

健康づくり 生きがいつくり 友だちづくり まちづくり

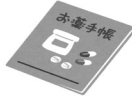
# 友の会だより

中野共立健康友の会・広報委員会発行  
〒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



**友の会の原点を大事に総会の開催にあたって**  
わたしたち「友の会」の始まりは、75年前、中野では江古田・沼袋診療所、杉並では西荻診療所が開設された時からでした。当時、くらしの大変さから医療がまともに受けられない住民らと、お医者さんたちが診療所を開設。診療所と地域住民が暮らしと命を守ろうと「生活互助会」や「生



**II 会員とともにすすむ友の会II**

活と健康を守る会」を結成するなど、暮らしと医療が連携していました。中野区内の4つの診療所が住民の要望に応える医療活動を進めようと中野勤労者医療協会を結成し、「友の会」の結成へとつながりました。こうした伝統を引き継いだ健友会とともに、命、健康、暮らしを守る「友の会」として、この原点を大事に前進する年にならうと思っています。

健康、命、暮らし、平和を  
地域医療を守るために

中野共立健康友の会  
会長 植木紘二

**コロナ禍という困難を乗り越え、友の会は前進し始めました。**  
共立健康友の会はコロナ禍の5年の困難な時期を乗り越え、友の会まつり（作品展や芸能祭り）、共立ミニ健康まつりの成功やサークル活動の再開、毎回数十人参加するウォーキングや元氣班会を開催するなど活発に活動してきました。最近では、「皆さんと交流できる居場所があることって大事と思う」と入会されたという、うれしい声も聞かれるようになってきました。



地域の健康チェックでろばん体操

**共立健康友の会総会では、**  
①会員の要望に応える友の会活動を進め、②元氣なみなもと、仲間（会員）増やしを大いに進める年にする  
コロナ禍で後退した友の会から、総会を増勢で迎えるために、仲間づくりの会員増やしにご協力ください。  
**高額療養費の引き上げをはじめ、4兆円もの医療費削減は医療崩壊につながりません。**  
政府は、世論に押されて高額療養費上限額の引き上げを凍結せざるを得ませんでした。しかし、患者団体では上限の引き上げの撤回を求めています。しかも、4兆円もの医療費の削減をすすめようとしています。これ以上の医療費負担の引き上げで苦しむのは国民です。健友会とともに地域医療をまもるため、団結して困難を乗り越えましょう。



共立診療所  
松本亜矢子

2月14日に、中野共立診療所職員と友の会役員とで、巢鴨信用金庫さんと健康チェックと健康相談を再開することができました。

4年ぶりに巢鴨信用金庫年金デーで健康チェック再開

をし、7名の方が血圧測定や健康相談となりました。

血圧を測ってほしいという以外に、ご自身の病気についてご相談をされる方もおられ、最後は巢鴨信金さんの職員の方の血圧測定と、健康に関するちょっとしたお悩み事のご相談で無事終了となりました。

＊次回は  
4月15日(火) 10時30分

巢鴨信金ご利用の際は  
お立ち寄りください。



## 中野共立診療所 診療体制



こちらのQRコードを  
読み取って下さい

# 春のつどい、友の会

## 総会



手芸サークル：魔法の一本針

日時：5月21日(水)13:00開場  
 会場：なかの芸能小劇場  
 議事：2024年度活動・決算報告  
 2025年度活動方針・予算案  
 アトラクション・みんなでうた



朗読サークル



ミニミニ健康チェック



吹き矢サークル



芸能まつりで コーラスサークル



フラダンスサークル



健康ウォーキング



病院屋上庭園



作品展



女性支援食料と日用品無料配布



作品展



健康講座



屋上農園

2024年度 友の会活動カレンダー	健康チェック	学習会・交流集会
総会 中野・杉並健康友の会総会 4月 中野共立健康友の会総会 5月	上鷲宮班会 健康チェック開催 旅行	「PFAS学習会」4月 全日本医連共同組織 活動交流集会in岡山2名参加 「看護介護活動交流集会」12月
街かど健康チェック 巣鴨信金年金デー健康チェック 2月再開	ボランティア 機関紙封入・発送作業、手配り 毎月第2(木) 病院屋上庭園整備、野菜苗付け、植木の剪定	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・セラパン体操共立診4階第4(火)14:00～ ヨガ 共立診4階第2(火)16:00～	まつり・催し 中野・杉並健康友の会作品展・芸能まつり9月、10月	事業所利用委員会 第4(金)定例開催
健康講座 認知症サポーター養成講座6月 「だれでも腎臓講座」11月	仲間増やし 仲間増やし待合室行動10、11、12、1月	サークル 卓球:第1、3(月)10:00～ 共立診4階 フラダンス:第1、3(月)14:00～ 共立診4階 吹き矢サークル:第1、3(火)17:30～ 共立診4階 英会話:毎水 WEB開催 朗読:第1、4(木)14:00～ なかのスマイル・共立診4階 囲碁・将棋:第1(土)10:00～ 共立診4階 健康麻雀:第2、3、4(土)10:00～ 共立診4階 コーラス:第1(土)14:00～ 新井地域活動センター 手芸:第1、3、4(土)なかのスマイル会場確保次第変更
健康ウォーキング 「新緑の皇居東御苑」6月 「野火止用水と東京都薬用植物園」10月 「神宮外苑再開発エリアを歩く」12月 「花園神社と新宿御苑の緑を楽しむ」3月	法律相談 法律相談 第3(水)14時～ 要予約	
班会 スパル班会 げんき班会 5丁目サロン オレンジカフェきょうりつ ボランティア委員会 健康づくり委員会	平和・脱原発・支援活動・社保運動 メーデー(代々木公園)5月 憲法集会 東京臨海防災公園5月 中野平和をを求める市民パレード 杉山公園7月 国民平和大行進 7月 原水禁世界大会(広島)オンライン8月 原水禁世界大会(広島)報告会9月 いのちを守る医療社会保障を立て直せ総行動10月 3.1ピキニデーシンポジウムWeb集会参加3月	他
映画上映会		