

友の会写真館

茨城の田舎からの帰途、公園の水辺に水鳥？
軍鶏（しゃも）でした。

世田谷区 海東 和夫



友の会サマーウォーキング 下部温泉と 自然にふれあう旅

7月31日、代々木健友の会のサマーウォーキング（下部温泉と自然にふれあう旅）に32人が参加しました。蒸し暑い曇天の朝、代々木病院前を出発、車中で自己紹介してたら、勝沼ワイナリー

に。「巨峰」など数種類のワインの試飲。揺られ、起こされた所が山梨県立美術館。ミレ1作「落ち穂拾い」と対面。昼食は「昇仙峡」の入り口のお店で山梨名物「ほうとう鍋」。食後、寄岩や滝の名所昇仙峡を観光。豪雨に遭う。

「荏崎七里岩地下壕群」の戦争遺跡へ。終戦間近に戦闘機「隼」製造の目的で掘った未完成の洞窟を、地元平和委員会の説明で見学。

17時、信玄の隠し湯で有

名な下部温泉ホテルに到着。温泉にひたり夕食宴会は山奥の宿らしく「山魚女」の塩焼きが食卓に。

二日目、日蓮宗の大本山身延山久遠寺へ。超豪華な境内を見学。お参りする人、ロープウェイで身延山へ登る人それぞれ。白装束の信者でしょうか、団体が「南無妙法蓮華經」を大音声で唱えながらの行進に遭遇。

帰路は、富士山の伏流水で有名な「忍野八海」へ寄り、豪華賞品が当たるビンゴゲームの終了で病院に到着した。

看護師さんが同行し、下車観光でよく歩いた一泊のバス旅行トラブルもなく、誘いがあつたら参加したいという感想が多く寄せられた。

幹事 亀岡良夫

地域・班 だより

鳩森神社の 盆踊りで健康 チエック

7月22日と23日、千駄ヶ谷駅から程遠くない鳩森神社内で恒例の盆踊りが二日間行われ



ました。焼きそば、飲み物、ヨーヨー釣りなど定番の夜店がところ狭しと並び、浴衣姿の子どもたち、親子連れ、老若男女で賑わっていました。その片隅で友の会と病院職員で青空健康チェックの血圧、体脂肪測定を行いました。二日間約90人の人たちが参加しました。この日は涼しく、爽やかで踊りのお囃子も心地よく、浮かれ気分の健康チェックでした。

幹事 山崎敦子

神宮前で
食事会

7月27日、久しぶりにお食事を会におこないました。



地元といっても皆さんそれぞれお会いする機会もなく、「あの人どうしているかしら」という具合でした。70、80代、90才の方も参加していただき、ディナーサービスに通ったり、寝たきりの妻を介護したりされてる方も参加してくださいました。13名の参加で、お部屋いっぱい賑やかに集いました。

外に歩く機会のな

これから の行事

社保セミナー 開催

「障害のある人もない人もしあわせに生きるために」

歩こう会

日本の社会保障の課題点、その中で障害者の人たちがめざす社会保障のあり方など、一緒に学び考えてみましょう。

▽9月17日（土）午後

第9回共同墓 地合同慰霊祭

▽9月24日（土）午前10時。

▽集合場所 地下鉄有楽町線月島駅改札（都営大江戸線月島駅から徒歩3分）

ヨーガ教室

▽9月5日・12日・26日の毎週月曜日

俳句の会

▽9月7日（水）

男の料理教室

▽9月17日（土）6時から 千駄ヶ谷社会教育館

布遊び （手づくり小物）

▽9月28日（水）午後2時

住宅リフォー ム相談会

▽電話でのご相談も承ります。友の会事務所までご連絡ください。



医療懇談会

7月20日に、友の会と代々木歯科の医療懇談会が開催されました。

千駄ヶ谷5丁目

代々木歯科は、8月1日から予約の取り方



代々木歯科 菅原知幸

食事会

7月23日、ふれあい会館でお食事を開きました。職員2人と友の会8名の参加でした。

代々木病院の栄養課の職員の方が体にいい、おなかにやさしい食事を用意。「いつでも元気」（食と健康）より、減塩のコツのメニューです。参加者は美味しい！ オイシイ！ オイシイ！ と盛り上がりました。バランスのとれた味付けと素材の新しい料理方法に関心が集まり、味付けのコツを質問していまし

参加者はひとり暮らしや小家族でこんなにたくさん材料を買って皆で食べるから一人分が少しずつバランスよく食べられる。「また計画して下さい。その時は階段を使わない一階で」という一致した意見も出されました。

前回の班会の時の各家庭のみそ汁の塩分と理想の塩分との違いで、美味しくなければ食べたくないという意見でした。今回は減塩でも美味しいことの証明ができたようです。

幹事 塩見紳重

●転居などで住所が変更される場合は、友の会事務所までご連絡下さい。

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所は平日は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