

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15日（水）

健康づくり 生きがいつくり 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：ken_sosiki@kenyu-kai.or.jp
〒164-0001 中野区中野5-45-4 Tel:03-3386-9139

友の会 ものしりクイズ

クイズ応募方法：同封のハガキの解答欄に答えを書いて
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15日（水）

- ①中野共立診療所の現在の所長はだれ？
A:伊藤浩一Dr B:山本英司Dr C:梶尾房枝Dr
- ②中野共立診療所にある科は？
A:脳神経外科 B:産婦人科 C:眼科
- ③中野共立診療所は何階建て？
A:2階 B:4階 C:8階
- ④中野共立友の会の会員世帯数はどれくらい？
A:約3百世帯 B:約3千世帯 C:約3万世帯
- ⑤中野共立友の会にないサークルはどれ？
A:絵手紙 B:トーンチャイム C:英会話
- ⑥中野共立病院の屋上(4階)には何がある？
A:庭園 B:観覧車 C:オープンカフェ



友の会のつどい

2019年度 中野共立健康友の会総会

日時：5月29日（水）開場11:00 開会11:30

会場：中野サンプラザ11階 ブLOSSAMルーム

議事：2018年度活動報告・決算報告

2019年度活動方針・予算案

お弁当代：1,000円

アトラクション：マリンバ演奏 朝倉 香絵さん 他



太極拳サークル



会費 1回 700円
第2・第4水曜日 17時半〜19時
共立診療所1階 通所リハビリ室

がんばっています。
太極拳は運動になるだけでなく脳の
トレーニングにもなります。見学も大歓迎
です。

欧米諸国でも健康効果が注目されて
いる太極拳。衝撃が少ない全身運動で、
運動が苦手な人でも大丈夫。先生は
服部澄子さん。丁寧な指導が好評です。
練習の時の服装は、ゆったりとした
服で、動きやすい靴であれば大丈夫！
現在の会員は7名、先生に教わりながら
楽しく体を動かしています。年1回の
友の会芸能まつりでの発表を目指して
がんばっています。

中野共立健康友の会には
サークルがあります。その
一部をご紹介します。

なってきたし
見つけたり、
がですか？

一度のぞいてみませんか？

編む 魔法の一本針



●サークルのお問い合わせ
中野共立診療所1階 中野共立健康友の会
03-3386-9139

先生が教えてくれます。お
気軽にごぞろ

第1・第3土曜日 午後2時半から
場所：中野共立病院1階多目的室
参加費は1回500円
です。

参加者は7〜8人で、和気あいあい
と楽しく作品を作っています。道具や
毛糸など、材料は用意がありますので、
手ぶらで遊びがてら、気軽にお越し
ください。

小物だったら30分
くらいで1つの作品ができあがり
ます。



魔法の一本針

手芸サークル
「魔法の一本針」
とは？

1本のかぎ針とコー
ド、クリップを使っ
て、かわいい小物
からセーターまで
編むことができます。



共立健康友の会・この一年



友の会に出会って 新会員126人!



「5・3憲法集会」に参加。



「友の会だより」「健友」も会員のボランティアで発送しています。



「友の会新春旅行」ウォーキングもかねて小田原城へ。昼食は鈴廣で。



「健康ウォーク」紅葉の六義園を散策。



被災地支援物産販売で人気の田老かりんとう

「気功」大盛況だった健康講座



「中野共立健康友の会・総会」で新入職員を歓迎しました。



食事会「穂の会」みんなで食事するのが楽しみです。



「全日本民医連活動交流集会」で中野共立病院の屋上庭園について発表しました。

「芸能まつり」で発表する朗読サークルの皆さん。



「食事会「あした」おいしい、どうやって作るの? などと話ははずみます。」



2018年度 友の会活動カレンダー

総会
中野・杉並健康友の会総会 4/25(水)
中野共立健康友の会総会 5/23(水)
街かど健康チェック
中野通り桜まつり 4/7(土)
薬師アイロードまつり 8/18(土)
昭和地区まつり 10/21(日)
巣鴨信用金庫年金デー 偶数月15日 6回
健康教室
ころばん・セラバン体操 第4(火)14時～
健康講座
「入院して家に帰れなくなったら?」 5/16(水)
「自分の体や心と向き合うこと」 6/20(水)
「熱中症対策」 7/11(水)
「気功」 10/17(水)
「訪問看護」 12/19(水)
「介護保険って何?」 2/20(水)
「いのちまもれる国保に」 3/20(水)
健康ウォーキング
府中・郷土の森 6/7(木)
小石川後楽園 10/3(水)
六義園・旧古川庭園 12/5(水)
映画鑑賞会
「小川の辺」 4/26(木)
「この世界の片隅に」 8/2(木)
「あん」 12/6(木)
「オペラ座の怪人」 3/7(木)
食事会
食事会「あした」上高田地域活動センター 5回
食事会「穂の会」野方ウィズ 6回

地域健康班会
昴館(白鷺1丁目) 5、6、7、8、9、12、2、3月
旅行
平和の旅 北富士演習場 7月
秋の1泊旅行 月岡温泉 11月
新春日帰り旅行「小田原城」1月
ボランティア
機関紙発送作業、手配り 毎月第2(木)
食事会の調理お手伝い 毎月
病院(歌・踊り・演奏) 毎月第2(月)
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(スカイツリー) 10月
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
仲間増やし
仲間増やし待合室行動 10、11、12、1、3月
法律相談
法律相談 第3(水)14時～(要予約)
平和・脱原発・支援活動・社保運動
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
第89回メーデー(代々木公園)5月
5・3憲法集会 東京臨海防災公園 5月
国民平和大行進 7月
平和のつどい 7月
平和バザー 7月
原水禁世界大会社行会 7月
憲法・いのち・社会保障を守る国民集会 10月
第31回多喜二祭 3月
3・9福島を忘れない全国大集会 3月

学習会・交流集会
日本近代史を学ぶ会 第3(金)14時～
役員研修会 7月
全日本民医連共同組織活動交流集会 9月
第29回ゆたかな高齢者をめざす東京のつどい 9月
健友会看護介護活動研究集会 12月
新春講演会・ICAN国際運営委員川崎哲さん 1月
役員研修会 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
事業所利用委員会
友の会として参加 6、11、3月
平和委員会
九条シールの販売
サークル
フラダンス 第1・3・4(月)13時半～
卓球 第1・3(月)10時～
日本舞踊 第1・3(火)14時半～
ヨガ教室 第3(火) 17時半～
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～
太極拳 第2・4(水)17時半～
朗読 第2・4(金)13時半～
マジック 第2・4(金)14時～
トーンチャイム 第1(金)14時～
カラオケ 第1・3(金)13時半～
囲碁・将棋 毎週(土)9時半～
健康麻雀 毎週(土)9時半～
手芸 第1・3(土)14時半～
コーラス 第1(土)13時半～