

健康づくり 生きがいくくり 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16日（水）

春のつどい

2018年度 中野共立健康友の会総会

日時：5月23日（水）開場11時：00 開会11：30

会場：中野サンプラザ 11階アネモルーム

議事：2017年度活動・決算報告 2018年度年活動方針・予算案

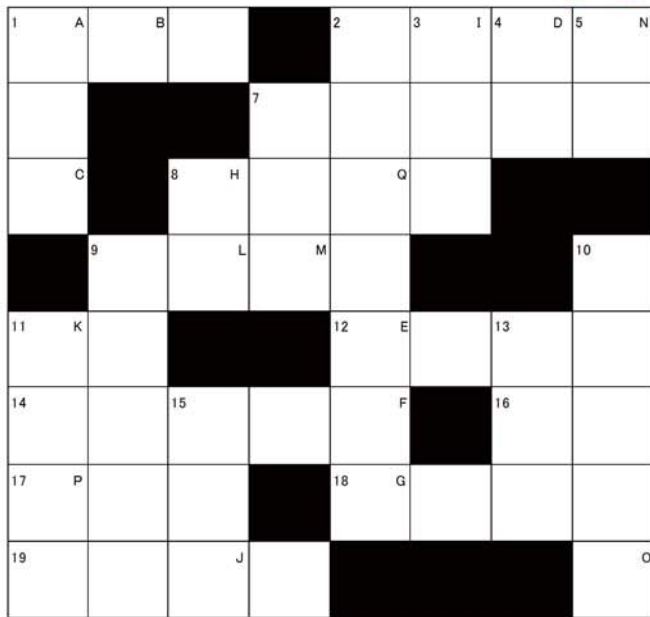
アトラクション：本間舞踊研究所/フラメンコ、ギター、唄

お弁当代：1,000円



「本間牧子さん・本間静香さん」のフラメンコ舞踊

お待ちしております



友の会 ものしりパズル

タテのカギ

- ①日本の三大美人。……、博多、京
- ②会員と民医連をつなぐ380円の月刊誌
- ③……にただよう小舟
- ④ホルモン
- ⑤口の奥が黒い高級魚。…… ぐろ
- ⑦5月5日は何の日
- ⑧チャールズ・ディケンズの小説…… 物語
- ⑨ボンジュール、マダム
- ⑩友の会の取組み等に初めて出る事
- ⑪ホーホケキョ
- ⑬盗作、盗品などを指す語
- ⑮大間で水揚げされる最高級の魚

ヨコのカギ

- ①上高田地域センターで開催している

友の会の食事会の名称

- ②男女の縁。縁は…… 味なもの
- ⑦健康まつりで行列ができる検査
- ⑧一度ですむところをさらに手数をかけること
- ⑨ふくらはぎや……を鍛えると下半身が安定します
- ⑩靴下を……表にはいるヨ!
- ⑫……ゼロの未来へ 福島とともに
- ⑭今年の友の会新春バス旅行の行先は何県
- ⑯雑草
- ⑰口や茶わんを「ゆすぐ」などの方言
- ⑱……諸国と友好関係を結ぶ
- ⑲お正月に遊ぶサイコロゲーム

パズル応募方法：同封のガキに答え「A～Q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16日（水）

東日本大震災から7年たちました



中野共立病院
院長 山本 英司

地震と津波そして原子力発電所爆発という、自然災害と人災ともいえる大きな被害が発生してから、早や7年がたちました。

東北の復興状況は、最近では1年に1回、3月11日までの2、3日間話題になる程度となりました。東北の被災地は元の様にはなりません。高台移転や津波対策として行われている土地のかさ上げ工事などにより、宅地整備が進み、少しずつ活気を取り戻しているようです。

その一方で、時間がかかりすぎて、東北の復興状況は、最近では1年に1回、3月11日までの2、3日間話題になる程度となりました。東北の被災地は元の様にはなりません。高台移転や津波対策として行われている土地のかさ上げ工事などにより、宅地整備が進み、少しずつ活気を取り戻しているようです。

小児の甲状腺癌の問題や、長期的な健康被害の可能性が指摘されているに決が出ています。

福島の問題は、更に深刻です。政府は帰還困難地域を縮小して、避難者に対する補償の打ち切りを進め、不安が残る故郷に帰還させようとしています。各地の裁判で、この間の自主避難の補償責任は、政府と東電にあるという判決が出ています。

私の実家がある、岩手県宮古市田老地域も「万里の長城」と呼ばれた防潮堤が津波にあり、壊滅的な被害を受けました。でも、少しずつ復興してきています。地域自然を生かしたまちづくりが進み、風光明媚な三陸海岸も楽しめます。是非訪れてみて下さい。

また、中野共立健康友の会では、福島の野菜販売を継続して、先日22回目が開催されました。本当に頭の下がる思いです。本当にさん、これからも、被災地を応援して下さい。

避難先で生活を立て直す被災者も多く、町の空洞化が心配されています。また復興集合住宅のコミュニティの高齢化が進み、「孤独死」という問題もあるようです。7年の時間の経過と共に新しい課題が生まれています。

今を生きる私たちにできることは、地震と津波・原発事故、いずれも「忘れない」「関心を持ち続ける」事ではないでしょうか。

も関わらず、福島の原発事故を過去のものにしてしまっているように思われます。





共立健康友の会・この一年

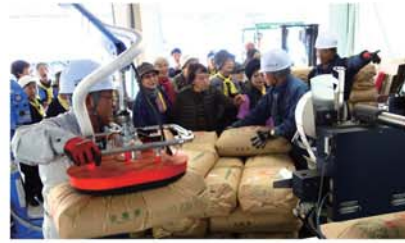


友の会に出会って

新会員 129人!



「5・3憲法集会」(左)「原発ゼロの未来へ3・4全国集会」(右)に参加



「秋の友の会旅行」・支援している福島県田村市へ。安全なお米である事を確認、たくさん野菜を購入



「健康ウォーク」・神宮外苑の晩秋の銀杏並木を楽しみました



「長寿を祝う会」・友の会を支えて下さる長寿の方々(最高齢95歳)をお招きしお祝いしました



「まちかど健康チェック」・新井薬師公園内のさくらまつりで130人の健康チェックを行いました



食事会「穂の会」・優しい味の家庭料理が楽しみ(上)、食事会「あした」・薬膳料理を参考にした季節の旬のメニュー(下)



8体「ころばん」
継続して90代の方々に
毎回の参加を
お楽しみ



シリーズ「終活講座」第3弾・毎回多くの参加者があり、自分の問題として質問も真剣そのもの

2017年度友の会活動カレンダー	食事会	広報
総会	食事会「あした」上高田地域活動センター 6回	「友の会だより」発行・発送 偶数月 6回
中杉健康友の会総会 4月	食事会「穂の会」野方ウィズ 5回	「健友」発送 奇数月 6回
中野共立健康友の会総会 5月	旅行	地域訪問行動
街かど健康チェック	友の会秋の旅行「福島支援買物ツアー・磐梯熱海温泉」10月	熱中症予防患者訪問行動 7月
中野通り桜まつり 4月	新春日帰り旅行「高崎観音、川場温泉」1月	お達者訪問 6, 11月
薬師アイロードまつり 8月	ボランティア	仲間増やし
昭和地区まつり 10月	機関紙発送作業、手配り 毎月	仲間増やし待合室行動 10、11、12月
巢鴨信用金庫年金デー 偶数月 6回	食事会の調理お手伝い 毎月	法律相談
健康教室	デイケア(マジック・絵本読み)	法律相談 第3(水) 14時～(要予約)
ころばん・セラバン体操 第4(火) 14時～	病院(歌・踊り・演奏・絵本読み)	平和・脱原発・支援活動
太極拳 第2・4(水) 17時半～	病院屋上庭園整備、野菜苗付け、植木の剪定	脱原発首相官邸前抗議行動 毎週(金)
ヨガ教室 第3(火) 17時半～	在宅患者旅行参加(石和温泉) 10月	被災地支援物産販売 6、12、3月
健康講座	まつり・催し	ピースサイクル2017 千葉県九十九里 5月
「健康診断」6月	共立健康まつり(町会の祭礼にあわせて)9月	浦野さとみさん応援のため演説会へ 5月
「夏バテ予防」7月	中野・杉並健康友の会まつり9月、11月	5・3憲法集会 東京臨海防災公園 5月
「負けない心と身体づくり」11月	サークル	平和のつどい 7月
「尿トラブル」12月	囲碁・将棋 第1・2・3・4(土)9時半～	国民平和大行進 7月
「薬の正しい使い方」1月	フラダンス 第1・3・4(月)13時半～	平和バザー 7月
「コアバランスストレッチ」3月	コーラス 第1(土)13時半～	原水禁世界大会壮行会 7月
友の会セミナー	書道 第2・4(金)10時～	3・4全国大集会 原発ゼロの未来へ 3月
「これからの医療・介護と暮らし」5月	カラオケ 第1(金)・3(土)13時半～	九条シールの販売
「終活講座」10月	朗読 第2・4(金)13時半～	社保運動
健康ウォーキング	マジック 第2・4(金)14時～	第88回メーデー(代々木公園)5月
青山霊園周辺 4月	手芸 第1・3(土)14時半～	学習会・交流集会
高幡不動 6月	トーンチャイム 第1(金)14時～	日本近代史を学ぶ会 第3(金)
築地市場・豊洲 10月	日本舞踊 第2・4(土)14時～	日本近代史特別講習会 12月
神宮外苑周辺 12月	卓球 第1・3(月)10時～	役員研修会 7月
自由が丘・九品仏 3月	フラワーアレンジメント 第4(火)10時～	東京民医連共同組織活動交流集会 8月
映画鑑賞会	英会話 第2・4(水)10時～	長寿を祝う会 10月
「隠し剣鬼の爪」4月	健康麻雀 第1・2・3・4(土)9時半～	健友会看護介護活動研究集会 12月
平和映画会「愛と死の記録」7月	地域健康班会	健友会奨学生交流会 12月
「追憶」11月	昴館 4、6、9、11、12、1月	