

緊急事態宣言解除後も 感染予防の徹底を

医療関係者のコロナワクチン接種が始まりましたが、新規感染者の下げ止まりから増加など収束の見通しはたえず、皆さんには不安で不便な毎日を通じてのことと存じます。

変異ウイルスも全国的な広がりをみせており、しばらくは、感染予防の



き
ろ
歩
力

神代植物公園へ

▽4月17日(土)
▽場所：神代植物公園
▽集合場所：三鷹駅(中央線 改札口)
▽集合時間：9時
▽参加費：300円
※別途入園料500円

(65歳以上250円) 必要です。保険証など身分証明書をご持参ください。
※雨天の場合は中止です
※参加を希望される方は



昨年11月に明治神宮で

病院内での「ごらん体操」の再開は時期尚早と判断し。昨年、11月に

屋外で、のびのび 体を動かしましょう

治体のニュースやホームページでの案内待ちになっています。いずれにしても、感染しない、感染させないことが大事で、緊急事態宣言が解除されても、マスク、手指消毒、うがい、三密をさけるなどの感染予防を徹底することが求められています。

いつでも元気
2021 4月号 380円 好評発売中

激動の1年を振り返って 千鳥橋病院
コロナ禍の新人職員 石川

【かみ教室】 ころのセルフケア
うちでも元気 体操&脳トレ

まちのチカラ 埼玉県東秩父村
新連載 青の森 緑の海

発行：株式会社読者サービス 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

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
3月1日現在会員数約3,823人

「くらしと健康」3月号で、4月からのサークル活動などの再開をめざしていることを告知しましたが、非常事態宣言が解除されることを前提に

お知らせ

友の会活動の再開について

計画してきました。しかし、新規陽性者の下止まりから増加し、さら

友の会「なんでもコールセンター」開設しています。毎週水曜日10〜12時。電話(5411)95089

お困りの方は、なんでもお気軽にご連絡下さい

許さない状況です。友の会は、こころばん体操などの病院内での取り組みの再開については、時期尚早と判断し、当面、感染予防を徹底した

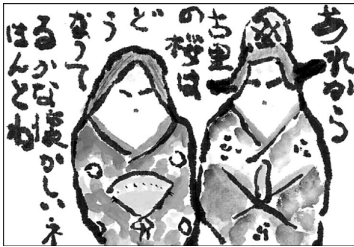
水問い合わせなどは友の会事務局までお願いします。また、転居などで住所が変更される場合は友の会事務局までご連絡下さい。1階待合室の友の会事務局は、病院玄関右奥・検査室前に移転しております。平日は10時から4時まで、留守の場合は組織広報室で用件をうけたまわります。土曜日・休日はお休みです。

直通番号 (5411) 62689

読者 コーナー

■安心して過ごせる世の中に

調布市 鶴澤希伊子
桜の見頃ももうすぐです。自粛ながら近くに桜並木があるので、独り、静かに花見と洒落ましよう。ワクチン接種も始



渋谷区 石井和子

川柳

お互いにすれ違ってもマスク顔

杉並区 伊藤連

言論を封じて元の来た道へ

川崎市 菊地結貴子

俳句

くもり空静かな夜の小夜時雨

葛飾区 渡辺満智子

峠といふバス停で下車春の旅

富士宮市 吉田ひとし

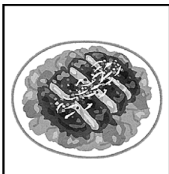
受験明けの男孫の春眼覚めやらず
鶯宿梅のランチョンマット浅き春

調布市 菅員夫

くらしと健康

《ときかた》ワク内の文

□ーりんちー



揚鶏肉に刻み長ネギと醤油タレをかけた中華料理

□じんなべ



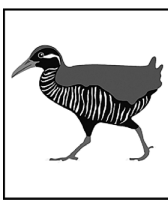
北アフリカ地域で肉と野菜を煮込む料理に使う鍋

□じんじゃ



つつじ苑と千本鳥居で有名な神社です

□やんばるくい



沖縄本島北部に生息する飛べない鳥で絶滅危惧種

【クイズのヒント】…3月中旬から4月上旬に
菜の花が咲く頃に降る長雨

まります。情報をしっかり心して過ごせる世の中に判断し、接種して、安 しましょう。