

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18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

中野共立健康友の会・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

2016年度中野共立健康友の会総会

春のつどい

日時：5月25日（水） 11:00～
会場：中野サンプラザ11階 ブロッサムルーム
議事：2015年度活動・決算報告
2016年度活動方針・予算案
アトラクション：白瀬会（民謡同好会）の演奏
お弁当代：1000円



「白瀬会」のみなさん

お待ちしております



原発のない未来へ!
3・26 全国大集会
つながろうフクシマ ままろういのち
in 代々木公園



決意新たに



つながろう福島 原発のない未来へ

福島原発事故から5年、3月26日首都圏反原発連合の呼びかけで統一行動が代々木公園で行われ、全国から3万5千人以上が参加しました。共立健康友の会も健友会のみなさんと一緒に参加し、集会のあと新宿中央公園まで元気よくデモ行進しました。未だに10万人を超える人々が避難生活をしており、故郷に帰ることができていません。被災者の生活、なりわいの保証もありません。活支援や賠償金を打ち切ることは許せません。政府は事故収束の見通しもないのに原発輸出を企てています。「日本から原発をなくせ!」「福島を切り捨てな!」と力強く訴えました。(せ)



今年で5回目になる中野区医師会主催の東日本大震災支援コンサートが中野ゼロホールで開催されました。今年もコンクールで実績のある、中野区の武蔵台小、中野野中、堀越高等学校の吹奏楽部の心のこ

もった演奏に感銘を受けました。震災を風化させず、一日も早い復興を願わずにはいられません。被災地を応援する物産店では、福島県田村市の野菜や岩手県宮古市田老の海産物の販売を、共立病院の山本英司副院長や友の会の有志でお手伝いしました。(の)

東日本大震災復興支援コンサート

3/13

東日本大震災から5年 あの日母の誕生日会

新宿区西落合 池田 泰子

5年前の3月11日は母の95歳の誕生日であった。親族26人が我が家に集まり、賑やかにお寿司やケーキを食べ、母のひ孫たちが花束を渡してお開きになったのは2時頃であつたらうか。小さい子を連れてきていた親たちはお開きにした時間よりずっと。親族26人が我が家に集まり、賑やかにお寿司やケーキを食べ、母のひ孫たちが花束を渡してお開きになったのは2時頃であつたらうか。小さい子を連れてきていた親たちはお開きにした時間よりずっと。親族26人が我が家に集まり、賑やかにお寿司やケーキを食べ、母のひ孫たちが花束を渡してお開きになったのは2時頃であつたらうか。小さい子を連れてきていた親たちはお開きにした時間よりずっと。



池田泰子さんと華道クラブに所属するお母様（98歳の時）

出たが、ドアストッパーが見つからず、身体全体で重いドアを抑え、「皆さん早く出てきて!」と叫んだが、返事はよく聞かれない。母は声も出ない様子で座っていたらしい。そのそばで母を支えていた妹も大声が出なかったと、

あとで言っていた。やっと揺れが止まり、皆が外へ出てきたものの、エレベーターは止まったまま。しかし、屈強の男性が二人いたので、母を両脇から抱えて1階までおろしてもらうことができた。母は7歳の時に関東大震災も経験している。その時は母の兄が母たち5人姉妹を縄跳びの長縄につかまらせ、カスリ傷もなく無事、避難できたという。運の良い人である。母は今年無事百歳を迎えることができた。



共立健康友の会・この一年



ますます元気に 新会員 101人!



私たちの声を聴け! 「STOP安倍政権6・13大集会」東京臨海広域防災公園



みなさまのご協力で被災地支援活動15回・福島県田村の野菜、岩手県田老の海産物販売



「健康ウォーク」下町情緒と高層ビルが共存する佃大橋をバックに



大勢集まった「終活講座」高め、深める



毎回会場いっぱい、体によくきく「ころばんセラバン体操」



桜まつり健康チェック/桜まつりの新井薬師公園で新人看護師の血圧測定に行(上)・巣鴨信用金庫の年金デーで定着(右)

「日本近代史の勉強会」歴史を深め現代を知る



平和の旅「横田基地見学ツアー」・頭上すれすれに飛び交う米軍飛行機

2015年度友の会活動カレンダー	映画鑑賞会 「紳士協定」4月 平和映画会「ホテル」8月 「フリーダム・ライターズ」12月	地域訪問行動 熱中症対策患者訪問行動 7月
総会 中杉健康友の会総会 4月 中野共立健康友の会総会 5月	旅行 平和の旅「横田基地見学ツアー」7月 友の会秋の旅行「下條温泉と木曾路の旅」11月 新春日帰り旅行「秩父で初詣」1月	仲間増やし 仲間増やし待合室行動 10、11、12月
街かど健康チェック 中野通り桜まつり 4月 薬師アイロードまつり 8月 昭和地区まつり 10月 巣鴨信金年金デー 偶数月 6回	ボランティア 機関紙発送作業、手配り 毎月 食事会の調理お手伝い 毎月 デイケア(習字・歌・踊り・朗読・見守り) 病院(歌・踊り・朗読・演奏・絵本読み・マジック) 病院屋上庭園整備、野菜苗付け、植木の剪定 在宅患者旅行参加 10月	法律相談 法律相談 第3(水) 14時～(要予約)
健康教室 ころばん・セラバン体操 第4(火) 14時～ 太極拳 第1・3(水) 17時半～ ヨガ教室 第3(火) 17時半～	まつり・催し 共立健康まつり(町会の祭礼にあわせて) 9月 中野・杉並健康友の会まつり 9月、11月	平和・脱原発・支援活動 脱原発首相官邸前抗議行動 毎週(金) 被災地支援物産販売 6、10、12、3月 NPT核不拡散再検討会議ニューヨーク代表派遣カンパ活動 4月 田老を語る会 4月 5・3憲法集会 横浜・臨海パーク 5月 ピースサイクル'15(東京民医連院所めぐり) 5月 国民平和大行進 7月 平和バザー 7月 原水禁世界大会壮行会 7月 戦争法案反対総がかり行動 国会 7月 戦争法案廃案!安倍政権退陣!全国100万人大行動 8月 中野区平和の碑の清掃 10月 2・21首都圏アクション国会大包围 2月 東日本大震災復興支援コンサート 3月 九条シールの販売 「戦争法」反対署名活動
健康講座 「料理教室キーマカレー」5月 「区民健診」6月 「健康寿命とロコモティブシンドローム」10月 「めまい」12月 「尿もれについて」1月 「お口のはなし」3月	サークル 囲碁・将棋 第1・2・3・4(土)9時半～ フラダンス 第1・3・4(月) 13時半～ コーラス 第1(土) 13時半～ 書道 第2・4(金) 10時～ カラオケ 第1(金)・3(土) 13時半～ 朗読 第1・3(木) 13時半～ マジック 第2・4(金) 14時～ 手芸 第1・3(土) 14時半～ トーンチャイム 第4(火) 15時半～ 日本舞踊 第2・4(土) 14時～ 卓球 第1・3(月) 10時～ フラワーアレンジメント 第4(火) 10時半～ 英会話 第2・4(水) 10時～	社保運動 第86回メーデー(代々木公園) 5月 STOP安倍政権6・13大集会 6月
健康ウォーキング 残堀川・根川緑道お花見 4月 旧東海道品川宿 6月 佃島、住吉神社 10月 新座市平林寺 12月 池上七福神めぐり 1月	地域健康班会 昴館 5、7、9、11、1、3月	学習会・交流集会 日本近代史を学ぶ会 毎月第3(金) 健友会・東医研医療介護学術運動交流集会 7月 東京民医連共同組織活動交流集会 7月 役員研修会 10、2月 友の会セミナー「終活講座」2月 東京高齢者大会 11月 健友会看護介護活動研究集会 12月
食事会 食事会「あした」上高田地域センター 6回 食事会「穂の会」野方ウィズ 6回		
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		