

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、在宅医療を旺盛に展開
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.kai.or.jp
 Tel:03-3386-9139

卓球サークル



80歳代頑張っています!

卓球で汗を流して健康な体力を作りませんか。参加希望される方は健康友の会事務局まで。活動は毎月第1、第3月曜日塚谷コーチとお待ちしています。
 卓球サークル幹事 池島功・東保敦子



日本の核兵器禁止条約 参加を望む!

中野区原爆被害者の会事務局長 家島昌志

健友会の皆さん
お変わりありません

足かけ三年にも及ぶ新型コロナウイルス禍の継続は全く想定外の事態です。この先もまだまだ見通せませんが、このウィルス感染が世界の社会経済に与えた影響は計り知れません。

私たちの悲願は
核兵器禁止条約

私たちの悲願である「核兵器禁止条約」が発効してから一年が経過しました。

この三月には第一回の締約国会議がウイーンで開かれる予定です。核兵器禁止条約は核兵器の開発や核実験は勿論その保有や移送、またこれを脅しに使うことも禁ずる初めての国際条約となります。唯一の戦争被爆国であるにも拘わらずこの条約への参加を拒む日本政府。

私たちはせめて締約国会議へオブザーバーとして出席することを求めています。日本は早々と会議への不参加を表明しました。NATOの主要構成国であるドイツはオブザーバー参加を決めています。核兵器保有国と非保有国の橋渡し役をすると言った主張する日本政府ですが、双方の主張をよく聞かなければ説得力を持った橋渡しもできないでしょう。

この一月に延期開催される筈だったNPT再検討会議も、新型コロナウイルス感染拡大により先送りとなりました。NPTに参加している核保有五か国は新年の三日、核戦争の防止と軍拡競争の回避が重要だとし、「核戦争に勝者はなく決して戦ってはならない」と確認する共同声明を發出しました。これは被爆者の主張と同じであり、核保有の五大国が核戦争のリスクを回避する初

日本政府は せめてオブザーバーとして参加を

私たちの願いは

被爆者を救い

人類を救うこと

私たちが強く願ってきたのは、被爆者を救うと共に人類を救うということです。ピキ二環礁の核実験で使われた水爆は十五メガトンと言われますが、仮に一メガトンの核爆弾が東京タワーの上に投下されたら東京二十三区は壊滅するとのシミュレーションがあります。核戦争が始まれば、地球が雲に覆われる核の冬が訪れて人は住めなくなるとの説もあります。核兵器は人類と決して共存することが出来ない悪魔の兵器なのです。今や国民の八割が戦争を知らない世代となりました。そのために、被爆者は原爆被害の悲惨さを伝える証言活動に重きを置きました。

本年も老体に鞭打ち、核廃絶のために活動を続けます。健友会の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。



核兵器禁止条約会議不参加ほ日本政府的の席に折り鶴が置かれ、「あなたがここにいてくれたら」の英文メッセージが

友の会Q&Aコーナー

Q 私はずっと友の会費を支払っていません。それなのに毎月使いが届いています。楽しく拝見させてもらっていますが、支払いはどの様にすればいいのですか?

A 友の会費は、入会時に500円を頂いています。

年会費などその他の費用はかかりません。会員の皆様に、「友の会だより」・「新聞健友」を月に一回交互にお届けしております。

入会については、おひとりが入会されれば同世帯のご家族も会員となります。(世帯会員)

特典としては毎年のインフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチン、小児用ワクチン他、人間ドックの自費価格が友の会員価格となります。(一部公費対象者は除く)



お知らせ

健康友の会サークル活動の再開をしておりましたが、オミクロン株まん延に伴い1月の半ばから中止しております。再開の目途はたっておりません。再開の際にはまた追ってお知らせ致します。 宜しく御願い致します。

中野共立健康友の会事務局

高齢者肺炎球菌ワクチン

の予防接種はお済みですか?

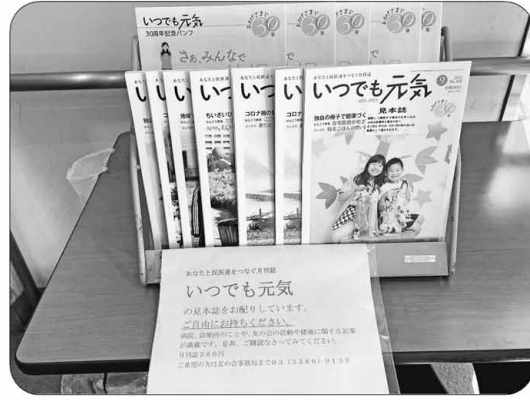
対象の方は区より問診票が送られています。
 23区在中の方のみ接種券使用可(助成ありで1500円)
 期日はR4年3月31日までとなります。
 詳しくは中野区・杉並区ホームページをご覧ください。

かかりつけ医にご相談下さい

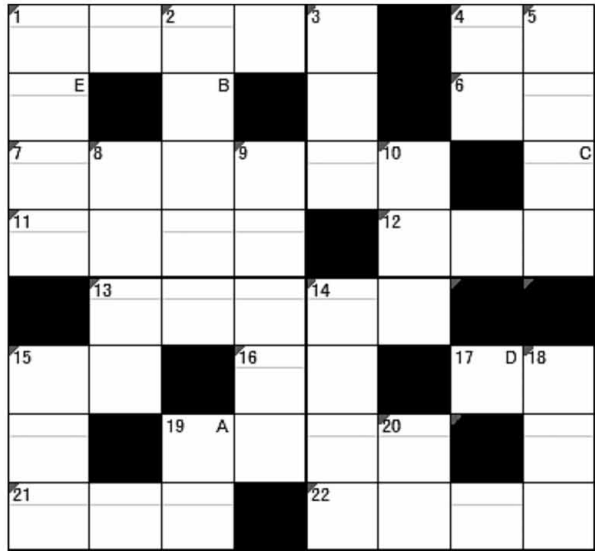
【いつでも元気】 紹介

「いつでも元気」は創刊30周年を迎えました。病院・診療所と共同組織がともに作っていく月刊誌です。最新の社会情勢や健康に関する内容を分かりやすく、全国の仲間、病院・診療所の共同組織の生いき活動の様子や、各地域の身近な話題、写真もたくさん掲載されています。名まえのとおり「元気！」になります。診療所玄関に、バックナンバーの見本誌をおいてあります。(数に限りあり)是非ご購入をお待ちしております。毎月1回380円(友の会に100円還元されます)です。

友の会事務局



友の会 おたのしみパズル



私たちの仲間



これも医療？

20年以上前のこと、母が共立病院に入院した。

退院時に先生から地域医療課を紹介され、そこで相談したのは母の福祉用具のことではなく、医者嫌

この地で生まれ育って老いて

中野共立健康友の会

で頑固な父のこと。

私の悩みに応えて「お母さんを往診しましょう、その時にお父さんの様子も分かるから・・・」と言ってくれたのは当時婦長の鈴木加代子さん。

退院後の生活まで心配してくれる医師や看護師に初めて出会った、これも医療なのかと驚いた。その後、父とも仲良くしてくれて、信頼する鈴木さんから

友の会役員 武藤康子

友の会を勧められた。「友の会って何するところ？」と聞くと、新聞を作るのだという。それならPTAや地域ニュースをやっているから大丈夫と入会した。

「友の会だより」は飯島登さん、諏佐洋子さんと一緒に作った。飯島さんは商店街の有名店「りへい」さん、諏佐さんはPTAでも知り

職員と一緒に宿泊

研修、共同組織交流集会や高齢者大会でいろいろた地方に行った。事例発表もした。その他の活動、沢山の行事にも積極的に参加してきた。

今も広報委員会で「友の会だより」「健友」を作っている。鈴木さんと作った朗読サークルも続けている。介護を受ける身になって、近くは病院があっても、近くは病院があっても、友の会があつて、私は「ひとりぼっち」ではない。

ヨコのカギ

- ①地球全体の平均気温が最近急激に上がり始めている現象のこと
- ④上杉謙信が敵の武田信玄に送ったもの、又は海水の乾燥によって生産される物質
- ⑥遊びに使う弾力のある球、ゴム、布、糸等で作る
- ⑦心が惹かれて、別れるのがつらい
- ⑪日本に古くから産する牛
- ⑫東日本大震災は、これが来て大きな被害を受けた
- ⑬物事を上手におこなうコツ。その〇〇〇〇〇〇でやれ
- ⑮小学校だと算数で、中学に上がると言い方が変わり〇〇学
- ⑯俳優、タレントの大泉の名前
- ⑰車中等、人混みの中で他人の懐中物をこっそり盗み取ること
- ⑲かざぐるま、オランダのシンボル
- ⑳個別進学教室
- ㉑〇〇〇〇から墓場まで、赤ん坊を入れて揺り動かす入れ物

タテのカギ

- ①日本で一番米軍基地が集中している県
- ②台風が通過すると川はみなこれが流れる
- ③警察が怪しい人を〇〇〇〇する
- ④四方を海洋などの水域に囲まれている土地
- ⑤正方形の紙一枚で鶴とか奴さんを折るもの
- ⑧春の七草で「なずな」の次に数えられるもの
- ⑨他人や公共のものを不法に自分のものとする
- ⑩みぞおち(左右の肋骨の間)のあたりに痛みを感じる症状のこと
- ⑭外国のお酒
- ⑮数を表す文字「アラビア〇〇〇」
- ⑰主に青森、長野県で秋に収穫される赤い果物
- ⑲体に着るもの
- ⑳長い柄の先にとがった細長い刃を付けた武器 又は将棋の香車のこと

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2月25日迄 お待ちしております。

●おかず● ちよつと一品

アボカドと
まぐろのサラダ



材料

- アボカド
まぐろの赤身(刺し
み用)
- カイワレ大根
- つけ汁
練わさび大さじ 1 2/1
しょうゆ大さじ 1 2/1
酢 大 2/1
サラダ油大さじ 1
ごま油大さじ 2/1

作り方

- 1、アボカドとまぐろはさいの目切りにして器に盛ります。
- 2、カイワレ大根をちらしてつけ汁をかけます。

★今回は中野5丁目の会員さんからの投稿レシピです。簡単マイルレシピを募集しています。