意できる写真もありますので、その時代、時代の写真も取り混ぜながらページをつくっていくことができます。

少しオシャレにしたいと思う方には、一部分を英文併記にもできます。



思い出の写真や資料も掲載



みんなで楽しく、思い出を語り合いながらつくっていきます。



書きためている俳句や短歌も一冊に！

趣味にしている俳句でも、短歌でも本はできます。これからでも俳句・短歌づくりに挑戦してみたいかですか。毎日続けることで、作品も増えていきます。

子供のころは、どこで、どんな家に住んでいたのか。瓦葺き、板葺き、あるいは藁葺きか。北海道と九州では家の造りも違い、暮らしも様々でしょう。また、通っていた小学校は、どんな校舎、教室だったのか。友人と机を並べて学んだことなども、ゆっくりと振り返りながら話し、書き留めていくと本が出来上がっていきます。お手伝いし



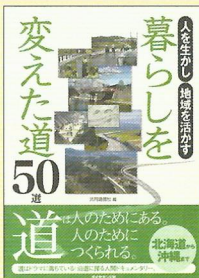
ますので、挑戦してみたいかですか。



いろいろな形の本を完成させることができます

エッセイ集	家族史
自分史	料理集
句集	回顧録
短歌集	体験記
旅行記	追悼集

※表紙の昭和時代の写真2枚は、手川文夫氏撮影。



視点を変えれば、さまざまな出来事や体験、出会いを本にすることができます。

日本全国、ふるさとの道には、そこに住む人々の暮らしがあります。昔は、交通機関も発達していませんでしたが、道を歩く人たちがいました。思いがけないドラマが隠されています。あなたのドラマを語ることで本ができます。

「デイサービスで本づくり」のお申し込み・お問い合わせ

さわやかステーション東京 電話 03-3912-8922 Eメール info@sawayaka-st.org

もっていますか？ 家族の健康管理 かかりつけ医を！



「かかりつけ医」は、日常的な診療や健康管理をしてくれる身近なお医者さんのことです。
健康診断や人間ドックで異常を指摘

されたときや、風邪をひいたとき、身体の不調やいつもと違う症状のとき、最初に診てもらい相談できる心強いお医者さんです。

身体の調子が悪いけれど、
どうしよう。
どこの医療機関に行けば
いいのかな？

「かかりつけ医」とは。

①自分の身近で気軽に診療してもらえます。

②どんな病気でも、すぐに相談を受けてもらえます。

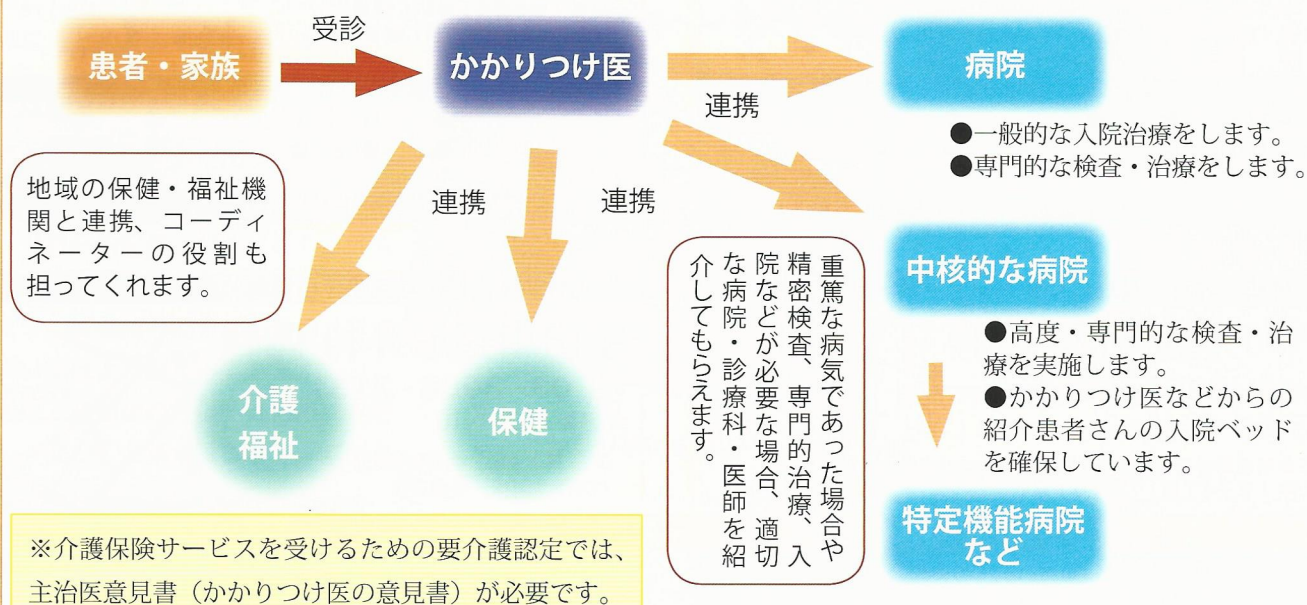
③治療方針、病状を納得のいくまで説明してくれます。

④病歴や体質をわかった上で診察してもらえるので、病気の早期発見・予防につながります。

⑤食事や運動など、日常生活上の健康管理をアドバイスしてくれます。



かかりつけ医は、他の医療機関や保健、福祉の関係機関と連携しています。



最近の医療機関は専門化され、適切な機関を自分で選ぶことは難しくなっています。自分の病状に合った診療を受けるためにも、気軽に相談できる「かかりつけ医」をもつことが大切とされています。

かかりつけ医をもつことによって病気の予防、自分や家族の健康管理もできます。

他の医療機関からの紹介状を持たずに大きな病院（ベッド数 200 床以上）で受診しようとする、保険外併用療養費が必要になります。

「かかりつけ医」の紹介状（診療情報提供書）を持って受診することで、保険外併用療養費はかからなくなります。

内科・小児科・皮膚科

吉田医院

TEL 03-3911-5302
北区豊島 1-35-11

JR・地下鉄「王子駅」徒歩10分
バス停「豊島2丁目」徒歩4分



診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00 ~ 12:00	●	●	●	—	●	●	—
16:00 ~ 19:00	●	◎	●	—	●	—	—

◎火曜日は、16:00 ~ 18:00

かかりつけ医登録 往診 特定健康診査 乳幼児健診

内科・消化器内科・呼吸器内科・皮膚科・循環器内科

竹内医院

TEL 03-3911-6167
北区豊島 3-6-1

JR・地下鉄「王子駅」徒歩14分
バス停「豊島3丁目」徒歩2分



診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00 ~ 13:00	●	●	●	—	●	◎	—
14:30 ~ 18:00	●	●	●	—	●	◎	—

◎土曜日は、9:00 ~ 12:00、14:00 ~ 17:00

かかりつけ医登録 特定健康診査 糖尿病連携医療 乳幼児健診

胃腸科・気管食道科・外科・麻酔科 (高橋義夫)

北麻酔クリニック

TEL 03-3913-8725
北区王子 2-17-5

JR・地下鉄「王子駅」徒歩9分
バス停「王子3丁目」徒歩2分



診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00 ~ 12:00	●	●	●	—	●	●	—
16:00 ~ 18:00	●	—	●	—	●	—	—

かかりつけ医登録 往診 特定健康診査 乳幼児健診

内科・消化器科・皮膚科・肛門科

長岡クリニック

TEL 03-5902-3833
北区王子 1-10-13 旺栄ビル4F

JR・地下鉄「王子駅」徒歩2分



診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00 ~ 13:00	●	●	—	●	●	●	—
15:00 ~ 19:00	●	●	—	●	●	—	—

特定健康診査 糖尿病連携医療 往診

内科・消化器科・循環器科・呼吸器科・アレルギー科

吉本医院

TEL 03-5924-1735
北区王子本町 1-11-3

JR・地下鉄「王子駅」徒歩7分
バス停「北区役所」徒歩2分



診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00 ~ 12:30	●	●	—	●	●	●	—
15:00 ~ 18:00	—	●	—	●	●	◎	—

◎土曜日の午後は、14:00 ~ 15:00

かかりつけ医登録 往診 特定健康診査 糖尿病連携医療

内科・小児科

アスカクリニック

TEL 03-5907-3655
北区滝野川 1-77-2

都電「西ヶ原4丁目駅」徒歩2分
バス停「滝野川2丁目」徒歩3分



診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00 ~ 12:00	●	●	●	—	●	●	—
16:00 ~ 18:00	●	●	●	—	●	—	—

かかりつけ医登録 特定健康診査 乳幼児健診

整形外科・内科・リハビリテーション科・リウマチ科

こやの整形外科 内科

TEL 03-5959-5831
北区王子 4-22-12-101

地下鉄南北線「王子神谷駅」徒歩4分
バス停「王子4丁目」「王子5丁目」徒歩2~3分



診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00 ~ 12:30	●	●	●	●	●	●	—
15:00 ~ 19:00	●	●	—	●	—	—	—

かかりつけ医登録 往診 特定健康診査

整形外科・内科・糖尿病・小児科・皮膚科・理学療法科

宇田川整形外科 内科

TEL 03-3908-2131
北区岸町 2-8-10

JR「東十条駅」南口徒歩5分
バス停「南橋」徒歩3分



診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
8:45 ~ 12:00	●	●	●	—	●	●	—
15:00 ~ 18:30	●	●	●	—	●	—	—

かかりつけ医登録 往診 特定健康診査 乳幼児健診

特集号「さわやかステーション東京」

発行：特定非営利活動法人
さわやかステーション東京
編集：さわやかステーション東京・社会福祉士事務所
編集責任者：新谷政巳
協力：NHK学園専攻科CSネットワーク

お問い合わせ < 24時間 365日受付 >

電話 03-3912-8922
直通電話 090-2579-2171

〒114-0003
東京都北区豊島 1-12-3-3F TK ハイム王子
Eメール info@sawayaka-st.org
ホームページ http://www.sawayaka-st.org/