

### 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、在宅医療を旺盛に展開  
**青葉調剤薬局**  
 中野区中野5-47-10  
 3389-7110



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: a\_nozawa@kenyu-kai.or.jp  
 Tel:03-3386-9139

## 【自分の血管年齢は何歳?】

9月25日(水)に「あなたの血管年齢は?」と題して健康講座が新井区民活動センターで行われました。平日の午前中でしたが60人以上の参加者が、中野共立病院院長 山本英司医師の講座に熱心に聞き入っていました。後半は血管年齢・骨密度・体組成計測定など多彩な健康チェックコーナーを設けて測定を行いました。血管年齢は中野共立病院に導入されたばかりの装置で測定し、行列ができる人気でした。



中野共立病院に導入された新しい装置で血管年齢測定



## 地域に広げよう健康の輪

中野共立健康友の会では、10月から12月を「仲間増やし月間」として会員さんを増やそうと活動していきます。友の会では健康講座やサークル活動などで、健康・長生き!に役立つイベントを多数開催していきます。入会していただくと毎月ご自宅にお知らせが届きます。ご近所、お知り合いで友の会に入っていない方に、ぜひ中野共立友の会の入会をお勧めください。今回は9月に行われたイベントをご紹介します。

## 中野・杉並健康友の会 作品展

9月18日~20日に中野・杉並健康友の会の「作品展」が、なかのゼロ美術ギャラリーで行われました。今年も会員さんの力作やサークルで作った作品がたくさん寄せられ、大盛況でした。ほんの一部ですがご紹介します。来年はあなたの作品も展示してみませんか?



細部まで描き込まれたイラスト



共立友の会コーナーです



共立友の会の手芸サークルの作品



折り紙コーナー



作品を前に会話が弾みます



阿修羅像



筆さばきも鮮やか



「みんなで描こう」コーナー



布の作品もたくさん展示されています



共立病院向かいの青葉調剤薬局は骨密度測定コーナー担当です



一生懸命お餅をついて……



共立病院の山本院長の挨拶で健康まつりが始まりました

# 中野共立健康まつり

9月15日は恒例の「中野共立健康まつり」が開催されました。天気にも恵まれて大勢の来場者で賑わいました。当日の様子を写真で紹介いたします。雰囲気は伝わるでしょうか。残念ながら行けなかった、という方は来年ぜひお越しください。



力作揃いの健康川柳 どれに投票するか悩みますね



友の会会員さんがパックに詰めて販売しました



共立友の会の喫茶コーナー おからドーナツが人気です



打越町会の祭礼のお神輿です



ステージで練習の成果を 発表しました



## 吹き矢サークルが できました!

スポーツ吹き矢のサークルができました! 吹き矢は運動が苦手な人でも参加でき、腹式呼吸が身につく、心肺機能の向上、脳の活性化など、健康効果も期待されています。的をねらうので集中力も上がります。ぜひ体験してみませんか。見学も大歓迎です!

第2・4火曜日 17:30~  
共立診療所1階 通所リハビリ室  
参加費: 1,000円/回



### 共立友の会 秋の1泊旅行

戸倉上山田温泉と紅葉の懐古園  
信州の鎌倉の旅

宿泊は美肌の湯で知られる戸倉上山田温泉の遊子千曲館。二日目には「戦没画学生慰霊美術館 無言館」にも行きます。ぜひご参加ください。

日程: 2019年11月6日(水)~7日(木)

☆参加費 友の会会員: 25,000円 未会員: 25,500円 (バス・食事・保険・諸税込)

行程: 11/6(水)7:45集合【中野区役所西・中野セントラルパーク イースト南側歩道】8:00出発 → 10:30【碓氷峠 めがね橋(見学)】11:20 → 11:40【おぎのや横川店(昼食)】12:30 → 13:30【懐古園(紅葉等・見学)】14:50 → 15:40【信州戸倉上山田温泉(宿泊)遊子千曲館(ゆうしちくまかん)】

11/7(木)【戸倉上山田温泉】8:40出発 → 9:20【信州の鎌倉 別所温泉めぐり(北向観音・安楽寺・常楽寺など自由見学)】 → 11:20【無言館(見学)】12:30 → 12:40【きのこむら深山(昼食)】13:30 → 15:00【こんにやくパーク(工場見学・買物)】15:40 → 18:00【中野区役所西】



遊子千曲館 大正ロマンの湯

#### 【読者からの投稿】

中野区大和町 佐藤 すみ江

母が6月20日、母の一番下の残っていた弟が7月23日に相次ぎ亡くなった。いつも仲良くお盆、お彼岸、正月と集まったのにもう居ない。すぐ傾聴ボランティア養成講座に入り8月20日実技。私は傾聴だけだとそれ切り。思い出を記録したら大変喜んで下さった。介護10年、いつのまにか私も年を取った。そして傾聴すると私の未来を感じる。やろうと思っただけはすぐやろう。時間のたつのは早い。気付くともう体も出来なくなっている。

特にひとりになり周囲を見廻すと引きこもり、両親が働いてひとりっ子、ふたりっ子の子供だけ。年配の方は気付くと自分の周囲に仲間がもう居ない。傾聴と記録は大切な思い出です。ありがとう。

#### あなたも友の会だよりに投稿しませんか?

友の会コーナーに投稿ポストを用意しています。お気軽にどうぞ。例(絵、写真、文章、俳句などなんでも)