



健友

第63号 2010年1月号

発行 医療法人社団健友会
中野・杉並健康友の会
〒164-0001 中野区中野 5-44-3
TEL 03-3387-3051 FAX 03-3388-1381
編集 「健友」編集委員会
ホームページアドレス www.kenyu-kai.or.jp/

中野共立友の会の食事会は
今年200回めざして101回からスタート!
100回のおいしさ
しあわせ2000通り

中野共立友の会の食事会「あした」は、1999年10月15日から始まり、昨年12月に100回を迎えた。心をこめて毎回20食前後の食事を作ってきました。楽しい食事は心を豊かにするもの。食事会の都度、参加者が各人各自に味わったしあわせ気分は延べ2000通りになります。



100回記念に全員集合!



現在、食事会全体、献立や当日の調理のま
とめ役で活躍中の亀田朗子(さえこ)さん

10年前、職員として働
いていた鈴木加代子さん
の目に止まったのは、一
人の高齢者のうしろ姿。
診察を終えて帰る背中に
食事会の始まりは、
元気のないうしろ姿

バランスのよい食事に
心の栄養も添えて

どの顔も目が輝いてイ
キキ。「食べることは
生きることだ」とつづ
く感じました。

元気がない、妙に寂しそ
うでになりました。栄
養障害では? きちんと
食事を摂っているのかし
ら? 聞いてみると「何
を食べていいのか、何を
買つていいのかわからな
い」と、食事に興味を失
っている様子。鈴木さん
は友の会の武藤康子さん
と安全食品を考える消費
者グループの春田裕子さ
んに相談、食事会を立ち
上げました。

護の専門家による健康相
談は、元気で長生きの秘
訣。昔なつかしい映画の
話は、50歳ほど若返り効
果があったようです。ハ
ーモニカ演奏を聞いたり、
みんなで歌を歌ったりし
て心が元気になりました。
「栗ご飯って秋の味だね」



2009年6月16日の食事会の献立は冷やした鯖の盛り合わせ、豆腐の野菜
あんかけなど7品。お品書きがあるのもいいですね。民医連の雑誌「いつでも元気」の献立も参考にしています

めしらじめしは
久しぶり! ありがと

100回続けてきた食
事会で、様々な感想をい
ただきました。



温野菜を盛り付ける友の会の調理ボランティアの皆さん

虎に翼 の勢いで
友の会活動を大きく!

中野・杉並健康友の会
会長 小池賢次郎

一人暮らしの高齢者
から「みんなに守られ
て生きている」と喜ん
でいた大歓声。これこ
そ友の会活動の原点で
す。今年は寅年。『虎に
翼』という言葉があり

ます。勢いのあるもの
にさらに勢いが加わる
ことのとえです。この
の言葉のように、地域
に根ざした友の会活動
をより大きなものにし
ていきましょう。

★クリスマスの食事なん
て、忘れるほど昔のこと。
★ご飯をもう少し。夕食
にしたいから。
★赤飯のご飯も小豆も柔
らかくて、おいしい。

★この野菜、昔の味がし
ておいしいね。

★いつも同じ物ばかり食
べていたからうれしい。

★いつも同じ物ばかり食
べていたからうれしい。

「新しい年が始まった」
ことに心が引き締まる
瞬間。これまで50回を
超える元旦を経験し、
雨の日もあつただろう
に、なぜかイメージは「快
晴」▼元旦の思い出は
お雑煮。父が薩摩男児
で、祖母もかつては同
居していたから「白みそ、
丸餅」のお雑煮と思い
きや「おすましの角餅」
のお雑煮。昆布巻きは
中に鰯が入った薩摩風?
で、来客にはすこぶる
好評。わが妻も母直伝
で新年の得意料理に▼
医師をはじめ看護・介
護の専門家による健康相
談は、元気で長生きの秘
訣。昔なつかしい映画の
話は、50歳ほど若返り効
果があつたようです。ハ
ーモニカ演奏を聞いたり、
みんなで歌を歌ったりし
て心が元気になりました。
「栗ご飯って秋の味だね」

わたし

年の初めに
思うこと。▼
新年のイメー
ジは快晴で冷
たく澄み切っ
た空氣の中で



作者／共立友の会 佐藤よし(中野区松が丘)



作者／かわしん友の会 杉尾輝利(中野区弥生町)

◆折り紙 指導・井上和昭
やまと健康友の会折り紙サークル

作者／城西診療所友の会 餅田英子(中野区中野)



11月21日、シルバー人材センター新井地域班に呼ばれ、理学療法士・塚本拓也さんが簡単ストレッチ体操を実技指導しました。

(荒井)

◆地域に講師派遣 簡単ストレッチ



中野・杉並健康友の会は、昨年11月、第14回友の会まつりを開催し、作品展には103点の力作が展示され、芸能まつりでは、25演目のステージが繰り広げられました。芸能まつりの来場者からは「80代、90代の方も生き生きと出演して、感動した」「観客との一体感あるステージはすばらしい」との感想が寄せられました。(藤井)



◆認知症サポーター 認知症の会入会 秋の旅行
城西診療所友の会 養成講座を開く

(桃田)

けりばいだいなこと
や家庭の気持ちはしません。
認知症の方
ボーダーは
特別なこと
持ちをすこ
しでも理解
していた



◆平湯港温泉バスの旅
ぬましん友の会



久々の映画会。12月2日にアカデミー賞の「おくりびと」を32人でみ

ました。展開のおもしろさにみなさん笑ったり、ときには涙がこぼれたりしていました。(関)

◆おくりびと 友の会まつり
中野・杉並健康友の会 鑑賞
中野共立友の会



国立博物館と噴水のある広場

寂で穏やかな
“とき”が流れています。
芋坂を下り、
名物の羽二重
団子の店でひと休み。あと
は終着の日暮
れの里の駅までひといきで
す。上野の山
を歩くと何故か「温故知新」という言葉が頭をよぎります。

本の歴史・文化。
右に彰義隊士の墓、左に遠く不忍の池を臨む道を行けば、日お山です。



谷中霊園

「花の雲 鐘は上野か浅草か」の名句そのままの地に私は生まれ育ちました。特に上野のお山は子ども頃から今もなお大好きで散歩道。

上野のお山へ

中野共立友の会
塩原美恵子
(中野区弥生町)



学術・芸術のシンボルのような立派な建物・施設（国立博物館、美術館、科学博物館、動物園）が建ち並び、噴水のある広場に出ます。なお奥山に歩を進めれば、芸術大学、図書館から徳川家の菩提寺・寛永寺の門前へ。ここには東京大空襲の慰靈記念碑が建っています。

やがて道は谷中の墓地へと続きます。そこには著名な文芸人などの墓もあり、東京のど真ん中とも思われぬ静

