

せんだがや餅つき大会

115キを突き上げる

晴天に恵まれた12月8日(日)せんだがや餅つき大会が、鳩森八幡神社境内で行われ約1千人が参加されました。

境内にある銀杏の大木が黄色に色づき、訪れた人々に感動を与えていました。

お餅は臼と杵を使い115キをつきました。今年は布施会長の指導の下、第一勧銀信用金庫の若い人たちと「よいしょーよいしょー」の掛け声とともに餅をつき上げました。

ついた餅は町会、商店街の婦人部の方々と友の会



も参加し、あんど、きなこ、のりもちをバックにして無料で配布しました。あつという間に完了です。

また境内では、貝いろいろおでん、ポップコーン、フランクフルト、コーヒなどの店が並び賑わっていました。

地域から失われていく昔からの風物詩である餅つきが、今も受け継がれ、大事に守っている千駄ヶ谷地域の町会、商店街の人たちとともに友の会が参加できることに感謝します。また、主催者の方々のご苦勞に感謝したいと思います。

副会長 清見 温子

暮らしに役立つリハビリ

小谷先生の優しい語りが好評

健康講座

健講

健康講座「暮らしに役立つリハビリテーション」が11月30日待合室で開かれ、60人が集まり熱心に耳を傾けました。講師の小谷先生は外来

には出ていらっしゃるが、いのでなじみが薄かったのですが、やさしく丁寧にお話くださったとても好評でした。

最近よく聞くフレイルの説明から主な運動機能減少の原因である脳卒中、転倒で起こる大腿骨骨折について説明されました。脳卒中には節酒(日本酒なら3合以上はリスクが倍増)が大切であること。骨折は骨粗しょう症であることが多くカルシウム、ビタミン



D、たんぱく質摂取や散歩の励行をすすめられました。杖歩行の際の杖のつき方や、筋力強化にはころばん体操が有効なことで、たんぱく質の摂取には肉類、乳製品より赤身の魚(マグロのトロ)が効率良いことなどを教えてくださいました。

質問も多く出て関心の深さを感じました。最後は商店会から寄贈の餅つき大会のお餅引換券を求めているじゃんけん大会で盛り上がりました。

幹事 中垣るり

待合室

去年の話で、恐縮ですが、2月に生まれて初めて銭湯に行きました。

た。実は自宅の風呂が故障したためです。仕方がないので、しばらくの間、仕事帰りにいろいろ銭湯めぐりをやりました。

そこにはいろんな発見がありました。料金は470円。これは、頻回に利用すると結構な値段ではと思ってしまいました。

お湯の温度。「銭湯のお湯は熱い」と聞いていましたが、自分にとって

初めての銭湯体験

初めての銭湯体験

浴してみました。その中で忘れられないのが電気風呂。弱い電波で体をマッサージするらしいのですが、浴槽に体を入れた途端にチクッときて体が痺れるのです。健康のためには我慢しようと思いますが、我慢できません。な

すが…。

たまに銭湯に行くのも良い。これが最大の収穫です。しかし「2度と電気風呂には入らない」と心に強く誓いを立てています。

代々木病院組織広報室 嘉瀬秀治

ゆたかな高齢期をめざす 東京のつどい

11月20日、「つくろう平和憲法かがやく国語り合おう」ひとりぼ



ちをなくす道」をテーマに、東京の高齢者のつどいの全体会が杉並公会堂でおこなわれました。参加者は会場いっぱい1050名、私たち友の会も今までにない多くが参加し、かつての病院の職員も多数参加されていました。今回は医療制度改革で75歳以上の受診時の窓口負担を1割から2割にするという、政府の報告に憤りを持った高齢者たちの撤回の意志の現れでしょう。

記念講演の講師の前川喜平さんの個人の尊厳か

お知らせ

ころばん体操

▽1月8日・15日・22日・29日(毎週水曜日)
▽時間 午後2時から午後3時30分
▽場所 代々木病院本館2階待合室
▽参加費100円(毎回)

ヨーガ教室

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

俳句の会

▽1月9日(木)
▽午後2時〜4時まで
▽場所 千駄ヶ谷社教館
▽講師は飯田史郎先生(新俳人連盟会長)
▽参加費1000円

布遊び(手づくり小物)

▽1月17日(金)午後2時〜4時
▽場所 千駄ヶ谷社教館
▽参加費500円(非会員600円)

書道サロン

▽1月20日の月曜日
▽時間 午後2時15分〜4時
▽代々木病院東館地下会議室
▽参加費1回毎500円
＊書道に必要な道具をご

持参ください。予備はあります。

健康麻雀

▽1月22日(水)
▽時間 午後2時15分から4時まで
▽場所 代々木病院東館地下会議室
▽参加費1回毎200円

男の料理教室

▽1月25日(土)午後6時より
＊1月はお休みです。
＊電話相談も承ります。

住宅リフォー△相談会

▽1月18日(土)
▽集合：新宿南口改札内9時集合
▽撮影場所 谷中銀座商店街
▽参加費200円
＊申し込みは友の会まで

▽場所 千駄ヶ谷社教館
▽参加費1000円

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。
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局は、平日は10時から4時まで、この時間以外は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) 65809



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