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

投稿特集

投稿ありがとうございます

今回編集部にたくさんの投稿や作品をを寄せていただきました。ありがとうございます。今月号で一挙に掲載いたしましたので、お読みください。
皆様もぜひ投稿や作品をお寄せください。絵、写真、文章、俳句、サークルで作った作品など、なんでも結構です。お待ちしております。

芸能まつりに寄せて

中野区上高田２丁目
杉山　泉（92歳）

今年も芸能まつりに出演させていただくことができました。朗読サークルの先生お二方のご指導のもと、教えを賜りました相田みつをと星野富弘の詩を朗読させていただきました。
今年は体調と年齢も考え、出演は不可能と思いましたが、先生始め皆様方に支えて頂きまして何とか目的を達成できました。ありがとうございました。
また先生よりメイクのご提案を頂き、控室は歓声のムードで一杯でございました。ご多忙の先生に全員が舞台メイクをして頂きました。先生のお心遣いに感謝のひとときでした。
先生のご行為は令和元年の掉尾を飾る芸能まつりに素晴らしい思い出を刻んで頂きました。ありがとうございました。そして今日の良き日を美しい思い出として明日に向って歩んで参りたいと思います。
皆様、大変お世話になりました。

朗読サークルの皆さん

天州会の皆さん

中野共立健康友の会の皆様へ

杉並区在住　織田　浩美

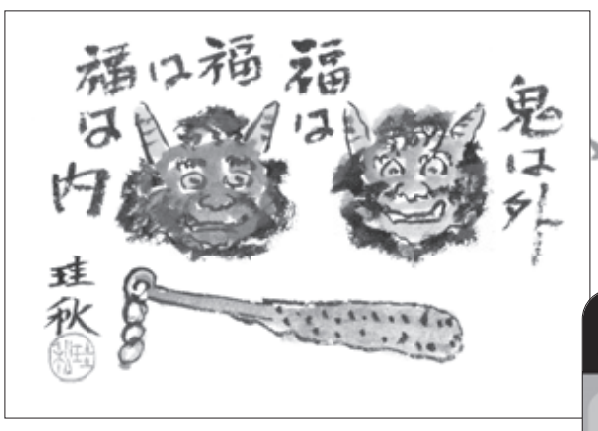
私は朗読サークル講師の盡田（つくしだ）先生の知り合いの者で、先生がご指導された詩の朗読の発表のある芸能まつりにとお声を掛けて頂き伺いました。小劇場は満席で熱気と前向きなパワーにあふれ、圧倒されました。ひとつひとつ皆さんが楽しんで演じていらっしゃるのが伝わってきて私も楽しく熱い拍手を送らずにはいられませんでした。
皆様より若輩者の私ですが胸を打たれパワーを感じ、ここで立ち止まっていてはいけないと背中を押されるような力強さを感じた演目でした。
このような機会を与えてくださいました盡田さん、友の会の皆様に心よりお礼申し上げます。

瑞穂会の皆さん

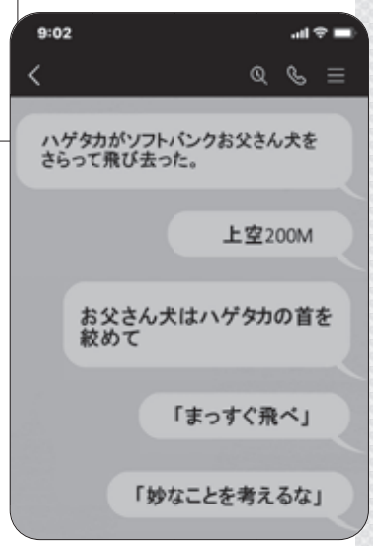
人生の深さを感じた1年でした

中野区大和町　佐藤　すみ江

母が6月20日に便秘で亡くなって葬儀・納骨をした。その後に母の一番下の弟も7月23日に亡くなった。私は竹芝で人間ドックを受けたり相続の残務整理をしたりと忙しくしていた。
人間ドックでは特に異常なかったが、12月2日に区民健診を受けたところ異常が発見され、すぐに入院してください、どこの病院がいいですか？と言われた。私は中野共立病院を希望し、12月26、27日と1泊入院して、今退院してきました。
先輩の言う「親戚亡き後は1年体に特に気をつけよ」とは本当の事でした。私は大腸の検査で生まれて初めて腸の中のものを全部出してファイバーで大腸の中を見た。なんてきれい！と感激したが、ポリープがひとつあって、また3～4年後に再検査との事。人生って深いです。ありがとう。



中野区沼袋
江田　喜久雄



杉並区
おいかわ　かおる

春を探しに行きませんか？

友の会 新春バス旅行

共立友の会　新春旅行　　看護師同行

バスで行くまつだの河津桜と富士展望のホテルでランチ

今年最初の春を探しに♪

新築のホテルでちょっと豪華なランチ

2020年 3月5日（木）

中野（中野区役所西　元囲町公園）--- 東名道 ---　松田ハーブガーデン（河津桜さくら祭り）---
【8：00】発　　【10：00頃～10：50頃】
ホテルクラド（昼食・買物）--- 平和公園（白亜の仏舎利塔）-- 御殿場カメヤ -- 東名道 --- 中野
【12：00～14：00頃】　【14:10～14：40頃】　【15:00～15：30頃】　【17:30頃】

【介助が必要な方は付添いの方とご一緒にお申込み下さい】
☆参加費　友の会会員：8700円　未会員：9300円
（バス・食事・保険・諸税込）
さくら祭り協力金 ２００円含む

【お取り消しの場合は一週間前からキャンセル料が発生いたします】
主催／お申し込み：中野共立健康友の会（共立診療所１階）
〒164-0001　中野区中野5-45-4　電話：03-3386-9139
○健康保険証・お薬手帳・医師に処方されている方は薬を必ずお持ちください。

定員 25名

今年の新春友の会旅行は「一足早く春を体感！」ということで、バスで河津桜を見に行きます。

第21回となる「まつだ桜まつり」の会場の西平畑公園は「関東の富士見百景」に選定されている富士見の名勝です。河津桜と雄大な富士山が満喫できそう。

昼食は御殿場プレミアムアウトレットにできたホテルクラッドです。２０１９年12月15日に開業したばかりのきれいなホテルでランチタイム。こんな機会はめったにないのでは？８時に元囲町公園を出発です。

・参加費
８７００円
（友の会会員）
９３００円
（友の会未会員）

お申し込みは中野共立診療所１階　友の会コーナーまで。
電話
３３８６　９１３９

私たちの仲間

「フリーダム」なお店です

「フリーダム」店主
友の会会員　平山　道枝さん

共立診療所の南東、打越天神北野神社を中心に50軒ほどの商店街「天神商栄会」があります。もみじ山通りに出る少し手前に、友の会の会員さんが経営する居酒屋さん「フリーダム」があります。オーナーは熱海出身の平山道枝さん。平成元年にお店をオープンして、もう31年目になります。

平山さんは13人兄弟の末っ子で、学生時代はお茶、お花、三味線、お琴など、いろんな習い事をしていました。オートバイに乗っていたこともあるお転婆さんだったそうです。「小田原と江東区の姉が今も元気です」とのことです。

平山さんは江東区の姉を頼りに上京し、池袋で洋裁をしていました。そして平成元年に今の場所を購入し、最初はスナックとして営業していました。

携帯のひ孫の写真と一緒に

平山さんは「お店の名前がフリーダムなので、楽しく好きなように飲んでほしいです。早い時は朝の８時からオープンしています。扉が開いていれば営業しているので、気軽にのぞいてみてください。母に教えてもらったネギ皮や、柔らかいモツ煮込みが人気です」と話します。

「中野に越してきて、中野はいい街だなと思っています。洋裁はいまでもやっていて、近所の人のお直しをやったりしています。友の会は、いろんなことを教えてもらえるのが楽しくて入会しました。２０１０年の入会です。映画が好きで、友の会の映画会が楽しみで参加しています」とも。

「今年は夫がもう少し歩けるようになればいいですね」と話す平山さんでした。

住所：中野５丁目２-３

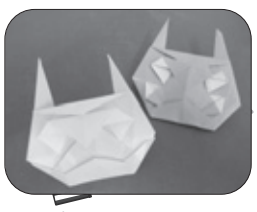
【編集部から】

今回はたくさんの投稿や作品をいただき、ありがとうございました。

大和町の佐藤すみ江さんの投稿は昨年末のものですが、病院を退院したその足で友の会コーナーに来て投稿してくださいました。

杉並区のおいかわかおるさんの作品は、情景を想像するとクスッとしてしまいました。

折り紙は月１回の「ころばん・セラバン体操」終了後にみんなで折り紙を教えてもらい折ったものです。友の会コーナーに飾ってあります。



体操の後に楽しいミニ折り紙教室

毎月第４火曜日の１４時から共立診療所の４階で行っている「ころばん・セラバン体操」ですが、体操が終わった後に診療所１階の友の会コーナーで、みんなで折り紙をしています。

１月はおめでたい鶴を、２月は鬼を折りました。

「ころばん・セラバン体操」は荒川区と首都大学東京が共同開発したオリジナルの転倒予防体操です。体力づくりと折り紙をセットでいかがですか？

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。（絵、写真、文章、俳句などなんでも）