

ってるんです。
布施 今日はありがとうございます。
ございます。元気で過ご
されるようお願いしま
す。

地域との
共 同

せんだがや もちつき大会

12月8日10時より「せんだがや餅つき大会2013」が鳩森神社で行われ多くの入会者で賑わいました。



ヶ谷グリーンモール(大通り商店街)、近隣の千駄ヶ谷東部町会、千駄ヶ谷大通り町会の協力によって行われました。グリーンモールの牛久保理事長が「この餅つきは、地域の方達の親睦と交流を目的に開催されています」と挨拶。

友の会からは、常任幹事の布施、清見、石井正統の3名が参加しました。

選句(俳句の会)

○咲かぬ花 咲く花あって 冬化粧
○咲きわけて 紅葉の波に 鴨泳ぐ
○銀杏の樹 残照きらめく 並木道
○霧に入り 霧から出づる 山の燃え
○芋掘りや 帽子の色は 皆黄色
○短日や ホット灯ともる ビルの窓
○黒き影 しのび寄る碑に 秋落暉
○もう師走 強風の如く 走り来る
○登り坂 脈拍アップ 汗ながれ

川部 敏子
岡部 陽子
古河ななよ
石橋 勝
塩見 艸董
柴田 照代
池田 泉
柴崎 俊子
竹内 節子

お知らせ

こころばん体操

▽1月10日・17日・24日
・31日の毎週金曜日
▽午前10時30分～12時
▽日パビル102号

書道サロン

▽1月6日(月)・20日(月)
(月)
▽午後1時30分～3時
▽日パビル102号
▽1回毎参加費300円

健康麻雀

▽1月7日(火)・29日(水)
(水) 午後1時～3時
▽日パビル102号
▽1回毎参加費200円

ヨーガ教室

▽1月6日・20日・27日の毎週月曜日
▽午前10時～11時30分
▽場所はふれあい会館
▽会費月2100円

俳句の会

▽1月8日(水)午後2時
▽東館地下会議室
▽会費 1000円

布遊び

▽1月22日(水)午後2時
▽東館地下会議室
▽参加費500円(非会員600円)

会員募集中!

マラニック

▽1月26日(日)
▽東京体育館前9時集合

男の料理教室

▽2月15日(土) 午後6時より
▽千駄ヶ谷社教館
▽参加費1000円

住宅リフォー

▽2月20日(木)

体感「マラニック」

秋の澄んだ空気を体いっぱい呼吸し、大変すがすがしい体験でした。紅葉のなか、改めて千駄ヶ谷界隈を見直しました。



「健診で安心」

30年程前の在職中の時から代々木病院の人間ドックを受診してきました。特に内科の梅津先生にドックで毎回「胃内視鏡検査」をしていただき、10年前に職場を定年退職し、現在さいたま市内に居住しております。その際、健診の継続性を考えて、「健康友の会」に入会し、引き続き毎年11月に「外来ドック」を利用しています。

この間、十二指腸潰瘍や高血圧の治療と、眼科の検査などを受けてきました。特に内科の梅津先生にドックで毎回「胃内視鏡検査」をしていただき、10年前に職場を定年退職し、現在さいたま市内に居住しております。その際、健診の継続性を考えて、「健康友の会」に入会し、引き続き毎年11月に「外来ドック」を利用しています。

今回のコースは東京体育館を出発し、神宮外苑を抜け明治記念館と東宮御所の間の安鎮坂を抜けました。この紅葉・黄葉の眺めは最高！次に迎賓館を右手に見て四ツ谷駅に向かいお濠を見ながら市ヶ谷駅へ。来年春のお花見候補を発見。外堀公園を右手に見ながら四ツ谷へ向かい左門町のお岩稲荷と陽雲寺に立ち寄りもみじを満

喫。真っ赤な葉が太陽光を透かし輝いていました。慶応病院の独特の西洋建築様式を堪能しながらの1時間コースでした。マラニックは走り、時には歩き、時々止まる。適度な発汗と地域の再発見。頭にもとても良く効きます。体力に自信がない方でも楽しめますよ。是非皆さんも参加してみてください！

神宮前の食事会

地域の居場所づくり

11月27日(水)、長く続いている恒例の食事会の日です。

今日のメニューは、きのこの炊き込みご飯、豚汁、田楽です。田楽は大豆と焼き豆腐、焼きはんぺんの味噌だれかけです。「美味しい!美味しい!」と、中でも清見さんの作った田楽味噌が好評で、作り方を教えて欲しいと要望が出たりと、



皆さんからは、健康体操、カラオケが一番と、微笑ましいお話も出てきました。今後も、高齢で一人住まいの方とか、地域の方々の交流のお役に立てば幸いです。

幹事 山崎敦子

薬剤師募集中!

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