

健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

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
青葉調剤薬局
 中野区中野5-47-10
 03-3389-7110



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

【仲間増やし「月間」にあたって】

身近にあつてよかつたと言える「友の会」づくり
仲間増やし（会員拡大）にご協力を!

中野共立健康友の会会長 植木紘二



長引くコロナ禍

感染者は増減するもののまだまだコロナ禍は長引くといわれています。感染しても自宅待機で医療がまともに受けられない、営業がなりたない、仕事を失う人が増え、格差と貧困が広がる深刻な事態です。高齢者は家に閉じこもり社会的な孤立を余儀なくされる状況が続いています。

「安心して住み続けられる街づくり」

私たち友の会は「安心して住み続けられる街づくり」を合言葉に活動してきましたが、この一年間、感染予防のため、サークル活動を中止せざるを得ませんでした。

その中でも、会員の期待に応えようと少人数でのウォーキング、ZOOMによる打ち合わせ会議や英会話教室、太田道灌の歴史に学ぶ

補聴器の学習会、家でできるストレッチ体操などコロナ対策をしっかりとってできることは何か、この一年間、努力を積み重ねてきました。

特に会員への「お元気ですか」の電話かけでは、「家にずっといるので体を動かさないと、親しい人と交流もできない」「早くみんな

など交流したい」「声をかけてくれてありがとう」と喜ばれました。こうした活動から、改めて友の会への期待の声が多いと実感した一年でした。

仲間増やしは、医療を守り、一人ぼっちをつくらぬ活動

「月間」成功のために（10月～12月）

感染対策をしっかりとって会員や住民の声にこたえる活動に粘り強く取り組んで参ります。健友会と友の会とが協力し、仲間増やし目標をやりきりましょう。

お知り合いに「友の会に入会しませんか」と一声かけていただけませんか。

● 共立友の会の仲間増やし目標は、昨年実績を上回る80世帯、「いつでも元気」20冊です。

● コロナ禍の中で、工夫した「友の会まつり」に取り組みしましょう。

①写真や折り紙など作品集への応募、②DVDやYouTubeで芸能まつり、③どこでも誰でもできるコロナ川柳・全員に参加賞

● コロナ対策のため、公的施設を利用し、ZOOMなどを活用した健康講座や健康体操、体力測定、ウォーキング等に参加しましょう。



各サークルの交流を深めた1 昨年の芸能祭り

何よりも
① 地域の方や会員の健康
② 会員の交流こそ、一人ぼっちをつくらぬ、健康で長生きする秘訣。
③ 貧困と格差をなくすため無料低額診療やくらしの相談活動を続け、友の会の役割を果たしたいと思えます。

ダイエットの道は コロナ感染対策に通ずる



中川 美和 医師
(上)

切実な問題

最初にコロナ感染が報告されたから色々な新しい言葉が生まれた。3密やステイホーム、コロナ太りにコロナ老け。私にとっては、「太りと老け」は切実な問題である。



コロナ対応で残業も増え、疲れて料理をする気分にもならず、これも支援だよと、ダイエットを続けた結果、体重は増加の一途。半年で5kgも増えた。ちょうど、病院の白衣も入れ替わり、ズボンがゴム。君はそのままで良いんだよと囁くように体にフィットするものもまじった。まずい、非常にまずい。人様の健康管理を進めていく立場なのに。一大決心をした。よし、真剣にダイエットをしよう!

道は遠く

まずは、現実の直視である。長い間乗っついていなかった体重計に、恐る恐る乗ってみる。ショック。体脂肪率は34.9%、筋肉量が24%。体脂肪率は、35%以上が中等度の肥満、30%以上は肥満である。これから頑張るしかないと言いつつも、聞かす。

さて、食事制限、次に運動である。野菜とタンパク質メイン、糖質は少し、海藻類、野菜類、豆腐や納豆を多く摂取する。そして、1日10分でも良いから運動する、できれば30分。筋トレをメインに。フィットネスには行けないので、スマホで無料の筋トレを見ながら一緒に頑張る。当直の夜も、人のいなくなった医局で、ダンスや筋トレをするのである。その姿はシニールである。苦勞して運動した力ロリーを思いついて、当直の夜も間食は取らない。

そうやって、頑張った結果、次の検診で3kg減少していた。俄然やる気も出てくるものである。もっと痩せて、コロナが収束したときに颯爽と旧友に会いに行こう!

4ヶ月後、なんと、トータル8kg減量に成功した。ただ、体脂肪はまだ31%あり、そこから停滞なのである。つまり、痩せたとはいえず、体脂肪率的にはまだ肥満なのである。別にボディビルダーのお姉さんのようにピキニを着て肉体系を競うわけではない。体脂肪がもう少し減って健康的な数値になりたいだけである。しかも、悲しいことに、3日間さぼったら、あつという間に1kg以上増えてしまった。まさしくリバウンド。コロナ対策に通ずるものがある。コロナ対策と同様にまだ道は遠く険しい。 次号に続く

講演会 講師：葛城 明彦（日本史家） 太田道灌・豊島一族と江古田原の戦い

コロナ禍で健康友の会は各サークル活動を自粛せざるを得ない中、9月7日に日本史家の葛城明彦さんをお招きして、歴史講演会「太田道灌・豊島一族と江古田原の戦い」を開催しました。

葛城さんとは前回のウォーキングでたまたま知り合うこととなり今回の講演会開催の運びとなりましたが、健康づくりとともに今回のように地域の歴史をひもとくことが、ウォーキングも更に楽しむことができる歴史の講話に、皆さんが真剣に聞き取っていました。

太田道灌（永享4年（文明18年）は、江戸城を築城し、現在の東京の礎を築いた人物です。「山吹伝説」でよく知られて

います。石神井、練馬、江古田の各地の水川神社など沢山のお話しをうかがい、身近に感じることが出来ました。

「参加者の感想」

◎大変興味深いお話でした。大河ドラマになったらよいと思いました。江古田公園の碑が気になっていたのでよく分かったのです。城が多いのにびっくり。城回りのウォーキングをやってください。
◎名前は知っているけど、正しいかどうか、この頃のことはこの程度の知られ方だったのか、いろいろ説があったのか。最後が暗殺なのか。
◎歴史に弱いのでどうかと心配していたのですが興味深く地域の名前が出てくるので聞くことが出来ました。
◎大変面白いお話、たくさんありがとうございます。



私たちの仲間



健康でみんな交流できることが大事 皆の願い、補聴器助成制度を期待します

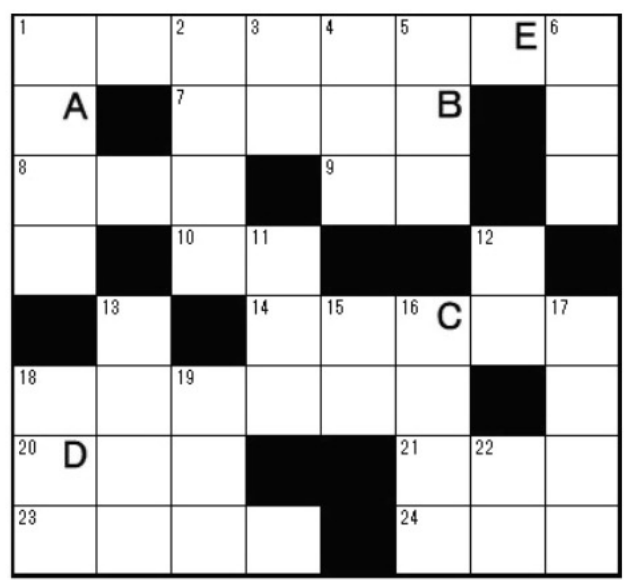
八島末広会 会長 清水義路

健康長寿をめざして活動している友愛クラブ（老人クラブ）の八島末広会です。私たちは、渋谷区に近い南台地域で活動しています。
コロナ禍で活動が制限され、引きこもりがちが高齢者。体力や認知機能低下が心配されています。そうした現状の下、中野区友愛クラブ連合会では、松本克二会長を先頭に中野区とも交渉し、コロナ禍という条件の中でも、感染対策を徹底しつつ、新しい生活様式を徹底して、可能な限り友愛クラブの活動が展開できるように努めてきました。そんな中で、「補聴器購入費の助成」の陳情署名への呼びかけがありました。友愛クラブ（老人クラブ）のメンバーにも「聞こえ」に困難が生じている仲間も多くなっています。自分でも気づかないうちに難聴が始まり、会合でも取り残されるかたもおられます。この署名は、みなさん自身のごときとして受け止められたように、ご近所、知り合いとお聞きしています。

今後、審議されると思いますが、どの議員がこの署名に賛成し、どの議員が反対するのかしつかりと見守ってほしいと思います。都内では、すでに多くの区で助成制度が作られていることです。友愛クラブの会員の願いにぜひ応えていただきたいと思っています。

- 【横のコガキ】
- ① コロナの感染症が多く出た時、国から出される宣言
 - ② 小泉八雲の代表作。盲目に琵琶法師。平家物語の弾き語りが得意。〇〇〇
 - ③ 〇法一
 - ④ 温気が多いこと
 - ⑤ オリンピックで2番目のメダルの色
 - ⑥ 〇〇社員、〇〇目
 - ⑦ 双方の親の合意で婚約を結んでおくこと。婚約者
 - ⑧ 同じ学校の卒業生の催す親睦会
 - ⑨ 建物了他所に移し建てること
 - ⑩ 〇〇〇〇
 - ⑪ 〇〇〇〇
 - ⑫ 〇〇〇〇
 - ⑬ 〇〇〇〇
 - ⑭ 〇〇〇〇
 - ⑮ 〇〇〇〇
 - ⑯ 〇〇〇〇
 - ⑰ 〇〇〇〇
 - ⑱ 〇〇〇〇
 - ⑲ 〇〇〇〇
 - ⑳ 〇〇〇〇
 - ㉑ 〇〇〇〇
 - ㉒ 〇〇〇〇
 - ㉓ 〇〇〇〇
 - ㉔ 〇〇〇〇
- 【タテのコガキ】
- ① 木村拓哉の略
 - ② 官房長官が自由に使える国のお金
 - ③ 〇〇と矢。セットとされるもの
 - ④ 蒲焼にする魚、あなごも
 - ⑤ 地面が揺れる現象
 - ⑥ 弱い立場の人に言葉、暴力により苦痛を与えること
 - ⑦ 雷が鳴って雨が降ること
 - ⑧ 野生動物にえさを与えて馴れさせること。〇〇け
 - ⑨ ロシアの大統領
 - ⑩ 足が十本でスミを吐く
 - ⑪ 国の最高行政機関、〇〇〇〇
 - ⑫ 〇〇〇〇
 - ⑬ 〇〇〇〇
 - ⑭ 〇〇〇〇
 - ⑮ 〇〇〇〇
 - ⑯ 〇〇〇〇
 - ⑰ 〇〇〇〇
 - ⑱ 〇〇〇〇
 - ⑲ 〇〇〇〇
 - ⑳ 〇〇〇〇
 - ㉑ 〇〇〇〇
 - ㉒ 〇〇〇〇
 - ㉓ 〇〇〇〇
 - ㉔ 〇〇〇〇

友の会 おたのしみパズル



パズル応募方法：同封のハガキに答え「A～E順に並べた言葉」を書いて友の会まで。正解者の内、抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。締め切りは11月5日

☆おかず☆ ちよつと一品

簡単卵焼き



材料

- 卵2個
- なめ苺瓶半分
- サラダ油 小さじ1/2
- 大葉1枚

作り方

- 1、ボウルに卵を割りほぐし、なめ苺を加えて混ぜ合わせます。
 - 2、フライパンを中火で熱したところに流し込み、手早くかき混ぜ、中火で焼きます。
 - 3、粗熱が取れ、器に盛り付けて大葉を添えます。
-
- *簡単マイレシピを募集しています。