

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.276
編集 代々木健康友の会
☎03(5411)9589
FAX 03(3404)3421

会費納入のご案内
会費納入は、郵便振替が便利です。
会費は年間1,000円です。
口座番号 00190-7-71019
加入者名 代々木健康友の会



今年も心と体の健康づくりと仲間増やしを
自宅の近くを散歩しているジョギングをしているグループや一人で走っている人を多く見かけるようになってきました。都会の雑踏を避けて筑波山や丹沢の大山に登れば「山ガール」と呼ばれるカラフルないでたちの若い女性を多く見かけるようになりました。健康

今年の友の会企画です

みなさんのご参加をお待ちしています

組織・保健ボランティア部

今年も心と体の健康づくりと仲間増やしを

康への関心が高くなっている表れのように思っています。

友の会では、今年も多彩な催しを用意して会員の体と心の健康増進を応援します。

まず、毎週月曜日午前10時から11時30分まで代々木のふれあい会館で「ヨーガ教室」を開催しています。ヨーガでしなやかな体を取り戻してみませんか。3月、5月、9月、11月に「歩こう会」を行なっています。都内や近郊の名所、旧跡を散策しています。家に閉じこもっていないで仲間と楽しいおしゃべりやウォーキングを楽しんでみませんか。最近池波正太郎さんの小説の舞台になった「鬼平犯科帳」にちな

んで菊川、森下を歩きました。都内には坂本龍馬が江戸で剣術修行をしていた若き日に闊歩していた街などがあります。一緒に散策してみませんか。歩行時間は、2〜3時間程度です。80歳を超えている方も参加しています。

月一回水曜日の午後1時に「布あそび」を代々木病院東館地下会議室で開催しています。手作り小物を作って楽しんでいきます。

偶数月の第3土曜日は、千駄ヶ谷社会教育館で午後6時より「男の料理教室」を開いていきます。鳩の森保育園の管理栄養士の上田さん

んを講師にして簡単でおいしい料理の作り方を実習しています。最近日本料理だけでなく韓国料理（先生が大好きなんです）などメニューがバラエティーゆたかです。

暖かくなったら恒例の待合室医療懇談会を企画します。昨年は地域包括支援センターのスタッフの方に講演していただきました。今年もご期待下さい。

また、一昨年好評だった「ふれあいコンサート」を企画しています。

秋には、マンモ検診、子宮がん検診、大腸がん検診と前立腺がん検診を行います。

もちろん班会や会員訪問を実施して友の会員をたくさん増やします。

今年も友の会の心と体の健康増進の催しに

どうぞご参加下さい。

社保・文化レク部

毎月必ず実施している活動もあります。皆さんもどうぞ参加してみてください。

6・9行動は土日祭日を除き毎月一回、千駄ヶ谷駅で署名宣伝行動をやります。

俳句教室は毎月第一水曜日です。

2月5日は早春バスハイイクで富岡製糸場と

禁世界大会参加と報告集会や戦争を語り継ぐ会のとりくみなど予定しています。

会員さん同士の相互の親睦を深めいつでも元気で社会参加し、地域で暮らしていけるような友の会活動を広げていきます。

幹事 井田ヨネ

いつせい地方選挙の年

閉塞状況打ち破る、

新しい政治を

今年、4年に1回おこなわれるいつせい地方選挙の年です。

前半戦は都知事選挙（3月24日告示、4月10日投票）をはじめ道府県議選（4月1日告示、4月10日投票）、後半戦は区長・区議会議員選挙などの区市町村の首長・議員選挙（4月17日告示、4月24日投票）がおこなわれます。

さて、今度のいつせい地方選挙は、政治と社会に対する閉塞感が深まる中でたたかわれます。

閉塞状況の根っこにあるものは何でしょうか。

公約破りを続ける民主党政権。財界いなり、法人税減税のパラミキ、消費税増税も大浮上、食と農業、地域経済を壊すTPPへの参加を突っ走ろうと

しています。沖縄の基地問題でも、「基地はいらない」という県民の総意を踏みにじり、アメリカいいなりに辺野古への新基地建設案を押し付けようとしています。

政権交代後、わずか1年半で民主党政権は自民党政権と「うり二つ」になってしまったことでの先行き不安からではないでしょうか。

政権交代後、わずか1年半で民主党政権は自民党政権と「うり二つ」になってしまったことでの先行き不安からではないでしょうか。

政権交代後、わずか1年半で民主党政権は自民党政権と「うり二つ」になってしまったことでの先行き不安からではないでしょうか。

政権交代後、わずか1年半で民主党政権は自民党政権と「うり二つ」になってしまったことでの先行き不安からではないでしょうか。

政権交代後、わずか1年半で民主党政権は自民党政権と「うり二つ」になってしまったことでの先行き不安からではないでしょうか。

待合室

新しく幹事になりました石井正統（せいと）です。ものすごく名前負けしています。1956年生まれの54歳です。私は印刷業、妻は保育士、長男は造園業、長女は医療事務とバラエティーに富んだ4人家族です。東京の西東京市で暮らしています。よろしくお願いします。

昨年の暮れ、知人の大橋さんが自宅で息を引き取りました。61歳、まだまだこれから…の年齢でした。枕元にはクリスマスカードの自治体が、国のいいなりになって悪政の推進者となっています。議会では自民・公明・民主などの「オール与党」体制です。

民主党政権も首長選挙に候補者をたてますが選挙が終わると「オール与党」の一員というものが、ほとんどの自治体でみられます。

渋谷区では、いまのところ現区長、民主党の元衆議院議員、元都議会議員が出馬表明をしています。その民主党推薦の候補者ですが、「現職の批判はしない」とのことです。政策論戦はしない争点のない選挙戦。では、なぜ出馬するのでしょ

う。なんか無責任で

う。なんか無責任で

原水禁大会代表団が 非核の運動を継続

第五福竜丸見学会が、12月5日（日）の午後3時から夢の島公園内の第五福竜丸展示館で行われました。今年度の原水禁世界大会に参加した友の会と職員の代表など9人が参加しました。

「展示館」では学芸員の方から、核兵器の禁止と平和を願う多くの人達によって第五福竜丸保存運動が行われ「展示館」が設



族が受けた差別。第五福竜丸以外にも多くの船（約一千隻）が被災したことなど、詳しく説明がありました。

参加者から、「第五福竜丸の乗組員の娘さんが結婚できなくなったことなど、生活がひっくり返されたのが衝撃だった」「資料でしか読んだことがなかったが、『展示館』にきて実感が湧いてきた。マ

ーシャルの人々がどうなっているのか気になる」「趣味の短歌でも反戦・反核を訴えていきたい」などの感想が寄せられました。

幹事 前林茂雄

友の会写真館



木の実をくわえる場面に遭遇
東京都南島公園にて 世田谷区 福原 善夫

涙して『ありがとう』の一言に感激



世話人役をしてきて3年前に突然の話でしたがヨーガ教室の世話人を引き受けまし

地域・班だより

た。それほどの大変なことも無く今年1月次の方と交代しました。以前は会員の方の入れ替わりが多かった気がします。

あっちこちで笑い声が興ります。先生はそんな中へ入ってこられて、アーサナを始める前に少しの時間いろいろなお話しをしてくださいます。ある時顔の表情についてのお話があった時、私も孫に怒っているの？と言われたこともあるので気になったことでした。最近

ラジオでも顔の研究家の話がありました。「笑う門には福来り、人がよってくる、運がいい、美人に見える」たしかに、確かにと先生のお話と結び付けて納得しました。つくった笑顔でも美人にみえるなら頑張ってみようかしら：フッフ

「健診月間」は2月末まで
2010年共同組織の職場からいろんな拡大強化月間は12月をもって終了しました。最終的には「仲間増やし」は300名の拡大目標に対して185名、61・6%の成果となりました。

友の会の役員も自分の繋がりを生かした拡大などで役員の数以上に拡大をしました。職員と共同の闘いで

がん検診申込書

代々木健康友の会	
乳がん検診・子宮がん検診・乳がん＋子宮がん検診・前立腺がん検診・大腸がん検診	
住所	
電話	
氏名	

板橋・七福神巡り

世田谷健康友の会

2011年元旦、11人が、いざ板橋七福神巡りへ。

観明寺は駅から約10分。恵比寿天は航海や商売の守り神で、境内には文旦や、金柑などの柑橘類が実っていた。次は文殊院へ。毘沙門天は武神として正しき者を守護すると言われている。川越街道を渡り長命寺。福祿寿は福(幸福)禄(高給)寿(長寿)の3つを授けるという。4番目の

葉牡丹の美しい西光寺へ。布袋尊は心の豊かさ。堪忍と和合を教える。

鮮やかなサザンカの咲く道をゆっくり歩いて西光院へ、大黒天は、福徳円満のインドの神様で、日本に伝えられて出雲の大国生命と一体の神様になった。さらに、練馬区にある能満寺へ。

総歩数1万8千歩。晴天に恵まれ穏やかな七福神巡りでした。今年はどうなご利益があるかな。

世田谷区 小澤清子



世田谷区 小澤清子



世田谷区 小澤清子

世田谷区 小澤清子

世田谷区 小澤清子

これからの行事

歩こう会

3月の歩こう会は、池波正太郎さんの小説の舞台です。小説「仕掛人・藤枝梅安」で鍼医者を開業していた梅安さんの自宅から江戸の玄関口東海道品川宿までを歩きます。歩行時間は、約3時間です。小雨決行です。昼食を

持参してください。▽日時 3月19日(土) 午前10時

▽集合場所 都営浅草線高輪台駅A1出口

▽参加費は、一人200円です。

社保セミナー開催

▽2月26日(土) 午後2時から4時を予定

ヨーガ教室

▽2月7日・14日・21日・28日 毎週月曜日です。時間は午前10時～11時30分

男の料理教室

▽2月19日(土) 午後6時から千秋ヶ谷社会教育館

俳句の会

▽2月2日(水) 午後2時です。

▽2月21日(月) 10時～12時まで

住宅リフォー△相談会

▽2月21日(月) 10時～12時まで

布遊び(手づくり小物)

▽2月23日(水) 午後

すべての行事等の問い合わせ、申し込みなどは、友の会事務局までお願いします。1階待合室の友の会事務局は平日は10時から4時まで、この時間以外は2階広報室でご用件をうけたまわります。土曜日、休日はお休みです。直通番号 (5411) 9589 ファックス (3404) 3421