

総会の出欠は同封のハガキでお返事
ください。友の会コーナーまでお持ち
いただくか、ポストに投函(切手不要)
してください。

締め切り：5月14日(水)



健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

友の会だより

中野共立友の会・広報委員会発行 Eメール：a_nozawa@kenyu-kai.or.jp
〒164-0001 中野区中野5-45-4 Tel:03-3386-9139



3月19日と26日ボランティア講座を開催し、20人が参加しました。初めての方も車イスの操作の仕方を戸外で体験しました。

ボランティア委員会

友の会 委員会紹介

健康づくり委員会



昨年6月から始めた月2回の太極拳教室は現在14~15人の参加があり、健康づくりの輪が広がりました。4月17日からはヨガ教室も始まりです。

事業所利用委員会

ご意見箱に入れた意見や要望を委員会で検討しています。駐輪場に患者様以外の自転車がたくさん止めてあり、スペー



スがないとの苦情が多く寄せられました。診療時間外にロープを張って改善に取り組んでいます。



広報委員会



平和和委員会



病院と友の会、会員同士を結ぶ「友の会だより」を年6回、偶数月に発行しています。身近でわかりやすい記事をお届けしたいと、取材し、編集会議を重ねています。

毎年8月は、平和のつどいを開催しています。昨年は天理教中央大教会の柳井徳彦会長のお話、小川京子さんが「24童子の慰霊碑」を訪ねた報告、武藤芳子さんの朗読「長崎の鐘」を聞きました。

わたしも健康に・あなたも健康を・そして土曜日も

春のつどい

08年 共立友の会 総会
とき：5月21日(水) 11:00
ところ：区立商工会館 三階
議事：07年のふり返り
08年の方針

お話し：
・おたのしみ-余興
・ご昼食代 500円を
ご用意ください



余興はフレタル楽団のみなさん

後期高齢者医療制度 3-23 中止・撤回を求める 東京大集会



桜のつばみも膨らみ春つららかな3月23日(日)、4月から実施される後期高齢者医療制度の中止・撤回を求め、東京全都から1万2千人が井の頭公園・西園に結集しました。健友会か

ら友の会員、職員、合わせて157人、共立友の会員は52人が参加しました。各団体のあいさつや、決意表明があり、「いのちは平等!」のプラカードを掲げ、「今まで一生懸命働いてきて、年とってこんな仕打ちされるのか!」

と怒りの声が会場を埋め尽くしました。野党4党が国会に提出した「後期高齢者医療制度廃止法案」を実現するためにみんなが力をあわせて声を上げていこうとのほりや横断幕を掲げ会場周辺をパレードしました。

75歳以上の全員から高い保険料！
年金から保険料を天引き！
保険料を滞納したら保険証取り上げ！
保険料は2年毎に値上げ！
保険で受けられる医療が制限される！



共立友の会・この一年



**新会員
191人!**

高齢者を守る
「月間」・あち
こちで学習会



秋の旅行・
やっぱり富士山だね



共立健康まつり・
力自慢をあつめて餅つき



薬師桜まつり・高津院長の
健康チェックに大行列



健康講座・関川医師の
「内視鏡検査」



「穂の会」・いつも人気の食事も



発送作業・手も口も忙しい



健康ウォーク・玉川上水(羽村~
福生)次回はここからスタート!

中野共立友の会総会 5月	地域健康班会 中野5丁目天神班会 1回 中野5丁目/上高田/新井合同班会 1回 昇館 4回	まつり・催し 共立健康まつり 9月 中野・杉並健康友の会まつり 11月
街かど健康チェック 巢鴨信年金デー 偶数月6回 桜まつり 4月 スマイル福祉まつり 6月 薬師アイロードまつり 8月 昭和地区まつり 10月 あいせい祭 11月	旅行 友の会秋の旅行 焼津黒潮温泉(静岡)11月 日帰り新春旅行 南房総(千葉)1月	広報 「友の会だより」発行・発送 偶数月6回 「健友」発送 奇数月6回
健康講座 「ストレス解消法」工藤看護師 4月 「肥満症とは!？」飛鳥田管理栄養士 5月 「健康体操」塚本理学療法士 6月 「メタボリックと特定健診」伊藤所長 9月 「高脂血症」辻医師 11月 「内視鏡検査について」関川医師 2月 「お薬の話」吉田薬剤師 3月	ボランティア 機関紙発送作業、手配り 12回 布きり、食事会のお手伝い、バザー、お掃除、デイケア(習字、歌・踊り、朗読、お話相手、見守り)、病院(買物、お話相手、フラダンス、朗読、歌) ボランティア講座 3月	法律相談 法律相談 7回 第3(水)2時~(要予約)
健康教室 太極拳 第1・3(水) 5時~	サークル 囲碁・将棋 第2・4(土)10時~ フラダンス 第1・3(月)第4(火)1時半~ コーラス 第1(土)1時半~ 書道 第2・4(金)10時~ カラオケ 第1・3(金)1時半~ 朗読 第2・4(金)1時半~ マジック 第1・3(金)2時~ 映画鑑賞会 不定期4回	研修医・学生 研修医と中野の町を歩く 4月 1日看護体験 8月
健康ウォーキング 御岳溪谷(青梅)7月 昭和記念公園(立川)11月 玉川上水(羽村-福生)3月		仲間増やし 仲間増やし待合室行動 10月~12月
食事会 食事会「あした」消費者センター 9回 食事会「穂の会」野方ウイズ 6回	平和 九条ウォーク 4月 平和バザー 8月 平和のつどい 8月	学習会・交流集会 高齢者医療制度・後継者養成学習交流会 8月 後期高齢者医療制度学習会(商工会館)9月 第9回共同組織交流集会(松本)9月
		高齢者大会 第21回高齢者大会(横浜)9月 第19回東京高齢者大会(池袋)10月
		社保運動 後期高齢者医療制度中止・撤回東京大集会 (井の頭公園・西園)3月