

健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

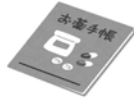
# 友の会だより

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



## 健康、命、暮らし、平和を

### 地域医療を守るために 会員とともにすすむ友の会

中野共立健康友の会  
副会長 諏佐・鈴木・北原・川島

### ●健康、いのち、暮らし、平和を

「共立健康友の会」が発足して、62年目を迎えました。会員数は、中野・杉並健康友の会全体で6308名、共立友の会だけでは2433名です。  
(2026年3月)

友の会の成り立ちはいままでさえ風邪を引いて、医者にかかることは難しいことではありませんが、70年以上前は、国民健康保険は施行されておらず、暮らしの大変さから医療がまともに受けられない時代でした。経済的に困窮者にとっては、医療を受けることはとてもハードルが高く、疾病をかかえた住民にとって不安なものでもありませんでした。

と、病院・診療所が開設され、この時に「友の会」が結成されています。まに至っています。

### ●地域医療が危機

いま、全国の病院の7割が、赤字の経営と言われるほど、医療を取り巻く状況はたいへん厳しいものとなっています。政府は、2027年度から開始される、「新たな地域医療構想」までに、ベッド11万床を削減し、医療費1兆円の削減をめざすとしています。

### ●人と交流することは元気の源

「友の会」は、健康、いのち、暮らし、平和を守り、健友会とともに、地域医療を守るために、友の会です。

め、友の会で多彩な活動を行っています。

健康チェックやウォーキング、ころばんセラバン体操。また、健康づくりや、親睦と交流の場としての、各種サークルと班活動。芸能まつりや作品展など。平和活動の一環として、登録研究所へのバスツアーなど、2025年度もいろんな事にとり組むことが出来ました。

人と交流することは、「元気の源」です。そのためには健康が第一です。地域医療は欠かせません。お金の心配をしなくて、医療を受けられることは大前提であり、何より平和でなければ医療は成り立ちません。

### 訃報

共立健康友の会会長 植木紘二さんが、二月十一日急逝されました。

植木さん、友の会活動へご尽力されましたこと、ほんとうにありがとうございました。共立友の会は、植木さんが生きがいともしていた、地域の方への、健康・生きがい・友だちづくりで、独りぼっちをつくらぬを受け継いでいきます。

ご冥福をお祈りいたします。

## 共立健康友の会 健康チェック

3月6日(金)曜日に診療所4回多目的室にて実施!



### 参加された方の声



今回初めての参加です。自分の体力がわかってよかったです。  
60代男性

主催していただいて、ご苦勞様です。また参加したいです。  
70代女性

参加者が多くて、各チェックがもう少しスムーズだと良かったかな。  
80代女性



### 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!

4/15(水)14:00 映画を観る会「わが青春つきるとも」～伊藤千代子の生涯～  
友の会 ☎03-3386-9139

# 友の会 春のつどい 総会



病院屋上庭園



フラダンスサークル



作品展



スケッチサークル



ころばんセラバン体操



吹き矢サークル



手芸サークル:魔法の一本針



朗読サークル



平和バザー



登戸平和バスツアー



卓球



コーラスサークル



健康ウォーキング



民謡サークル



地域の班会



～お知らせ～

日時:6月18日(木)13:00開場  
会場:なかの芸能小劇場  
議事:2025年度活動・決算報告  
2026年度活動方針・予算案  
アトラクション・みんなでうた 予定

\*詳細につきましては、5月のお便りにてご案内のチラシをお送りします。



芸能まつり



英会話 アフタヌーンティー



映画を観る会

2025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
<b>総会</b> 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 共立健康友の会健康チェック 共立診療所4階 旅行 平和バザー 7月 平和日帰りバスツアー 8月 明治大学平和教育登戸研究所資料館・横浜中華街 ボランティア 機関紙封入・発送作業・手配り 毎月第2(木)(金) 病院屋上庭園整備、野菜苗付け、植木の剪定	「日本高齢者大会」Jinさいたま 11月 「看護介護活動交流集会」12月 ボランティア感謝交流会開催 3月
<b>街かど健康チェック</b> 巣鴨信金年金デー健康チェック 偶数月	まつり・催し 中野・杉並健康友の会芸能まつり9月・作品展11月	<b>広報</b> 「友の会だより」発行・発送 偶数月 6回 「健友」発送 奇数月 6回
<b>健康教室</b> ころばん・セラバン体操 共立診4階第4火14:00～	仲間増やし 仲間増やし待合室行動10、11、12、1、2月	<b>事業所利用委員会</b> 第3(金)定例開催
<b>健康講座</b> 認知症サポーター養成講座 6月	<b>法律相談</b> 法律相談 第3(水)14時～要予約	<b>サークル</b> 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 民謡サークル(土)14:00～ スケッチサークル:第1、3(木)
<b>健康ウォーキング</b> 「明治神宮御苑」6月 「野川公園とはけの道」10月 「東京都水道歴史館と小石川後樂園」12月 「春のおとめ山公園と中村葬アトリエ記念館」3月	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 5月 中野平和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 被爆80周年原水禁世界大会(長崎)オンライン8月 原水禁世界大会(長崎)報告会9月 3.1ピキニデーシンポジウムWeb集会参加3月	映画を観る会上映 共立診山田先生提供 第1回 「宗家の三姉妹」 第2回 「武器なき斗会」 第3回 「サンダンカン八番娼館」
<b>班会・委員会</b> スバル班会 げんき班会 5丁目サロン班会 上鷲宮班会 ボランティア委員会 健康づくり委員会 オレンジカフェきょうりつ		