

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

## 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

**フラダンス**  
元氣印の夫がガンと言われてたった2カ月半で逝ってしまった、ショックで、もう立ち直れないかと思いました。フラサークルがあったから、診療所でやるのだから出かけてみようと思いつきました。フラは楽しい、体つかって頭つかって医者いらずといわれるけど本当です。  
高木直子  
第1・3(月)第4(火)13時半



**カラオケ**  
カラオケは健康づくり、友だちづくりそのものでしょう。病院のリハ室でテープと歌詞カードで新曲を練習しています。大画面の前で歌いたいとの声もあり、月1回は近所のカラオケ喫茶を会場に、地域とのつながりもできました。  
清野佳子  
第1(金)・第3(土)13時半

**トーンチャイム**  
「トーンチャイム」初めて聞く名前に興味津々。サークルに参加して2年目、3人でスタートしたメンバーは一向に増える気配がありません。  
この楽器の音色は、やさしく透明で人の心を温かく包み込んでくれるのです。3人の心がピタリ触れ合った時、その響きの効果は、より大きくなり、もう少し人数が多ければ奏でる響きももっと複雑に美しさも倍増するのでしょうか。  
「どうぞみなさま参加して!」  
塩谷和子  
第1・3(火)15時半

**健康教室**  
健康に生きる



講師 小西理枝



講師 菅野小穂子

インド五千年の秘法ヨーガは「からだ」を通して、バランスの良い生き方に導いてくれます。深い呼吸や瞑想には、心を落ち着け体調を整える働きがあります。体のONモードを切り替え、しっかりと休めるOFFモードになったら、そのままぐっすり眠る時の気持ちよさは格別です。第3(火)17時半~



太極拳は腹式呼吸をしながら、筋肉や関節を適度にひねり、緩やかに演ずる拳法体操です。体の弱い人でも誰でも容易に練習を楽しむ事が出来ます。ゆっくりとした動きで、平衡感覚を養い足腰を強くします。血液の流れを良くし、老化防止にも役立ちます。  
第1・3(水)17時~

**朗読**  
1人暮らしだから声を出す機会が必要だと思いい、もともと本が好きでいろいろな知識が得られるので10年以上続けています。自己満足もあるけれど自分の表現がどう人に伝わるか勉強しています。  
輿水道子  
第2・4(金)13時半~



**魔法の一本針**  
魔法の一本針という不思議な針があります。かぎ針の後方に穴があり糸を通して編み物をしていきます。本当に魔法のように一本の針で〔セーター、帽子、マフラー、動物小物、花など〕様々な作品が簡単に編めます。身体の不自由な方でも十分楽しんでできます。現在10人弱が明るく和気あいあいと学んでいます。  
別役富美子  
第1・3(土)14時半~

**卓球サークル**  
準備中!

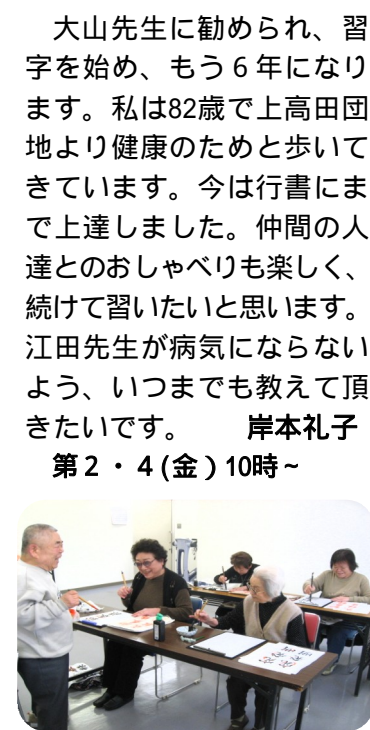


**囲碁・将棋**  
大山先生に勧められ、習字を始め、もう6年になります。私は82歳で上高田団地より健康のためと歩いてきています。今は行書にまで上達しました。仲間の人達とおしゃべりも楽しく、続けて習いたいと思います。江田先生が病気にならないよう、いつまでも教えて頂きたいです。  
岸本礼子  
第2・4(金)10時~

横っ飛びの飛車は将棋、目を白黒するのは囲碁。対局しているのはいづれも有段者ばかり・・・ではない。「俺はヘタの横好きだヨ」「楽しいから、休まず来てます」「先を読むことができる」と仕事にも役立つことがあるんだ」メンバーは常時10人でベテラン紅一点も。  
第1・2・3・4(土)10時~

**マジックサークル**  
第2・4(金)14時~

**書道**



**コーラス**  
ちょっとぐらい音程が違っていても皆で歌えば大丈夫・・・。大声出して気分スッキリ!今は「歩いていこう」(ニューヨークで開催される平和大行進のテーマソング)を楽しく練習しています。  
諏佐洋子  
第1(土)13時半~



### 貫前神社・磯部温泉・ 妙義ふるさと美術館へ

今年の友の会新春旅行は参加申込みが多数あり、1月26日(火)バス2台、72人で行って来ました。

### 新春旅行 72人 バス2台 賑やかに 日帰りの旅

山本副院長と松村看護師の同行もあり、友の会旅行ならではの安心の旅でした。また、群馬県に転居した友の会会員の羽鳥通雄さんが「友の会だより」のチラシを見て神社で家族の方と待っていて、差し入れをしてくれるという嬉しい出来事もありました。お天気に恵まれ雪の富士山と浅間山、妙義山などの景色を堪能しながら、一日のんびり気分転換できました。



磯部温泉「雀のお宿」一堂に会して

### 健康ウォーク 39人で 2月4日

### 谷中七福神めぐり

田端駅を出発点に谷中墓地など下町風景を楽しみながら上野・不忍池まで5キロ以上の道のりを、ゆつくりと見て歩きました。初詣を過ぎて七福神に会えないと思っていました。護国院ではお寺の方からはからいで大黒天を間近に見せてもらいました。初めての参加者も多く、「歩けると自信になった」、「寒かったけど来てよかった」、「最後までがんばれた」と感想があり、次回も参加したいと話していました。



最終地点は上野不忍池の弁天堂

## 職場紹介

### 共立病院

事務

看護学生室  
榎原 恵美子



榎原さん(右)と高橋主任

看護学生室は、看護師を目指している高校生や看護学生を支援していく部署です。昨年

末より職員体制が変わり、現在は高橋看護主任と、事務の榎原の二人体制でがんばっています。医療に興味を持ち始めた中学生の職場体験や、看護学校の受験を決めた高校生の看護体験、実際の医療現場を体験してみたという看護学生の就業体験や、大学の臨地実習など、様々な学生

の受け入れを行なっています。また、学生による足浴ボランティアや、学習会、学生通信の発行、合同就職説明会への出席、学校訪問なども行なっています。恒例の院内クリスマス会に今年は、看護大学生・高校生合わせて10人の学生がボランティアで来てくれました。火を灯したキャンドルを手には、ドクター扮するサントクロースと一緒に患者さんにプレゼントを配りました。友の会のトーンチャイムサークルの皆様にも素敵な演奏をしていただき

き、その優しい音色に癒されました。病棟全体が幻想的な雰囲気になります。思いがけないサントと白衣の天使の登場に、患者さんの笑顔がみられました。学

生からも「患者さんの喜ぶ顔が見られて私も元気をもらえた」、「嬉し涙を流す患者さんを見て、来てよかった」という感想がありました。

2月からは大学の実習の受け入れも開始します。友の会の皆様にもいろいろとご協力いただきながら、一人でも多くの看護師が当院に入職できるよう、精一杯がんばっていきたいと思います。また、奨学金制度もありますので、看護師・看護学生のお知り合いがいたらぜひご紹介ください。



院内クリスマス会

## 時間... 近頃の私

中野共立病院

院長

高津 司



### 時の経つのが速く 感じませんか

時間の経つのをますます速く感じるようになってきています。一日、一週間、一ヶ月、そして一年と過ぎ去っていくのが速いこと、速いこと。患者さん方も同じらしく、年末年始の外来では、「あつという間に一年が過ぎましたね」との挨拶から始まります。

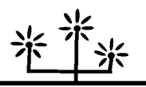
### 歳とともに じつくりと

近頃の私は、朝の出勤前に新聞を読みながら朝食を食べたりしているうちに、思わぬ時間を過ぎてしまし、しばしば遅刻しそうになってしまいます。(囁ん

だり、読んだり、着替えたりすることに時間がかるようになったと言うことで、それで、後者の説を信じるようになりました。

感動しなくなるから時間がどんどん過ぎ去っていくというのは寂しい。しかし、年齢とともに、思考や行動がゆっくりになつていくから時間の経つのを速く感じる、というのであれば少し救われる。ゆっくりさを生かして、物事をじっくり見られるようになっていきたくものだ。そんなことも思いながら、新春からテレビで今を時めく幹事長の姿を見続けている。自由民主 新生 自由 民主

???



### 無料法律相談

相続、借金、ご近所とのトラブルなど弁護士と相談できます。事前予約が必要です。日時：毎月第3水曜日 14時(相談時間お一人30分間)

場所：共立診療所

### 映画鑑賞会

2月3日、映画会を開催し、「ひばりの花笠道中」を33人で見ました。美空ひばりが二役で美声を聞かせてくれ、若き里見浩太郎の美男子ぶりに昔の乙女たちのため息が聞えました。

次回は3月25日(木)を予定しています。