

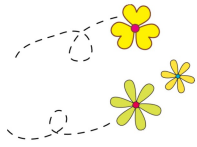
健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

# 友の会だより

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

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17日（水）



## 春のつどい

お待ちしております

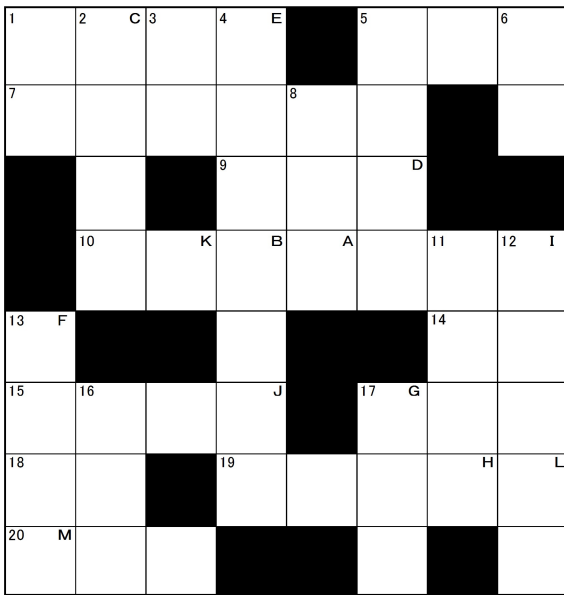
### 2017年度 中野共立健康友の会総会

日時：5月24日（水） 11:00～  
会場：中野サンプラザ 14階クレセントルーム  
議事：2016年度活動・決算報告 2017年度年活動方針・予算案  
アトラクション：宮城洋子琉球舞踊研究所/三線、舞踊

お弁当代：1,000円



「宮城洋子琉球舞踊研究所」のみなさん



### 友の会 ものしりパズル

ヨコのカギ

- ①野方ウィズで開催している友の会の食事会の名称
- ⑤毎年4月の中野通り.....まつりで友の会健康チェック
- ⑦.....を出して受付してから受診します
- ⑨.....製品を処分する時はリサイクル料金が発生
- ⑩共立健康友の会会長のフルネーム
- ⑭.....の頃に健康ウォークで紫陽花を見に行きます
- ⑮今年の友の会新春バス旅行の行き先は何県
- ⑰忠臣蔵でおなじみ.....浪士
- ⑱母をしたっていう語.....さま
- ⑲仕事や勉強などに、一生懸命に励む人
- ⑳和泉、出水、伊住 漢字は違うが読みはおなじ

#### タテのカギ

- ①夜空に宝石のように輝いています
- ②渋谷の.....横丁は昭和レトロ街
- ③雨が降ってきたら友の会でお貸しします
- ④会員と民医連をつなぐ頭と体にきく月刊誌
- ⑤友の会総会ではお弁当代として1000円
- ⑥.....あれば苦あり
- ⑧.....デリカット。モルモン教の宣教師で来日
- ⑩白衣に身を包んだ行者が.....清浄を唱える
- ⑫友の会セミナーで盛況だった今話題の講座
- ⑬7階の上
- ⑭経験の度数
- ⑮東京オリンピックのヒーロー、裸足の哲人

#### パズル応募方法

同封のハガキに答え「A～M順に並べた言葉」を書いて友の会まで。正解者の内抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。締め切りは5月17日（水）



### 政治は変えられる



日本共産党区議会議員 浦野 さとみ

「お金のあるなしで人の命や健康に格差が生じている社会を政治の責任で変えなくてはいけない」と私は中野共立病院で8年間、リハビリの作業療法士として働く中で思いを強くし、現在は区議会議員として2期6年取り組んできました。

この間、寄せられた生活相談は650件を超え、どれも切実な問題ばかりです。アベノミクスのもとで格差と貧困が広がったことに加え、国民保険料は中野区でも15年連続値上げ、年金は毎年減り、社会保障の切り捨てが進む中、

中野区は毎年、基金の積立（貯金）を行い、その総額は2016年度末で637億円になる見込みです。その一部の活用で、区民の切実な願いにこたえることは十分可能です。23区で中野区だけが実施していない木造住宅の耐震化助成、精神障害者への福祉手当の実施、就学援助の改善など、今議会でもあらためて実施を強く求めました。

身近な区政の役割が一層、重要となっております。しかし、中野区は総事業費がどの程度になるか明確に示さず、中野駅周辺の大規模再開発を着々と進め、区民合意のない平和の森公園再整備を108億円もかけ強引に押し進めようとしています。

豊洲新市場問題でゆれている東京都も13兆円という大変豊かな財力があり、税金の使い方が大きく問われています。また、国会で証人喚問された森友学園国有地払い下げ問題でも、政治の私物化、利権、情報隠しといった闇を徹底的に解明する必要があると強く求めました。



# 共立健康友の会・この一年

## ささえあって

新会員 132人!



みなさまのご協力で被災地支援活動19回継続・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」・上野公園周辺の紅葉を楽しみ西郷隆盛像と久々の対面



「3・4原発ゼロの未来へ」福島から大勢の被災地へ福島のあり、訴えに参加する者たちも涙



友の会有志で岩手県田老第一中学校の震災資料展示室を訪問



46人も集まった「友の会」の集まりも「エンディング」の撮影も、写真の撮り方も、参加者の声も、多岐にわたる。

「長寿を祝う会」・これからの友の会を支えていただきお元気で



食事会「穂の会」は旬の献立で食べられる喜びを実感(左)、食事会「あした」のメニューは珍しい料理でボリュームたっぷり(右)



平和の旅「無言館」を訪れる・知り合いの画学生の絵の展示に、これが最後の機会と参加された方も

中野杉並「芸能まつり」で演じる姿に感動、会場がひとつに



<b>2016年度友の会活動カレンダー</b>	<b>映画鑑賞会</b> 「麦秋」4月 平和映画会「小さいうち」7月 「グローリー」12月	<b>広報</b> 「友の会だより」発行・発送 偶数月 6回 「健友」発送 奇数月 6回
<b>総会</b> 中杉健康友の会総会 4月 中野共立健康友の会総会 5月	<b>旅行</b> 平和の旅「無言館と真田丸」8月 友の会秋の旅行「那須塩原温泉」11月 新春日帰り旅行「犬吠埼と香取神宮」1月	<b>地域訪問行動</b> 熱中症予防患者訪問行動 7月
<b>街かど健康チェック</b> 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 巣鴨信用金庫金デー 偶数月 6回	<b>ボランティア</b> 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(歌・踊り・紙芝居・絵本読み・朗読) 病院(歌・踊り・朗読・演奏・絵本読み・絵本読み) 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 11月	<b>仲間増やし</b> 仲間増やし待合室行動 10、11、12月  <b>法律相談</b> 法律相談 第3(水) 14時～(要予約)
<b>健康教室</b> ころばん・セラバン体操 第4(火) 14時～ 太極拳 第2・4(水) 17時半～ ヨガ教室 第3(火) 17時半～	<b>まつり・催し</b> 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8～9月、11月	<b>平和・脱原発・支援活動</b> 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 横田基地オスプレイ配備反対集会 福生 4月 5・3憲法集会 晴海 5月 友の会有志被災地岩手訪問 6月 国民平和行進 7月 平和バザー 7月 原水禁世界大会壮行会 7月 10・20国民集会 10月 3・4全国大集会 原発ゼロの未来へ 3月 東日本大震災復興支援映画会 3月 九条シールの販売
<b>健康講座</b> 「介護保険について」5月 「血糖値について」6月 「肩こりについて」9月 「認知症サポーター養成講座」 10月 「認知症サポーター養成講座」 12月 「高血圧を予防しよう」1月	<b>サークル</b> 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2・4(金) 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1(金) 14時～ 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～ 英会話 第2・4(水) 10時～	<b>社保運動</b> 第87回メーデー(代々木公園) 5月  <b>学習会・交流集会</b> 日本近代史を学ぶ会 第3(金) 健友会東医研医療介護学術運動交流集会 8月 全日本民医連共同組織活動交流集会 9月 役員研修会 7、2月 長寿を祝う会 10月 第30回日本高齢者大会 東京 8月 健友会職員会議で演題発表 11月 健友会看護介護活動研究集会 12月
<b>友の会セミナー</b> 「成年後見制度」7月 「エンディングノートの書き方」2月		
<b>健康ウォーキング</b> 旧古川庭園周辺 6月 横浜・中華街周辺 10月 上野公園周辺 12月 品川・荏原七福神めぐり 1月		
<b>食事会</b> 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	<b>地域健康班会</b> 昴館 5、7、9、11、1、3月	