

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13日（水）

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：ken_sosiki@kenyu-kai.or.jp
〒164-0001 中野区中野5-45-4 Tel:03-3386-9139

友の会のつどい

2020年度 中野共立健康友の会総会

日時：5月20日（水）開場11：00 開会11：30

会場：中野サンプラザ11階 ブロッサムルーム

議事：2019年度活動報告・決算報告

2020年度活動方針・予算案

お弁当代：1,000円

アトラクション：ミニコンサート・岩崎けんいち（シンガーソングライター）

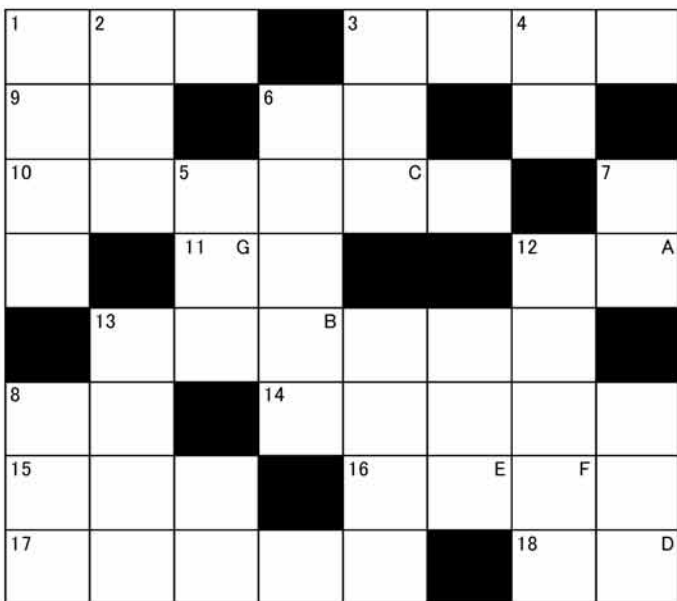
※状況により、総会の持ち方を変更する場合があります。そのときは、
お知らせします。



(Facebookより)



(Facebookより)



友の会 おたのしみパズル



～新型コロナウイルス感染症が心配なとき～

・東京都新型コロナウイルス：0570-550571
(午前9時から午後9時：土日祝含む)

・新型コロナ受診相談センター：03-5320-4592
(土日祝・夜間)

・中野保健所：03-3382-6532
(平日：午前9時から午後5時)

※その他、生活に関する事などお困りごとが
あれば友の会事務局までご相談ください。

タテのカギ

- ①友の会でやっている健康づくりころばん・
体操
- ②ヒマラヤ山脈から海までのびる人口が
13億人の国
- ③熟すと赤くなり、ケチャップになる野菜
- ④モモの 詰
- ⑤ とりが になる (同じ言
葉が入ります)
- ⑥1986年に国鉄は 力になった
- ⑦めでたい時に使う海の魚
- ⑧満開の が散ってしまった

ヨコのカギ

- ①リビッで大会期間中燃やし続ける火

- ③やっぱり はうまい
- ⑧平たくて料理を盛りつける食器
- ⑨園芸植物で開店祝いに贈られる高級な花
- ⑩ラケットと羽でネット越しに競うスポー
ツ
- ⑪いい に住みたい
- ⑫ホタテの 柱はおいしい
- ⑬薬師アイロードの先の寺院
- ⑭被爆者の願いは 廃絶
- ⑮アルバイトなどで学費を稼ぎ学問をす
ること
- ⑯野方区民活動センターで開催している友
の会の食事会の名称
- ⑰小学生が背負うカバン
- ⑱ 節句は、もう終わってしまった

パズル応募方法：同封のハガキに答え「A～G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13日（水）



思い出しているところです。今回、帰任
するにあたっては中野共立友の会事務局
への配属となりました。「浦島太郎」状
態ですが、友の会の皆さんに早くなじん
で頑張りたいと思います。よろしくお願
いします。

今まで、東京民医連労働組合の専従として出向してい
ましたが、20年ぶりに現場に戻ることになりました。
20年前は、共立病院の病棟で入院事務として働いて
おりました。現在の山本英司病院長と一緒に外科病棟
(当時)で仕事をしていたことを懐かしく

20年ぶりに現場帰任となりました。

中野共立友の会事務局 西銘 秀実

共立健康友の会・この一年

友の会に出会って 新会員120人！ (3/31現在)



7月25日の「平和バザー」



「友の会だより」「健友」も会員のボランティアで発送・手配りしています。



「中野通りさくらまつり」での健康チェック。



「健康ウォーク」山手七福神めぐり。



19年度から始まった地域健康講座



「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。



中野共立病院「屋上庭園」の作業の様子

「芸能まつり」で発表するフラサークルの皆さん。



「食事会「あした」おいしい、どうやって作るの? などと話はずみずみ。



2019年度 友の会活動カレンダー		地域健康班会	学習会・交流集会
総会 中野・杉並健康友の会総会 5/15(水) 中野共立健康友の会総会 5/29(水)	旅行 平和の旅 都内の平和施設 8月 秋の1泊旅行 戸倉上山田温泉 11月	昴館(白鷺1丁目)4、5、7、8、10、11、12、1、3月	日本近代史を学ぶ会 第3(金)14時～ 役員研修会 8月 東京民医連共同組織活動交流集会 9月 健友会看護介護活動研究集会 12月 新春講演会 同志社大学大学院教授浜矩子さん 1月 役員研修会 1月
街かど健康チェック 中野通り桜まつり 4/6(土) 薬師あいロードまつり 8/17(土) 昭和地区まつり 10/6(日) 巣鴨信用金庫年金デー 偶数月15日 6回	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	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	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
健康教室 ころばん・セラバン体操 第4(火)14時～	仲間増やし 仲間増やし待合室行動 10、11、12、2月 訪問行動 11、12月	法律相談 法律相談 第3(水)14時～(要予約)	事業所利用委員会 友の会として参加 6月
健康講座 「認知症予防」4/17(水) 「熱中症予防」6/19(水) 「吹き矢体験会」7/17(水) 「第1回地域健康講座」9/25(水) 「第2回地域健康講座」12/4(水) 「インフルエンザ予防」12/18(水)	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 10、12月 第90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 平和バザー 7月 原水禁世界大会壮行会 7月 憲法・いのち・社会保障を守る国民集会 10月	サークル 卓球:第1・3月 10時～ 共立診4階 フラダンス:第1・3・4月 13:30～共立診4階 日本舞踊:第1・3火 2時～共立診4階 吹き矢:第2・4火 17:30～共立診1階通所リハ室 ヨガ:第3火 17:30～共立診4階 太極拳:第2・4水 17:30～共立診1階通所リハ室 英会話:第1・3木 10時～ 共立診4階 カラオケ:第1・3金 13:30～「もこもこ」カラオケ喫茶 トランプ:第1金 2時～共立診4階 朗読:第1金13:30～、第3木13:30～ 共立診4階 マジック:第2・4金 14時～中野土建会館 囲碁・将棋:毎週土 9:30～12時 共立診4階 健康麻雀:毎週土 9:30～ 共立診4階 手芸:第1・3・4土 14:30～病院多目的室 コーラス:第1土 13:30～ 新井地域センター	
健康ウォーキング 新川千本桜 4/4(木) 鎌倉・瑞泉寺 6/6(木) 東京大仏 10/17(木) 太田黒公園 12/5(木) 山手七福神 2/18(火)	映画鑑賞会 「ゼロ弾きのゴーシュ」8/21(水) 「母と暮せば」8/21(水) 「ホームアローン」12/19(木) 「しゃべれどもしゃべれども」2/14(金)	食事会 食事会「あした」上高田地域活動センター 2回 食事会「穂の会」野方ウィズ 6回	