

健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

くらしに役立つなんでも相談

健康の悩み、生活・家庭の心配ごと、誰に相談したらいいか、どこに相談したらいいか、なんでも気軽にご相談ください。



友の会コーナーへ

友の会だより

中野共立友の会・広報委員会発行
〒164-0001 中野区中野5-45-4

Eメール：a_nozawa@kenyu-kai.or.jp
Tel:03-3386-9139

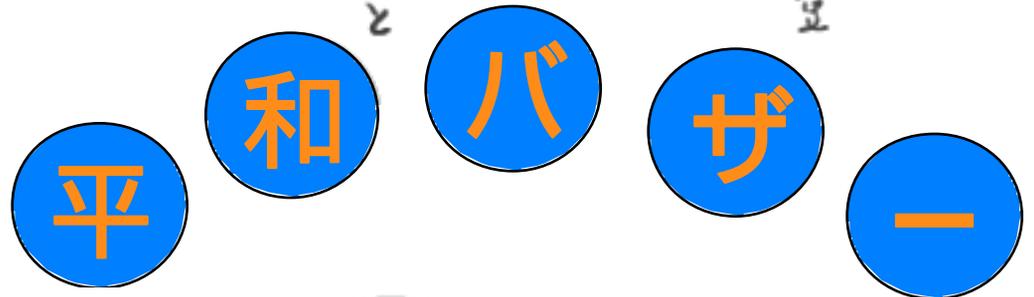
8月といえぼ

平和を
いかに
集りて
みたまの
おしあわせと
世界の
平和を
祈念して
乾盃
しませう
と
盃を
上げた
ら「わー
っ」と
笑い
声……

ふやけた
ように
見える
平和

けれども
平和の
反対語
は
戦争

イマ
ワタシ
タチノ
クニ
デハ
センソウ
ノホウ
ヲムイ
テイル
ヒト
バカリ
ガダイ
ジン
ニナツ
テイ
マス
……



炎天下、ご協力ありがとうございました！
売上げは、51,453円でした。原水爆禁止世界大会の代表派遣費用にカンパしました。



市場から直接仕入れたスイカ巨峰、バナナ、トウモロコシの新鮮さが人気



多くの方から協力をいただき品物はほとんど売切れ



ダシがきいた豚汁といんが好評

共立友の会「九条の和」の活動

宮城二重橋で発足

2005年5月3日、宮城広場に集ま

つてベートーベン第9の合唱と憲法9条を全員で朗読して発足。会員には憲法99条「憲法尊重擁護の義務」の遵守を願って99円とし、憲法手帳を配布。

平和のつどい

毎年、友の会を中心に「戦争とその

時代を語り、平和の願いを伝えるために「平和のつどい」を企画。戦争体験者のお話を聞き、戦争の悲惨さを若者や子ども達に伝え、憲法9条の大切さをみんなで確認。

上野公園で結成

二周年記念の会

上野公園内、海老名香葉子さんの「時忘れじの塔」と東京大震災・大空襲の慰

霊碑「哀しみの心をいつまでも」上野東照宮の「原爆の灯」などなど歴史の先生の案内でほぼ一日かけて散策。

*

「憲法手帳」、「九条シール」の普及活動とビデオ映画「日本の青空」

9月7日(金)中野

実施。*「中野九条の会」が実施した「九条ウォーク」と「憲法連続講座」には積極的に参加。

*



区民健診お忘れなく

共立診療所
小西 理枝事務長



・日常生活の中で
どのような事に注
意を払えば良いか、
健康維持にも役立
ちます。
年に一回は必ず健診
を受けましょう。

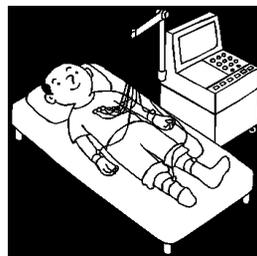
受診票と同封の『介
護予防基本チェック
リスト』をご持参下
さい。念の為、『診
察券』、『健康保険
証』、『医療証』も
お持ち下さい。

共立診療所では、
通常の診療時間以外
でも土曜日(午前)
と月・水・金曜日
(夜間診)健診が受
けられます。日曜健
診は11月25日に受け
られます。(予約制)

5月より中野区
成人健診が始まりま
した。まだの方は忘
れずに受診しましょ
う。
65歳以上の方は、
も役立ちます。

健康だと思っ
ている方も受診によ
り、自分では気づかな
かった体の変化を知
ることが出来ます。
・病気の早期発見に
も役立ちます。

必要です。
友の会コーナーにも
申込書があります。
申込期間
6月1日～
9月29日



申込場所
中野区役所
各保健福祉センター
対象年齢
35歳以上の方
杉並・新宿・練馬の
区民健診も共立診療
所で受診できます。

安心できる透析室

透析室は中野共立診療所
から、新病院の4階に引越
してきました。土日の二日
間で機器やベッドを運んだ
り、機械の調整を夜遅くま



左から成澤・田村・藤澤・
五日市・有馬・佐藤・曾我です

透析室では慢性腎不
全などで腎臓の働き
が悪くなり、血液中
に溜まってしまった
老廃物や水分を人工
腎臓を使って取り除
き、きれいになった
血液を再び体に戻す
治療を行っています。

職場紹介

透析室

臨床工学技士 成澤 望

でみんなで協力し合い、
月曜日に無事スタートし
ました。
中野北部の透析施設は一カ
所しかなかったため入院施
設を備えている共立病院が

新しくできたことにより患
者様の期待に応えられるよ
うになりました。

送迎車があることや治療
食も好評です。専門医のも
とでスタッフは看護師4名、
臨床工学技士3名、現在ベッ
ド数は20床あり、将来は30
床を予定しています。月水
金は二部制、火木土は一部



御岳渓谷はカ
ヌーのメッカ
としても知ら
れています。



ここも東京？ 健康ウォーキング

7月26日、心配し
ていた天気も私たち
に味方してウォーキ
ング日和となりました。
た。御岳渓谷は、深
い緑に囲まれ山林の
間を流れる溪流、岩
にぶち当たった白い
波しぶき。「ここも
東京？こんな近くに
こんな素敵なおとこ
ろがあるなんて...」
と川のせせらぎをき
き、手づくり
のジュースで
のどを潤おし
みんなほっと
する。その後、
渓谷沿いに沢井まで
往復1時間20分の散
策をしました。歩か
ないで昼のどん汁の
準備をする人、河原
でスケッチをする人、
フラダンスの練習を
する人...。
昼食はどん汁でに
ぎやかに話しも弾み
最後に山や川に向かっ
て大きな声で合唱を
しました。参加人数



23人、平均年齢は70
歳。80歳以上の方が
7人で、元気に楽し
い一日を過ごし、雨
が降る前に帰ること
ができました。
(諏佐 洋子)

健康づくり 太極拳 教室 始めました

共立友の会は
「自分の健康は自
分でまもる」「み
んなで健康づくり
に取り組みたい」
と太極拳教室を始
めました。ゆったり
とした音楽に耳
を傾け、自然呼吸
でゆっくり体を動
かします。中腰で
動作を続けるため
足の筋肉がかなり
鍛えられます。捻
挫したり、転倒し
にくくなると言わ



れています。新陳代
謝が活発化して、若
返りに効果がありま
す。講師の菅野小穂

子さんは72歳ですが、
とてもその年齢には
見えない若々しさで
す。7月から始まっ
たばかりでまだ、
みんなぎこちな
い動きですが、
丁寧に教えても
らえるので、友
の会芸能まつり
で発表できるよ
う頑張っていま
す。毎月第1・
3水曜日の5時
から6時半まで
共立診療所の4
階で行っています。
参加費は月
200円です。
是非、健康づく
りにご参加くだ
さい。