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、在宅医療も旺盛に展開
青葉調剤薬局
中野区中野5-47-10
03-3389-7110

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　Eメール：ken_sosiki@kenyu-kai.or.jp
〒164-0001　中野区中野5-45-4　Tel:03-3386-9139

期待されている友の会

中野共立健康友の会　会長　植木　紘二

会員の皆様、コロナへの規制が緩和されてきましたがどのようにお過ごしでしょうか。家に閉じこもりがちだった方、家で軽い体操や散歩して過ごしているでしょうか。草花が一斉に咲き始めて街に出かける方も増えていると思います。

サークルの再開

3月の友の会のウォーキングには46人も参加するなど思った以上の参加でした。

久しぶりに地域で企画した中野4丁目の天神会館での健康チェックでは、骨密度や血管年齢などの測定結果について看護師さんのアドバイスを受けてとても感謝されていました。また、休んでいた卓球などのサークルも再開することができ、各サークルも徐々に参加者が戻っています。

友の会の活動再開を地域の方から期待されていると実感しています。

しかし、コロナ禍前まで、毎年新たな入会者が150名ほどでしたが、コロナになってからは50～60人にとどまり、引越しや施設入所などでマイナスになっています。地域に根差した活動で多くの会員とともに新年度を迎えたいと思います。

会員や地域の方の要望に応える友の会活動を

今年は、3年ぶりに総会を開催する予定です。

コロナ禍の3年間にも、健友会の応援団としての役割と、閉じこもりがちな高齢者に対して少しでも役に立ちたいと工夫を重ねて活動してきました。この貴重な経験から、困難でも工夫すればできることがあると思えるようになってきました。

独りぼっちを作らない、健康と生きがいづくり、友の会に出会ってよかったと思える活動を地道に再開していく計画です。

3年ぶり！
総会開催予定

日時：6月21日(水)午後
場所：なかの芸能小劇場
※詳細は来月の封筒にチラシが入ります。

共立健康友の会・この一年

友の会に出会って　新会員68人！

6月のウォーク井の頭公園へ
初夏の木漏れ日でさわやかに

「病院屋上庭園」友の会の整備でどの季節も花盛り

「作品展」久しぶりになかのZEROで

「健康チェック」大人気！今年はたくさんにやりたい

「認知症サポーター養成講座」で学生と一緒に認知症の勉強

「きこえ」の勉強会は、慶応大学名誉教授の小川先生に。認知症と難聴の関係性について学習

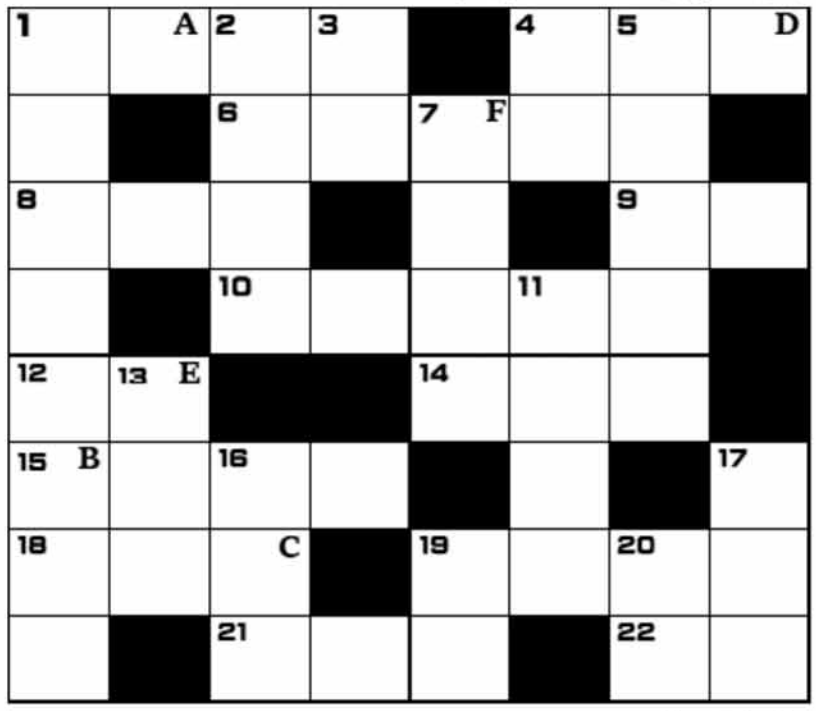
職員と友の会で5.3憲法集会に

マスクと換気で「ころばんセラバン体操」は毎月欠かさず開催！

友の会

おたのしみパズル5名に図書券

2023年4月30日はがき締め切り



作：岡松隆子

ヨコのカギ

①春になって、桜の花を眺めて遊び楽しむこと。
④この物価高で庶民の生活は青息〇〇。
⑥候補者に推薦する事。新人賞に〇〇〇〇〇される。
⑧「G線上のアリア」などの作曲者。
⑨落語などの人を笑わせてその話の結びをする部分。さげ。
⑩借金を少しづつ返していく。物事を少しづつ済ませること。
⑫イノシシを飼育して家畜化した動物。
⑭義理の兄、配偶者の兄。
⑮野球の新人の選手。
⑱「遊び心」や「風刺」などの要素を含んだ絵の物語。
⑲地球から宇宙空間へ発射される飛翔体。
㉑寝る前に飲む酒。習慣化はよくないです。
㉒美しく黄色に輝く貴金属。Au 。

タテのカギ

①江戸時代一家の主人が家族や親類にごちそうをすること。現代ではある首相が武器を買ってそれをしているらしい。
②アブラナ科の花。
③音を聞き取る器官。
⑤気の毒に思う。惜しんで大事にする気持ち。
⑦ねじ込むようになっている釘。
⑪遠慮せずに、また不愛想に強く言う様。
⑬回ること。水泳の折り返し。
⑯他人の思惑を考えて気を遣うこと。〇〇〇なくお喋り。
⑰リレー競技で走者が持って走り、次の走者に渡す短い棒。
⑲映画やドラマの野外撮影。
⑳地球の衛星である天体。兎の餅つき。

私たちの仲間

「健康チェック」に参加

元看護部長　小林　はるみ

定年後も能力を生かして

65歳で継続雇用終了し、その後友の会員として看護師の経験を生かせるかとの思いから「健康チェック」の相談コーナーを担当しています。

参加される方は60歳代から80歳代までの年齢層の方が多いです。みなさま「健康」に対する意識が高く、体を動かすことや、認知力の低下を防ごうと日々努力して生活していることに感心させられました。

80歳代でもスマホを駆使して健康状態を管理している方、区や地域で開催している様々な取り組みに積極的に参加している方…。友の会をはじめ、さまざまな地域活動の成果と思います。

ちょっとしたアドバイス

「健康チェック」は主にフレイル（虚弱）チェック、骨密度、血管年齢など、「自治体健診」とは別の方向からチェックします。日頃の頑張りが成果として出ているか「数的」に明らかにします。

「効果があるんだ！」「え～やばいかも！」「もう一歩だわ！」と様々な反応です。それをもって「相談コーナー」で看護師やケアマネ（介護の専門家）と日頃の気になっていることや頑張っていることを話します。

ほとんどの方はご自分でいろいろお話される中で納得して帰られます。コロナ禍で自分のことを沢山話す機会が少ない表れかとも思います。私たちのちょっとしたアドバイスにも喜んでいただき、うれしい限りです。

これからも継続して

友の会員ではない方も「こんなことをしているんだ」「ぜひ参加を継続したい」と会員に。「一人ではなくみんなで活動し、楽しく健康寿命を延ばせたら」と思いながら、これからも「健康チェック」を継続していけたらと思います。

A	B	C	D	E	F

自転車通勤で痩せるか

中野共立病院　院長
医師　山本　英司

季節の花が楽しみ

私の通勤手段は、ロードバイクというスポーツタイプの自転車です。板橋区蓮根から中野共立病院までの、約10kmの往復です。途中には、東武東上線・西武池袋線・西武新宿線と3つの「関所」があります。うまく開いていれば約50分、閉じていれば約1時間かかります。電車通勤でも1時間かかるので、時間的なメリットはありません。しかし、電車での混雑や乗り換えに伴うストレスはありません。

経路は3つあり、山手通り経由・中野通り経由・江古田駅経由です。その日の気分・時間帯・季節によって変えています。今は、江古田駅経由が楽しみです。梅・こぶし・モクレン・桜・花桃・八重桜等が順番に咲いていきます。

消費カロリー少ない

職員に話すと、「びっくり」「やめた方が良い」「危ない」等様々な意見を頂きます。普段定期的な運動をしていない自分には、唯一の「運動」と言えます。

さぞかしカロリー消費量が多いだろうと期待しましたが意外と多くはなく〝自転車は全身運動で体重減少に役立つ〟との目論見は現時点では実現していません。しかし、「継続は力なり」の言葉を信じて、もう少し継続したいと考えています。

十分気をつけて

現在までの一日最長走行距離は220kmで、東京・水戸往復です。霞ヶ浦一周135Kmも経験しました。

4月からは、ヘルメット着用が努力義務になります。皆さん、自転車走行には十分気を付けて下さいね。