

募集

医 師
看 護 師
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

健友

第120号 2019年7月号

発行 社会医療法人社団健友会
中野・杉並健康友の会
〒164-0001 中野区中野5-44-3
TEL 03-3387-3051 FAX 03-3388-1381
編集 「健友」編集委員会
ホームページアドレス www.kenyu-kai.or.jp/



麻雀サークルは大盛況

役員会やサークルの場所はエレベーターのない4階の狭い部屋。役員もいつも息を切らしています。そのような友の会が新たにサークルを発足させました。

昨年は健康麻雀サークルができました。2卓からスタートしたのですが、今は押すな押すの大盛況で4卓です。これ以上は入りません。松本事務長が積極的にかかわっています。

2年前には健康体操サークルを立ち上げました。南中野区民活動センターで月1回行っています。「弱る前に鍛えていこう」と考えました。これは近年提唱されたフレイル(虚弱・衰弱)予防と一致します。いろいろな体操を実際に試しながらやっていました。少し無理をしないと現状を維持

中野・杉並健康友の会は5月15日に総会を行い、9つの友の会の役員、健友会の職員含め58人が参加しました。各友の会が昨年の取り組みについて発言しました。食事会や居場所づくり、新聞の紙面づくりや行政との連携など、多彩な報告がありました。続いて、今年度の方針や予算を決定しました。

新たなサークルを立ち上げて!

かわしま健康友の会 水江陽



あざやかな看板



まちの保健室で
健康チェック

やまと健康友の会 小泉典子

できないといふことを 新たに楽しんでできるサークルをつくる予定です。

2019年 中野・杉並健康友の会総会

広く地域にうつてどる活動を目指して!

共立病院では、毎月入院患者さんにサークルや演芸の発表を見てもらいながら、コーヒー・紅茶を提供するお茶会をしています。病院を建て替えます。

私は退職後、友の会の会員になりました。「見せるような芸はないけど、お茶を入れるお手伝いならできる」と、ボランティアに参加しました。

ボランティアはお茶を入れることのほかに、催しの手伝い、片付け、患者さんへの声かけなどをしています。

発表は、コーラス、トーンチャイム、日本舞踊、フラダンス、ハーモニカ、

毎月のお茶会

共立健康友の会 川島千枝子

が残せるようにと皆さんが渡していません。



コーラスサークル花水木



フラダンスサークル

2019年度方針

イ、活動の中心目標

「地域まるごと安心して住み続けられるまちづくり」をスローガンにして、全地域を視野に本来あるべき地域包括ケアの立場から広く地域にうつてどる活動を展開する。

- ①サークルなど楽しい友の会活動を充実させる。
- ②地域に根差した健康づくりを積極的に展開する。
- ③新たな「居場所づくり」をおこなう。
- ④空白地域に新たな友の会の班を結成する。
- ⑤友の会活動を支える幹事会や各友の会役員の研修会を重視する。また、友の会役員やサークルの役員など新しい担い手を積極的に増やす。全国や東京の健康友の会の経験から積極的に学ぶ。
- ⑥自治体への働きかけや社会福祉協議会などの連携を図る。
- ⑦平和のとりくみ、憲法を守り・生かす取り組みをおこなう。

ロ、2019年度の仲間増やし目標、月間にについて

中杉健康友の会として、中長期の計画を検討し、仲間増やしを大胆にすすめます。当面7000世帯を一日も早く上回り、年間の目標数は前回を上回る数でさらに前進を目指します。

会員世帯数 7100世帯

年間目標 新会員390世帯を上回る

「月間」目標 新会員312世帯を上回る

「いつでも元気」の新規購読40冊

立友の会の事務局までお知らせください。お茶入れスタッフも募集中です。

「演じてもいいよ」という方がいましたら、共に活動したり、表情が豊かになったり、時には涙を流して楽しんでくれています。

手品などです。車椅子や体の不自由な方が歌に合わせて歌ったり、手足を動かしたり、表情が豊かになったり、時には涙を流して楽しんでくれています。

国からの国賓としてトランプ大統領が来日し皇居を訪問。新天皇と大統領の会見は、日米関係の絆の強さを印象づけるためとも言われています。トランプ氏は首脳会談の前日、安倍首相とゴルフ、昼食はアメリカ産牛肉のダブルバーガー、国技館で大相撲を観戦し、土俵に上って優勝力士に

同文書は今回無し。安倍首相は「日米の立場は完全に一致し、搖るぎない絆で結ばれた」と胸を張っています。

▼首脳会談の中身は? 合意事項をまとめた共同文書は今回無し。安倍首相は「日米の立場は完全に一致し、搖るぎない絆で結ばれた」と胸を張っています。

「揺るぎない絆」で何をなすべきか? 「対米追従より価値の機軸を」と朝日新聞(5月28日付朝刊・社説)▼

トランプ氏に擦り寄るだけでは、国際社会に大きな影響を及ぼす。なぜか一茶の句が頭をよぎりました。やれ打つた蟻が手を握力です。あと

する足をする (木)

元号が「令和」に変わりました。新天皇即位後、最初に迎える外

