

千駄ヶ谷社教館まつり 模擬店と健康チェックで参加

2月9日・10日、「千駄ヶ谷社教館まつり」に今年も参加しました。

友の会は、ちらし寿司、豚汁、甘酒の3品を販売するため、朝早くから病院地下食堂にて調理しました。昨年の反省をもとに、今年は前日から



テーブルがびっしり埋まって大変！

ちらし寿司の具を煮て準備しました。当日はちらし寿司班、豚汁班、甘酒班に分かれてそれぞれが大量に仕入れた食材と格闘しながら、11時半の販売に間に合うように、休憩もなく調理に挑みまし

た。その甲斐あって時間

の余裕をもって会場に運び込むことができホッとしました。

11時半からの販売が開始された後は、切れ目ないお客さんで、忙しさに



きびしい寒さの中50人が健康チェックを！

待合室

最近、将棋がブームのようだ。高校生の藤井七段の活躍は目覚ましく、ニュースを楽しく観ている。

将棋ブームに

詰め将棋で「脳トレ」

永世七冠の羽生九段も世代が近く、親近感

がある。私は小学生の頃、親父に将棋を教えられ、良く手をさせられた。最初は、駒落ち将棋（なんと八枚落ち、飛角銀桂香抜き）で勝てず、

悔しかった。あまりに悔しかったので定跡本を買った。高橋の藤井七段の活躍は目覚ましく、ニュースを楽しく観ている。そういえば小学生の時、友達と千駄ヶ谷の将棋会館に来たこともあった。当時、鳩の森神社が出てる将棋マンガもあって、中学生くらいからは別の趣味にはまり、

新幹事・組織広報室 原田伸夫

こんにちは、介護事業所 ふれあいサポートです

ケアマネジャーの仕事に携わって、早10年以上が経過しました。

介護が必要となる原因が経過しました。介護が必要となる原因が経過しました。介護が必要となる原因が経過しました。

また若い時に学校行事に携わる仕事をしてきた80代男性は、デイサービスの送迎車乗車拒否があります。介護者の「学校へ行こう」の声を聞いてスムーズに乗車されています。

ケアマネジャーの仕事に携わって、早10年以上が経過しました。

介護する立場でのアプローチの仕方は千差万別です。その人の生活歴や職業歴の中に、その人らしさへのヒントがあると実感しています。

友の会のページ

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
2月1日現在会員数約4249人

「お元気でるか」改題No.372
編集 代々木健康友の会
☎03(5411)9589
FAX 03(3404)3421

健康麻雀

「飲まない、賭けない、吸わない」、病院に入院している方もいるため、最近「食えない」を追加して毎月1回行っていきます。雨風が強くて、35度を超える猛暑でも、毎回5卓から6卓が埋ま

る盛況ぶりが続いています。4人で雀卓を囲むと自然と会話がはずみます。

生まれて初めてパイをさわる人や、病院の先生がふらりと参加したり、入院中の患者さんが点滴しながら参加したりとユニークなみなさんで盛り

上がったまま、初めて初心者も多く、初めて



の方でも大丈夫です。認知症予防にも効果があるようです。参加費200円で毎月第4水曜日2時15分から4時まで東館の地下食堂で行っています。是非ご参加ください。見学もOKです。

幹事 石井正統



主婦一筋で生きてきた80代の女性の介護者(長女)は、

松井多美子

歩きカメラ

森林公園でシャッター

2月16日(土) 8人で武蔵丘陵森林公園までカメラ撮影に行ってきた。...



風もなく柔らかな陽ざしを浴びながらカメラ片手にゆっくり、のんびり散策しながらの撮影で...

病院の園芸部ってご存知ですか?

園芸部は創部3年目。現在は13名で、月に1回30分〜1時間程度の活動をしています。...



病院周りの植栽の世話をします。②植物のことを中心に勉強をする。...

メラのテンポがちょうどいいので前回から参加しています」と話していま...

次回は4月鎌倉方面を予定しています。編集部

紙面なんでも 法律相談

③8 遺言書の保管はどうすれば

Q 自分が死んだ後に妻や子供たちが遺産でもめることのないよう、自筆で遺言書を作成...

ただし、2018年に遺言書保管法が制定され、自筆証書遺言の原本の保管を公的機関である...

A 自筆証書遺言の保管は遺言者の自己責任です。保管場所を知った家族がせっかく作った遺言...

保管の申請は、あなたが自身が住所地、本籍地、または所有する不動産の所在地を管轄する法務局...

予告

ふれあいコンサート

春の足音が聞こえてきます。春の足音が聞こえてきます。...

お知らせ

ころばん体操 再会します

1月、2月お休みさせていただきました。皆さまにはご迷惑をおかけいたしました。...

ヨーガ教室

▽参加費1回毎1000円
▽3月4日・11日・18日・25日の月曜日
▽時間 午前10時〜11時30分

書道サロン

▽3月4日・18日の月曜日
▽3月7日(木)
▽午後2時〜4時まで

俳句の会

▽3月23日(土) 午後6時より
▽場所 千駄ヶ谷社教館

男の料理教室

▽3月23日(土) 午後6時より
▽場所 千駄ヶ谷社教館

住宅リフォーム相談会

▽3月はお休みです。

歩こう会

桜咲く大宮公園へ

3月の歩こう会は、けやき並木の参道を通り大宮公園へ、のんびりハイキング。大宮公園は、歴史ある水川神社や日本庭園・ミニ動物園・池など見所他に、千本の桜が咲いている頃です。春を感じながら、ゆっくり楽しむみましょう。

布遊び (手づくり小物)

▽参加費1000円
▽3月15日(金) 午後2時〜4時

健康麻雀

▽参加費1000円
▽3月27日(水)
▽時間 午後2時15分から4時まで

歩きカメラ

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。...



薬剤師募集!!

私たちの合言葉は「命は平等」
平和と人権を守る、民医連の薬局です
連絡先 株外苑企画商事 電話04(7157)0141

し、保管の事実の証明書を出してもらう。②閲覧する。③遺言書情報証明書(遺言書のコピー)を出してもらうことができる。...

(弁護士・久保木亮介)
ご連絡は代々木総合法律事務所 電話03(3379)5211です。