

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: ken\_sosiki@kenyu-kai.or.jp  
Tel:03-3386-9139

## 薬剤師募集中!

薬剤師さんをご紹介ください。  
薬剤師も地域へ、在宅医療を旺盛に展開  
青葉調剤薬局  
中野区中野5-47-10  
3389-7110



## 2018年度 中野共立健康友の会 総会 健康で長生き、一緒に

中野共立健康友の会2018年度総会が5月23日、中野サンプラザ11階で開催。今年も会員、職員新たな顔ぶれで133人が参加。お洒落に装った参加者で会場は華やき、終始和やかな雰囲気で行進。参加者から「楽しかった」「賑やかだったから、名残惜しいね」など感想がありました。  
中野共立病院の山本英司院長からは「皆様の健康をこれからも守り、一緒に地域にも健康を広げられるように努力しますので、一緒にがんばりましょう」と呼びかけました。みんな支え合う友の会の取り組みに是非ご参加ください。

### 取り組み発言から

○アローハートと元気に挨拶してくれました。フラダンスサークルの皆さん。「フラは心と体にとってもよく、その人の体力に合わせて踊ることが一番です。そして笑顔です。笑顔で元気になりましょう。一度体験にいらしてください」と呼びかけました。



○今まで仕事が忙しくて友の会の活動に参加できなかったという井上さんは、リタイアを機に、福島・田村、川場温泉、高崎観音、小江戸川越等の友の会の旅行に参加して、新しいお友達もできてとても楽しく過ごしていることを発言されました。



○昨年の6月に新しく麻雀サークルができたのを機に、友の会に入会した彦野さん。「長寿の秘訣は麻雀にあり（笑い）、麻雀サークルは初心者の方も歓迎です。一緒に貴重な時間を楽しく過ごしませんか?」と呼びかけました。



○卓球サークルの本郷さんからは「私にとつての卓球はやる気を引き出し、達成感も得、健康増進の妙薬だと実感しています」と卓球サークルへのお誘いをされました。

### 来賓の方々

- 打越町会会長 稲葉嘉一さん
- 巢鴨信用金庫中野支店 内田史郎さん
- 中野区社会福祉協議会 松本洋子さん
- コルテンボ薬師の家 羽鳥竜二さん
- 東京土建中野支部 藤野雅人さん
- 中野区長選挙予定候補 酒井直人さん
- 中野区議会議員 いさ哲郎さん

### 新会長挨拶から



会長になりました植木紘二です。健康友の会は、健友会とともに、健康で長生きできる、そして楽しい活動ができる会として発展させていきます。たくさん仲間が友の会に入っていたいて、ひとりぼっちを作らないという活動を、それぞれの地域で広がっていくと思います。

地域の仲間作りと健康作りの役割を広げていく活動を、役員の皆さんとがんばっていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひします。



アトラクションは本間フラメンコ舞踏研究所の皆さん

### 友の会コーナーにいます!

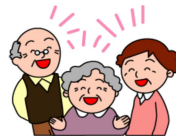


友の会事務局 大野 菜々子  
入職して6年間、医局で医学生生の担当をし、5月から友の会に異動になりました。最近の趣味はもっぱら社交ダンス(競技ダンス)です。一年間続けたところ、5キロほど体重が落ちました。さらなる身体作りのために、食べ物に気をつけるようになりました。継続的な運動は健康になるための第一歩ですね。友の会では運動も含めた様々なサークルが行われています。皆様の健康作りや住みやすい街作りを少しでも支援できたらと思います。ご指導をよろしくお願ひします。

お便りありがとうございます

今年の総会返信ハガキで「健康に気をつけていること、人にすすめたいこと」の項目でたくさんお返事を頂きました。一部をご紹介します。

- 一日7千〜1万歩。
- 自転車をやめて歩く
- 毎日30分歩く。方向音痴なので家に帰り着くまでが大変です
- 93歳、足が弱ってきます。負けないように歩くこと
- 毎日歩くことを心がけている
- 花を眺めながら散歩
- ジムへ通い、運動後に入浴する
- 毎日足腰が弱らないよう屈伸運動をしている
- 体操は二種類行います
- ころばん体操にずっと通っています。
- そのおかげで今も元気です(93歳)
- 駅や建物内などはエレベーター、エスカレーターは使わず、階段を使う
- 音楽を聴いて体を動かすこと、声を出すこと
- 食事は一日三回、間食しない
- 発酵食品摂取、青魚野菜豆類摂取
- いい油をとる
- 食事は腹八分目位。弁当などは全部食べてしまうので達成されませんが
- 禁酒禁煙。玄米食、雑穀野菜、果実をたくさん食べる。肉、魚、乳製品はやめて、豆乳・卵で。健診、毎回異常ナシ
- 野菜不足にならないようにする
- 夜8時過ぎに夕食をとらないこと
- 酔いの物を食べる
- 塩分を控える
- 糖尿病には豆乳がいい
- 食事はなるべく繊維物をとる
- 日常のなすべきことをしっかりやる。筋肉をつけ、脳を働かせる。
- 起床と就寝の時間は必ず守る
- 睡眠が最も大切と、気をつけている
- 腰が悪いので冷やさない
- 無理せず健康を維持する
- 散歩、サイクリング、音楽鑑賞、美術鑑賞、身体の清潔、読書、料理、クロスワードパズル
- 好きなものを食べて晩酌
- 多くの人に会い、会話を楽しむこと
- 朝食前に歯磨き
- 笑顔を意識する



### 「友の会だより」4月号のパズルの答え

「アシタモゲンキニナロウトモノカイデ(明日も元気になろう友の会)」でした。応募者39通中、正解37通でした。抽選で5名の方々に図書カードを贈呈いたしました。おめでとうございます。



寄稿

「心に風を感じて」

演出家 福澤富夫

昨年からの友の会の朗読サークルに講師として参加しています。私より年齢の上の人が三人います。その中に93才の人がすごく嬉しかったです。

この会の人たちがどんな動機から、今、朗読をやりたいと思ったのかは、非常に大きなことですから、なぜなら自分にとって、どれだけの可能性、どれだけの才能があるかどうかは別として、何かにふれてやりたいという思いが高まったわけですから。人は誰でも、多くの可能性を持っています。その可能性を、どれだけ引き出すことができるか、それは一にも二にも本人の努力次第です。時には、深く絶望感、無力感、孤独感など様々

なことが道をふさぎます。プレッシャーが強くなり、いつそやめてしまおうかと、自己との闘いが続くことでしょう。

そのときこそ「原点」に立ち戻ることです。自分が目指していたものは何だったのか。思い出してみることで。新たな力がわき上がるまで幾度も、その繰り返しを続けなければならないのです。時は待ってくれませ

ん。今やりたいことより、なすべきことを考えて行動してください。素直さ、やさしさ、そして強さを忘れず「心に風を感じる」人になって下さい。今は自分を信じて、仲間を信じて一生懸命走り続けなさい！



2017年度芸能祭りにて

友の会無料法律相談

毎月第3水曜日 午後2時～ 要予約 (30分単位)

代々木総合法律事務所などの弁護士さんが相談にのります。お気軽にご相談ください。お問い合わせは、友の会事務局へ (03-3386-9139)



私たちの仲間



中野共立診療所 事務長 吉田 亮

経験生かしながらがんばります！

このたび中野共立診療所事務長に就任致しました吉田亮です。

勤医会時代

私が最初に入職したのは東京勤医会の代々木病院でした。9年ほど外来・病棟事務を勤め、その後2年余り千葉県流山市の東葛病院で外来事務を経験しました。

健友会に移籍して今から12年前、健友会の中野共立診療所に医事課長として出向しました。ちょうど共立病院の建て替えが終わった頃だったと思います。そして共立診療所

で2年目を迎えて、晴れて健友会に移籍しました。翌年に西荻窪診療所の事務

長に就任し、約10年間 非常に多くの出会いを経験し、たくさんの方と出会いました。このように、2つの法人と4つの医療機関を渡り歩いたおかげで、

まだまだ前任の事務長さんのようにはいきませんが、1日も早く顔を覚えてもらえるよう頑張りますので、今後ともどうぞよろしくお願ひ致します。



愛犬の写真

仕事と愛犬と もともとは野山を駆け回っていたような田舎育ちですので、身体を動かしたりすること

競技かるたと健康寿命



中野共立病院 内科 大竹 邦之

現在公開中の映画

「ちはやふる」をご存知ですか？小倉百人一首を用いた「競技かるた」に青春をかける若者たちのドラマです。私はその選手を20年以上やっています。そこで感じたことをいくつかご紹介いたします。

筋力との関係

「競技かるた」はスピード競技で、畳の上でバタバタと札を追いかけることとなります。1枚取る毎に札がバラバラに乱れます。それを元通りに戻すのは乱した者の責任で、元通りにするまで次の札が詠まれないので、グズグズしている周囲を待たせることになり、飛ばした札を全て集めて並べ直すためダッシュで取りに行かなければなりません。このスタートダッシュの繰り返しで足腰も鍛えられるせいか、腰痛を訴える選手を私は知りません。

競技かるたの勧め

「競技かるた」は若男女が対等に競えるという数少ない競技です。80歳を超えて始め、試合に出て小学生と対戦している選手もいます。50代で始めて優勝する選手もいます。健康寿命を延ばしたい方、小倉百人一首に興味のある方は、是非ご検討ください。

難聴との関係

この「耳を澄ます」ことが重要なようで、競技かるたをやってきた高齢者には難聴者は少ないように思います。聴覚を研ぎ澄ます訓練を続けてきたせいでしょう。

認知症との関係

「競技かるた」は出札を探して見つけて取るのではなく、100%「暗記」です。試合中、札の場所は刻々移動するし、「決まり字」といって、札によってどこまで聞けばその札が特定されるかが決まっ

