

総会の出欠は同封のハガキでお返事ください。友の会コーナーまでお持ちいただくか、ポストに投函（切手不要）してください。

締め切り：5月20日（水）

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

Eメール：a_nozawa@kenyu-kai.or.jp

〒164-0001 中野区中野5-45-4

Tel:03-3386-9139



「新宿ともしび」
のみなさん（写真
上3人）&
「ベイビー・ブー」
（写真右）



春のつどい

2015年度

中野共立健康友の会総会

日時：5月27日（水） 11:00～

会場：中野サンプラザ 14階クレセントルーム

議事：2014年活動・決算報告

2015年活動方針・予算案

アトラクション：新宿ともしび
with ベイビー・ブー

お弁当代：1,000円

お待ちしております

歌声喫茶発祥の地、「新宿ともしび」。10年位前から団塊世代を中心にかつての勢いを取り戻している。各地で「出前うたごえ」を開催し、客層も若い世代に広がり、そのきっかけを作ったアカペラグループ「ベイビー・ブー」。

共立病院の3階で毎月第2月曜日、入院患者様が飲み物と余興を楽しむお茶会があります。

私はボランティアでお茶係として、患者様にコーヒー、紅茶、ジュース等好きな飲み物を聞き、必要な方にはとろみをつけお出ししています。



余興は毎月、出し

友の会っていいな！

岡田 京子（63歳）

そんなとき誰でしたか、「友の会で体操をやってみたら」と声をかけてくれました。私は歩きたい一心で、親しい友だちに付き添われ、一緒に「ころばん・セラバン体操」に通いました。行くのが楽しくなり、近場なら杖をついて歩けるようになり、このあいだは、体操が終わった後、杖を忘れて帰ろうとしてしまいました。友の会に入っていて本当によかったと思います。



戦中、戦後、色とりどりのお花を目にした記憶すらない八十ババの私にとっては、「このお花の美しさの先にこそ平和があるのだなあ」と心底感じられる体験となりました。



ころばん・セラバン体操のおかげで歩けるようになりました。4年前に圧迫骨折で腰が曲がらず苦しんでいた時、乳がんが見

歩きたい一心で

中沢 ナミ（91歳）

友の会に入ってよかった



美しいお花に
何事も忘れて

桐谷 典子（83歳）

中野共立健康友の会のサークル会員募集の中で、他を押しのけて真っ先に目に入りましたのが、「フラワーアレンジメント」の文字でした。ひとたびこの世界に足を踏み入れてみますと、お教室の日は何事も忘れ、まるで心が広がったようで只々美しいお花を愛でるばかりです。また、若さあふれる奥様方や優しくご指導くださる先生との歓談は、お稽古の後の楽しみともなっております。

様から元気をいただいています。余興がどなたも来て頂けない場合を考え、友の会サークルの日本舞踊のお稽古を始め、3年になります。藤間流の中野先生には熱心にご指導していただき感謝しています。ボランティアや日本舞踊と充実した日々を送っています。友の会っていいなあ！

残堀川ウオーク
桜満開。



共立健康友の会・この一年



いろいろやってるネ♡

新会員 115人!



平和を背負って・反原発統一行動



被災地を忘れない応援活動11回!・
福島県田村の野菜、岩手県田老の海産物販売



マイカー通勤者に手を振って訴える・
沖縄県知事選連帯行動



大人気・
昭和地域まつり
健康チェック&バザー



フィナーレは「花は咲く」で
会場大合唱・中杉芸能まつり



友の会を研究するア
メリカの青年も参加・
食事会「穂の会」



「星影のワルツ」心をひとつにして♪♪・
秋の友の会旅行

2014年度友の会活動カレンダー

総会

中杉健康友の会総会 4月
中野共立健康友の会総会 5月

街かど健康チェック

中野通り桜まつり 4月
スマイル福祉まつり 6月
薬師アイロードまつり 8月
昭和地区まつり 10月
巢鴨信金年金デー 偶数月6回

健康教室

ころばん・セラバン体操 第4(火) 14時～
太極拳 第1・3(水) 17時半～
ヨガ教室 第3(火) 17時半～

健康講座

「お薬代の話」4月
「区民健診」6月
「口から食べられなくなったら」7月
「あなたの血管は大丈夫」9月
「腰痛と腰痛体操について」10月
「ばい菌を寄せつけない体づくり」12月
「高血圧を予防しよう」1月
「救急車の使い方」2月
「お口の健康づくり」3月

健康ウォーキング

善福寺公園でお花見 4月
水元公園 6月
根川緑道 10月
狭山公園 11月
千寿七福神めぐり 1月

食事会

食事会「あした」上高田地域センター 4回
食事会「穂の会」野方ウィズ 6回

法律相談

法律相談 第3(水) 14時～(要予約)

映画鑑賞会

「男はつらいよ」4月
「胡同(フートン)のひまわり」6月
平和映画会「蝶の舌」8月
「女中っ子」12月
自主映画上映会「日本と原発」2月

旅行

平和の旅・つどい「靖国神社・横網町公園」7月
友の会秋の旅行「日光・鬼怒川方面」11月
新春日帰り旅行「寒川神社・畑毛温泉」1月

ボランティア

機関紙発送作業、手配り
食事会の調理お手伝い
デイケア(習字・歌・踊り・朗読・見守り)
病院(歌・踊り・朗読・演奏・絵本読み・マジック)
病院屋上庭園整備、秋野菜苗植え、植木の剪定
在宅患者旅行参加 10月

まつり・催し

共立健康まつり(町会の祭礼にあわせて)9月
中野・杉並健康友の会まつり9月、11月

サークル

囲碁・将棋 第1・2・3・4(土)9時半～
フラダンス 第1・3・4(月)13時半～
コーラス 第1(土)13時半～
書道 第2・4(金)10時～
カラオケ 第1(金)・3(土)13時半～
朗読 第1・3(木)13時半～
マジック 第2・4(金)14時～
手芸 第1・3(土)14時半～
トーンチャイム 第4(火)15時半～
日本舞踊 第2・4(土)14時～
卓球 第1・3(月)10時～
フラワーアレンジメント 第4(火)10時半～
英会話 第2・4(水)10時～

地域健康班会

昴館 5、7、9、11、1、3月

地域訪問行動

熱中症予防のための訪問 8月

仲間増やし

仲間増やし待合室行動 10、11、12月

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

平和・脱原発・支援活動

脱原発首相官邸前抗議行動 毎週(金)
福島農家支援野菜販売 6、10、12、3月
中野区長選応援 6月
6・28 さよなら原発首都大行進 6月
国民平和大行進 7月
平和バザー 7月
原水禁世界大会壮行会 7月
さよなら原発大集会 亀戸中央公園 9月
沖縄知事選支援連帯行動 10月
東日本大震災復興支援コンサート 2月
九条シールの販売
NO NUKES 3・8 反原発統一行動 3月
「憲法9条をノーベル賞に」署名活動

社保運動

輝け!いのち4・24ヒューマンチェーン 4月
第85回メーデー(代々木公園) 5月

学習会・交流集会

役員研修会 8、10、3月
第12回共同組織活動交流集会 神戸 9月
共同組織拡大強化月間スタート集会 10月
東京高齢者大会 10月
健友会看護介護活動研究集会 12月

その他

院内クリスマス 12月
戦争体験を語り継ぐ(看護奨学生) 3月