

健康エッセイ 鳩森神社盆踊り大会で

毎年恒例の鳩森神社盆踊り大会での「青空健康チェック」。千駄ヶ谷地域は普段子どもたちの姿はあまり見かけませんが、会場では多く見られました。

「健康チェック」はいつものように「血圧測定」「体脂肪」「血管年齢」

神宮前で

6月19日(水) 外苑診療所のある神宮前2丁目で青空健康チェックを開催しました。天気に恵まれ21人の方がお越しくださいました。



外苑診療所事務 佐々木基樹

から、「俺、運動なんかぜんぜんしてないんだよ」という声が聞こえてきます。

幹事 石井正統

神宮前食事会



7月23日、地域にお住まいの患者さん7名の参加で食事会が開かれました。所長の宮本先生も、毎回参加して下さり、皆さんと交流しています。今回は「高血圧の話」を先生からしていただきました。日頃の診療の中でも看護師から、「食事会の患者さんですよ。」と先生に声をかけながら、和やかに診療がすすめられています。この日のメニューは、薬味たっぷりのソーメン

とかぼちゃのそぼろ煮、患者さん手作りのきゅうりの糠漬け、デザートはスイカと暑い夏にぴったりでした。参加された皆様がおいしそうに食べられていた様子を見て、毎回ほっと安心しながら、私の箸もさらに進むといった状況でした。

「食べることは、生きること」に繋がるといいます。ここに集う皆さんは、外苑診療所に通院されて

きている70代、80代の方々です。最近ちょっと元気がないAさん、胃腸の調子が良くないBさん、Cさん、食が細くなったと心配するDさんが、勢いよく食べている姿に感動します。そこに生命力を感じるからでしょうか…。これからも皆さんの協力を頂きながら、一緒に楽しみたいと思います。

みなさん、「マラニック」をご存知でしょうか。「マラニック」とを併せた言葉です。のんびり、無理なく会話が出来るくらいゆっくり走ることで、時には立ち止まったりもします。スピードやフォーム重視の本格的なマラソンも良いものですが、ゆっくり走ることで、四季折々の景色を楽しむことができます。また、歩くよりはペースが速いので、同じ時間でもより遠くへ行くことができます。

「マラニック」の魅力

でも！この教室のおかげで、鶏肉のみそ炒めやお吸い物を作れるようになりました。

医事課 木谷美恵



練馬区 清見 健

男の料理教室

友の会に入会してまだ1年未満の新生入生です。入会後初めて届いた新聞で「男の料理教室開催」を発見した時は「これだっ！」と思いました。

た。今までも料理の基本を知りたくてネット等で料理教室を検索しましたが、会費は高いレベルも高いしでとても通う気にはなれませんでした。

でも、この教室は破格の千円で、私の職場に近くて通い易く、何より「男の」というネーミングがいいですね。料理が苦手な女の私にピッタリだと思いました。私は新婚で、結婚する時、私を知る全員が夫に同情していましたが、今は私も少し同じ気持ちです…。

でも！この教室のおかげで、鶏肉のみそ炒めやお吸い物を作れるようになりました。

みなでおいしゃべりしながら試食するのも楽しく、次回が待ち遠しい。

お知らせ

歩こう会 鳩ノ巣溪谷へ

今回の歩こう会は、多摩武蔵野の鳩ノ巣溪谷です。多摩川沿いに広がるゴツゴツした溪谷はまさに絶景です。足下が滑りやすいのでトレッキングシューズを用意しましょう。運動靴でもいいです。中級コースです。(歩行時間約2時間30分)

▽日時 9月28日(土) 8時JR新宿駅南口改札の中に集合 ▽持ち物 お弁当、水、雨具、▽参加費200円(電車賃)

大好評・ころばん体操

▽9月6日・13日・20日・27日の毎週金曜日 10時30分～12時、日パビル1階(代々木病院のはす向かいです) ▽参加費無料です。

書道サロン

▽9月9日(月)・30日(9月から月2回に) ▽日パビル102号1時30分～3時 ▽一回毎参加費300円

健康麻雀

▽9月18日(水) 14時～16時 ▽日パビル1階 ▽参加費 200円

マラニック

▽9月1日(日) 9時東京都体育館前集合 水次回は9月29日(日)の予定です。

ヨーガ教室

▽9月2日・9日・30日(毎週月曜日です) ▽時間は午前10時～11時30分 ▽場所はふれあい会館

俳句の会

▽会費 月2100円 ▽ただ今会員募集中 ▽9月4日(水)です ▽東館地下会議室2時30分～4時30分 ▽会費 1000円で

男の料理教室

▽10月12(土) 午後6時 ▽千駄ヶ谷社会教育館 ▽参加費1000円

布遊び (手づくり小物)

▽9月25日(水) 午後2時～4時まで

共同墓地第11回 合同慰霊祭

▽9月23日(月祝) 慰霊祭は10時予定 ▽集合 代々木病院1階待合室。受け付けは午前

住宅リフォー ム相談会

▽9月はお休みです。次回は10月18日(金)の予定です。

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。

また、転居などで住所が変更される場合は、友の会事務局までご連絡下さい。

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

薬剤師募集中！ 薬剤師さんをご紹介下さい。

株式会社外苑企画商事 本社事務室 ☎03-3402-2108

～どこの病院・診療所・医院の処方箋でもお受けいたします～
いつでもお気軽にご相談下さい。

- たくみ外苑薬局 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-29-3日本パーティビル 03-3497-5741
- 神宮前薬局 東京都渋谷区神宮前2-15-7大野ビル 03-3404-5990
- つくし薬局 東京都新宿区大久保2-7-12吉住ビル 03-5292-3952
- 在宅支援相談室新宿 (居宅介護支援事業所) 東京都新宿区大久保2-7-1大久保フジビル 03-5155-8420
- わかば薬局 千葉県流山市下花輪409-11 04-7159-8502
- ひばり薬局 千葉県野田市山崎1144-5 04-7122-6819
- ひいらぎ薬局 千葉県松戸市新松戸4-1 047-349-6801
- 江戸川台薬局 千葉県流山市江戸川台西2-141晴光ビル 04-7178-2851
- けやき天王台薬局 千葉県我孫子市柴崎台2-1-7向山第1ビル 04-7181-0006
- 三郷しいの木薬局 埼玉県三郷市田中新田146-23 048-950-6670