

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、在宅医療も旺盛に展開  
青葉調剤薬局  
中野区中野5-47-10  
03-3389-7110



## 我が家のでわんどう



中野共立診療所  
所長 梶尾房枝

久しぶりに家族と

新年が明けて一カ月が経ちますが、今年のお正月はどのような過ごし方になりましたか。久しぶりに遠方のご家族とお会いになられた方も多いのではないのでしょうか。

我が家は、元旦に子供達が集まり、夫の実家伝来のお雑煮やおせちを食べ、初詣に出かけ、今年も無事に過ごせるように祈りました。

孫から生きる元気を

もらう

私事で恐縮ですが、普段はなかなかお話し出来ないのですが、この場をお借りして我が家の昨年の出来事を紹介させていただきます。



洋子

族三人で戻りたいと伝えられ、即座にいいよと返事をしました。

答えたものの、日中仕事をしている私がどう想像が見られるか全く想像がつかず、パパ休暇が欲しいと、真剣に思ったりしていました。

しかし、実際は案ずるより産むが易いので、夜八時近くに帰宅する時などは娘がおかずを用意してくれず。私は孫を抱っこしている位で、むしろ、二人には助けられ、孫から生きる元気をもらっています。

### 姉夫婦の決断

もう一つの大きな出来事は、姉夫婦の終活を目的の当りにしたことです。

昨年初めに義兄が家の処分をして夫婦そろって新しい土地の老人ホームに入ると宣言しまし



孫のお宮参り

わいとみんなまで気兼ねなくお喋りができる場が作れたらと願っています。

新年にあたり今年の抱負を考えてみますと、元気であれば仕事もまだまだ続けたいですし、皆様が元気で健やかに暮らしていただけるように、これまで以上に日々の診療に努めたいと思います。

気兼ねなくお喋りを

義兄のそのような姉を想った決断には、このように終活もあるのだと学びました。

訪問診療や外来をしていただくと、住み慣れた近所付き合ひのある自宅では、そこまで難しいとは思っていません。

## 住民と行政と一緒に住みよいまちづくりを 岸本聡子杉並区長が中野で講演

会長 植木紘二



昨年、6月の杉並区長選で岸本聡子さんが、区民の期待を担って現職を破って勝利しました。

岸本区長は、最初の区議会や区民、職員に向けて、「区長に対して批判的であってほしい」と呼びかけたそうです。なかなかできないことですが、区政運営にあたり住民や職員と「徹底した対話」を重視しているとのこと。その岸本区長を招いて、中野の区長選で酒井直人区長を支えてきた「区民の声・中野」が「みんな集合だよ! イベント」(昨年12月)を開催して講演してもらいました。

岸本さんは、オランダ自治体の公共政策を調査研究してきた経緯があり、日本の自治体もこれまでに公共事業の

### 「区民の声中野」に参加する各団体がプレゼンテーション



民営化を進めたきた「民営化」の解決策は、必ずしも「民営化」ではありません。自治体の政策づくりにあたり、住民の声を重視して、必要がある、そのために「区民の声を聞く」こと。後半で、イベントに参加した各団体がプレゼンを行いました。植木会、有志それぞれが「無料低額診療」や「補聴器助成を求め署名」など、様々な取り組みを行いました。

# 友の会 おたのしみパズル

1		2		3		4	5	
				6	7		B	
8			9		10	A		
			11	G				
12	13				14	15	D	
16	E			17	F			
	18	19					20	C
21				22				

## ヨコのカギ

- ①三月三日の節句・行事。
- ④十二支の七番目。
- ⑥家屋・部屋を借りる人が持ち主に預けておく保証金。
- ⑧支払い代金の一部等を支払い人に戻す事。割戻金。
- ⑩東京都の中央にある〇〇〇区。皇居のある区。
- ⑪〇〇が向く。〇〇のツキ。
- ⑫外国人が日本にやって来ること。
- ⑭値段、料金を高くすること、みんな困っています。
- ⑯〇〇の根も乾かぬうち。ベロ。
- ⑰腰の痛み。
- ⑱道に〇〇〇。決断がにびる。
- ⑳もうけ。〇〇〇を得る。
- ㉑減税の反対。政府はこればかり。



## タテのカギ

- ①独身生活。だんだん増えています。
- ②行儀作法。テーブル〇〇〇。
- ③利息。又は利〇。
- ④世の中。世間。はかないこの世の中。
- ⑤これを見れば、こころに悦楽を感じるという聖花。白い蓮の花。
- ⑦沖縄県に集中していることが問題になっています。
- ⑨盗み聞きをすること。
- ⑬日本料理の料理人。
- ⑭本当は無いことをあるかのように偽って作りあげる事。でっち上げ。
- ⑮事故に〇〇。道で友人に〇〇。
- ⑰〇〇にはからえ、殿様が家来に言う。
- ⑳特定の人を「愛しく思う」気持ちのこと。ラブを日本語で。

## 私たちの仲間



朗読サークルの指導を

私は演劇、舞踏などを通じ表現者として舞台上に立ち、また若者たちに演技、発声、所作などの指導をしています。友の会では朗読サークルの指導をさせて頂いて今年で4年目になります。現在は、大正、昭和

みなでひとつの形に

朗読の前に複式呼吸、簡単なストレッチ、のどを開き良い音が出るように、発声練習を行います。お腹から声を出す、体の関節を緩めるなどのウォームアップの

## お腹から声を出す練習

つくした 盡田 守伸

後、詩にこめられた作者の気持ちやメソッドと話し合い、群読という形で見聞かす。その時に、「集中しているのは「集中する事」「声を合わせる事」など、言葉

足腰も鍛えられる

お腹から声を出す練習は、無理をせず体幹が鍛えられ、呼吸だけでなく足腰が丈夫になります。最近話題のハッピーホルモンが脳内にあふれるともいわれています。コロナ禍ということで思う存分、大声を出すことは出来ませんが、練習場や発

声法を工夫して稽古をしています。

いつでも舞台上に立てるように

メンバーは、私より年上の方々ですが、ものおしせず堂々と、いつでも舞台上で表現できるように準備をしています。



## 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、3月20日迄。

♥ご意見・ご要望もハガキに書いて送ってください、お待ちしております。(▽)/

## 発熱・咳の症状の風症状がある方は

まずは、事前にお宅からお問い合わせをお願いいたします。

直接お越しいただいても院内には入らずに、外からお電話をしてお待ちいただきます。

感染拡大防止のため、ご理解とご協力をお願いいたします。 共立診療所03-3386-7311



## ボランティア募集

友の会だよりの配布ボランティア募集  
ウォーキングなさっている時間ご自宅のお近くだけでも！是非ご協力ください(。\_。)

★友の会事務局 3386-9139まで