

# 桜山

桜山健康友の会 NEWS

2026年3月

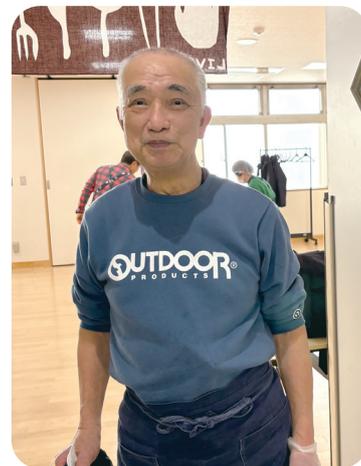
## 年度初めにあって

会長 杉本卓士

桜山健康友の会は、会員の皆さんが安心して元気に暮らせるようにとの思いで「茶話会」「散歩会」「にこにこランチ食堂」などに取り組みます。

先日の「茶話会」では、Aさんは太極拳で体幹を強く。Bさんは踵をあげてつま先立ちで足元を鍛える。Cさんは1日を振りかえって簡単な日記をつける。などそれぞれにあった健康法を出し合って盛り上がりました。

これからもみなさんと一緒に楽しくて役に立つ友の会にしていこうと話しました。今年もよろしくお願いします。



## 早期発見、早期治療のすすめ

桜山診療所 師長 松本亜矢子

こんにちは。皆さん区民健診はもうお済みでしょうか。

桜山診療所では一般の、尿検査、血液検査（肝臓、腎臓、糖尿病、脂質異常、貧血の有無等）を調べることができます。その他肺の状況をレントゲン、心臓の動きを心電図で検査をします。他計測、大腸癌検診、胃癌健診（採血）ができます。

受診券には胃がん（内視鏡、胃部放射線検査）、子宮がん、乳がん、歯科検診、眼科健診、聴力検査も年齢によって受けられる場合があります。令和6年度受けていないという方は、令和7年度でぜひ健診を受けられることをお勧めします。年に一度は受診券を活用して健診を受けましょう。早期発見早期治療で自身の健康状態を保ちましょう。

## 健幸プラザ (旧遊和) で「茶話会」4月23日 (木)

東中野3丁目健幸プラザ(旧遊和)で午後4時から一時間ほどのおしゃべり会です。桜山診療所の職員を交えて健康、暮らしなど気になることを思い思いに語ってみませんか。お気軽にご参加ください。

問合せ先：桜山診療所 03-3369-0900



桜山お花見は4月4日(土)、集合時間は13:30 東中野駅西口

神田川の桜や春の木々の芽吹きを楽しみながら歩いてみませんか？