

健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

くらしに役立つなんでも相談

健康の悩み、生活・家庭の心配ごと、誰に相談したらいいか、どこに相談したらいいか、なんでも気軽にご相談ください。



友の会コーナーへ

# 友の会だより

中野共立友の会・広報委員会発行  
〒164-0001 中野区中野5-45-4

Eメール：a\_nozawa@kenyu-kai.or.jp  
Tel:03-3386-9139

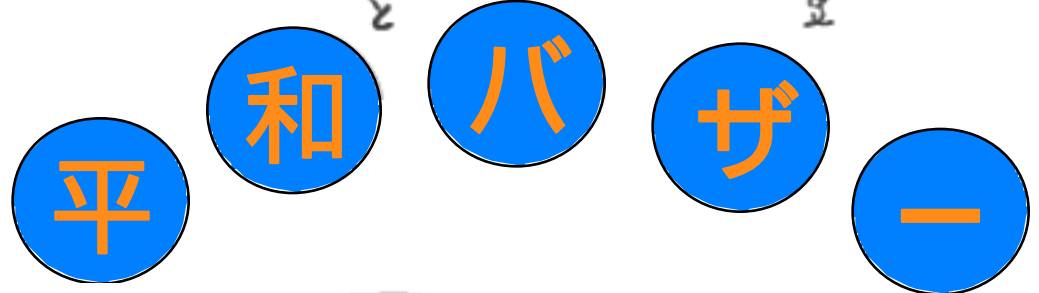
# 8月といえぼ

平和を  
いかに  
集りて  
みたまの  
おしあわせと  
世界の  
平和を  
祈念して  
乾盃  
しませう  
と  
盃を  
上げた  
ら「わーっ」と  
笑い  
声……

ふやけたように見える  
平和

けれども「平和の反対語は戦争」

イマワタニタチノクニ  
デハ センソウノホウ  
ヲムイテイルヒト  
バカリガダイジン  
ニナツテイマス  
……



炎天下、ご協力ありがとうございました！  
売上げは、51,453円でした。原水爆禁止世界大会の代表派遣費用にカンパしました。



市場から直接仕入れたスイカ、巨峰、バナナ、トウモロシの新鮮さが人気



多くの方から協力をいただき品物はほとんど売切れ



ダシがきいた豚汁、いとんが好評

## 共立友の会「九条の和」の活動

### 宮城二重橋で発足

2005年5月3日、宮城広場に集まってベートーベン第9の合唱と憲法9条を全員で朗読して発足。会員には憲法99条「憲法尊重擁護の義務」の遵守を願って99円とし、憲法手帳を配布。

### 平和のつどい

毎年、友の会を中心に「戦争とその

時代を語り、平和の願いを伝えるために「平和のつどい」を企画。戦争体験者のお話を聞き、戦争の悲惨さを若者や子ども達に伝え、憲法9条の大切さをみんなで確認。

### 上野公園で結成

二周年記念の会上野公園内、海老名香葉子さんの「時忘れじの塔」と東京大震災・大空襲の慰

霊碑「哀しみの心をいつまでも」上野東照宮の「原爆の灯」などなど歴史の先生の家内ではほぼ一日かけて散策。

実施。\*「中野九条の会」が実施した「九条ウォーク」と「憲法連続講座」には積極的に参加。

オ映画ジャ・ユンカーマン監督の「日本国憲法」の映画「日本の青空」

9月7日(金)中野



# 区民健診お忘れなく

共立診療所  
小西 理枝事務長



受診票と同封の『介護予防基本チェックリスト』をご持参下さい。念の為、『診察券』、『健康保険証』、『医療証』もお持ち下さい。

日常生活の中で、どのような事に注意を払えば良いか、健康維持にも役立つ。

・日常生活の中で、どのような事に注意を払えば良いか、健康維持にも役立つ。

## 共立診療所では、

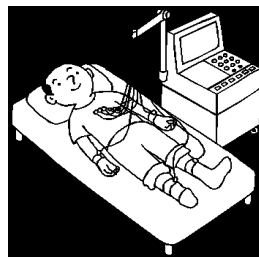
通常の診療時間以外でも土曜日(午前)と月・水・金曜日(夜間診)健診が受けられます。日曜健診は11月25日に受けられます。(予約制)『受診票』が送られてこない方はお申込が必要で、友の会コーナーにも

## 健康だと思ってる方も受診により、

5月より中野区成人健診が始まりました。まだの方は忘れずに受診しましょう。

自分では気づかなかった体の変化を知ることが出来ます。病気の早期発見にも役立ちます。

申込書があります。申込期間 6月1日～9月29日



申込場所 中野区役所 各保健福祉センター 対象年齢 35歳以上の方 杉並・新宿・練馬の区民健診も共立診療所で受診できます。

# ここも東京?

## 健康ウォーキング

御岳渓谷は力ヌーのメッカとしても知られています。



7月26日、心配していた天気も私たちに味方してウォーキング日和となりました。御岳渓谷は、深い緑に囲まれ山林の間を流れる溪流、岩にぶち当たった白い波しぶき。「ここも東京?こんな近くにこんな素敵なところがあるなんて...」と川のせせらぎをき

き、手づくりのジュースでのどを潤おし、みんなほっとする。その後、渓谷沿いに沢井まで往復1時間20分の散歩をしました。歩かないで昼の汗を準備をする人、河原でスケッチをする人、フラダンスの練習をする人...。昼食はとん汁でにぎやかに話しも弾み、最後に山や川に向かって大きな声で合唱をしました。参加人数



23人、平均年齢は70歳。80歳以上の方が7人で、元気に楽しい一日を過ごし、雨が降る前に帰ることができました。(諏佐 洋子)

## 安心できる透析室

透析室は中野共立診療所から、新病院の4階に引越してきました。土日の二日間、機械やベッドを運んだり、機械の調整を夜遅くまで



左から成澤・田村・藤澤・五日市・有馬・佐藤・曾我です

透析室では慢性腎不全などで腎臓の働きが悪くなり、血液中に溜まってしまった老廃物や水分を人工腎臓を使って取り除き、きれいになった血液を再び体に戻す治療を行っています。

# 職場紹介

## 透析室

臨床工学技士 成澤 望

でみんなで協力し合い、月曜日に無事スタートしました。中野北部の透析施設は一所しかなかったため入院施設を備えている共立病院が

新しくできたことにより患者様の期待に応えられるようになり、送迎車があることや治療食も好評です。専門医のもとでスタッフは看護師4名、臨床工学技士3名、現在ベッド数は20床あり、将来は30床を予定しています。月水金は二部制、火木土は一部



## 健康づくり 太極拳教室 始まりました

共立友の会は「自分の健康は自分でまもる」、「みんなで健康づくりに取り組みたい」と太極拳教室を始めました。ゆったりとした音楽に耳を傾け、自然呼吸でゆっくり体を動かします。中腰で動作を続けるため、足の筋肉がかなり鍛えられます。捻挫したり、転倒しにくくなると言わ



れています。新陳代謝が活発化して、若返りに効果があります。講師の菅野小穂

子さんは72歳ですが、とてもその年齢には見えない若々しさです。7月から始まったばかりですが、みんながこころよく動いて、丁寧な指導で、友の会が主催する、発表できるような頑張っています。毎月第1・3水曜日の5時から6時半まで共立診療所の4階で行っています。参加費は月200円です。是非、健康づくりにご参加ください。