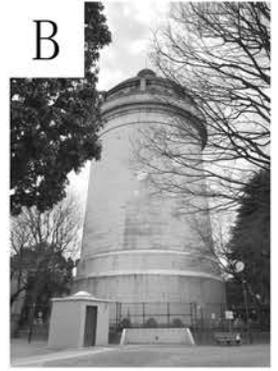




ここどこ?なかの



- ①答え A _____ B _____
- ②ご住所 _____
- ③ご氏名 _____

～ひと言コメント～ *なんでも結構です。

きりとり線

●ここどこ?なかの 応募方法

①答えA、B ②ご住所③ご氏名をお書きになり、切り取って、共立診療所玄関内の『友の会ポスト』にご投函下さい。正解者の内、抽選で5名の方にQUOカードを差し上げます。お待ちしております。

締め切り 2026 3/25まで

ころばん・セラバン体操を一緒に

- 毎月第4火曜日:14時
- 診療所4階 多目的室



体を動かし健康に過ごしましょう

スバル班会、20年続けて 世話人 小林千枝子

共立健康友の会の地域班「スバル班」は、始めてから20年になります。当時、友の会役員だった及川さんが中心になって中野区の人暮らしの障害者住宅「昂館」の談話室を借りて始めました。

民とご近所の方とで月一回昼食を食べながら、近況報告やお互いの悩みを出し合うおしゃべり会です。時には、地域で問題になってきた中杉通りの拡幅問題、西武新宿線の開かずの踏切問題なども区議さんと呼んで話し合うこともあります。

元気に動き回って いた及川さんも 97歳に

班会を始めたころは松葉づえで元気に動き回っていた及川さんも

97歳になり、耳が聞こえなくなり、目も片方の目が見えなくなりホワイトボードに大きな字を書く筆談になりました。自力では外出ができませんので、クリスマス班会でケーキをもらっていきなご交流は忘れません。

気軽につどえる場として20年、これからも!

20年間で会員も世代交代していますが、食べる、しゃべるは元気の源、40代、50代の力も借りて、手の不

自由な人のためには、おにぎりやのりまきにするなど工夫して継続しています。障害のあるかたも高齢者も独りぼっちにならないよう気軽につどえる場としてのスバル班会、これからも続けていきます。



お食事班会でなごやかに

2月 共立友の会 活動一覧

*変更の際はご容赦くださりますようお願い致します。友の会事務局 03-3386-9139

サークル	曜日	日程	時間	場所	申し込み	参加料
卓球	月曜日	2日、16日	9:30~11:30	共立診療所4階	初参加要 連絡	500円/回
フラダンス	月曜日	2日、16日	14:00~15:30	共立診療所4階	初参加要 連絡	1000円/回
吹き矢	火曜日	3日、17日	17:30~19:00	共立診療所4階	初参加要 連絡	問い合わせ
英会話	水曜日	毎週水曜日	問い合わせ	ZOOM (WEB)	初参加要 連絡	問い合わせ
朗読	木曜日	5日、26日	14:00~	共立診療所4階	初参加要 連絡	1500円/月
スケッチサークル	木曜日	5日、19日	9:00~11:00	共立診療所4階	初参加要 連絡	問い合わせ
囲碁将棋	土曜日	7、14、21、28日	10:00~11:30	共立診療所4階	なし	なし
健康麻雀	土曜日	7、14、21、28日	9:30~11:30	共立診療所4階	なし	なし
手芸サークル	土か日曜日	21日	14:00~	スマイルなかの 他	初参加要 連絡	500円/回
民謡サークル	土曜日	7、28日	14:00~	問い合わせ	初参加要 連絡	問い合わせ
コーラス/太極拳	土曜日	7日	14:00~/13:30~	新井活動区民センター	初参加要 連絡	500円/回 /問い合わせ
			時間	場所	申し込み	参加料
ころばん体操	火曜日	24日	14:00~15:00	共立診療所4階	なし	なし
オレンジカフェ	水曜日	18日	14:00~15:00	共立診療所4階	なし	100円/回
法律相談	水曜日	18日	14:00~30分制	共立診療所	要連絡定員あり	なし
屋上庭園庭園お手入れ	土曜日	21日	10:00~11:00	中野共立病院屋上	なし	なし