

# 友の会のページ

「お元気ですか」改題No.428  
編集Ⅱ代々木健康友の会  
☎03(5411)9589  
FAX03(5786)2472

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  
11月1日現在会員数約3,399人



大人気の射的で真顔で「パンー」

## 笑顔はじける「健康まつり」 元気に再会を喜ぶ場になる

お天気は最高。暑さを感じる10月14日(土)、友の会は模擬店で五目御飯、とん汁、縁日では、射的とフリースロー(バスケット)、布遊びと俳句の会の展示で参加しました。

5年ぶりの再開でした。地域や、遠くの会員さんが来場し、五目ごはんとは薄味で美味しかったと評価をいただき、完売しました。

射的は大人の方にも大人気、真顔で的をめがけてパンー。子どもも「じゅっちゃん、ぱっちゃん」



五目ごはんとはん汁は完売



俳句の会、布遊びを展示

### 待合室

今年4年ぶりに鳩森神社の例大祭が行われるこのことで、お神輿

静かな街だなあと感じていました。千駄ヶ谷や神宮前のことはあまり知らずに街と住んでいる人をよく知るためにはお祭り

奥を皆で担ぎました。途中踏切や信号があり小走りでお神輿を担いで面白かったです。

あと千駄ヶ谷地区の訪問先で今年の鳩森神社でお神輿を担ぎましたと話す、利用者さんやご家族の方皆さん喜んでくれます。少し距離が近くなれたかなと思う今日この頃です。来年は皆さんも一緒に神輿を担ぎませんか？見慣れない景色が見れて楽しいですよ。わっしょい。

## 来年は一緒に参加を 神輿担いで「わっしょい」

に参加してお神輿を担ぐしかない！と思いつきました。

は終日晴れで真夏日に近い日でしたが4年ぶりに行われたお祭りとお神輿を担いで良い復活祭でした。鳩森神社のお祭りの

など楽しい企画で活動しています。また、通院困難な患者さんの送迎、ワクチンの予約のお手伝いなどにも取り組んでいます。

## 健康チェックに行け 鳩森小学校で千駄ヶ谷まつり



血圧測定とアドバイス

10月1日(日)千駄ヶ谷まつりが区立鳩森小学校(創立100周年)の校庭(人工芝から)もとして5年の芝生で芝刈り体験もありました)で開

鳩森小鼓笛隊の4年ぶりパレードが鳩森神社から商店街などを回り元気に入場、拍手に迎えられました。原宿警察各課の案内、消防署の初期消火訓練や地震体験、渋谷法人会の税金クイズや相談など地域コミュニティのみなさん若男女和気あいあい楽しく参加されていました。

代々木病院職員と友の会は、健康チェック(血圧、体脂肪、血管年齢)を実施しました。

幹事 松尾睦代

10/1~12/27

## 仲間増やしと健診月間

ご友人を紹介してください

10/1~2024/2/19

## ヨーガ班会を開く

心もすっきり「ほっこり」と

す。

時には眠ってしまい、でも「良いんですよ」と先生の優しいお声が聞こえました。今日は新会員

伊香事務局長の医療関係の厳しい現実のお話を伺い、各自の近況報告に移りました。

和泉 南枝栄

10月1日から友の会の仲間増やしと健康づくりの健診月間に取り組みしています。

友の会は病院、地域のみなさんと健康づくりをモットーに、こころと身体操やヨーガ、歩こう会、歩き方メラなどの健康づくりや俳句の会、布遊び

## 友の会特別割引「検診料金表」(税込)

| 検査項目                       | 友の会料金   | 一般料金    |
|----------------------------|---------|---------|
| 乳がん検診 (マンモ) (乳房エコー)        | 4,000円  | 4,950円  |
|                            | 3,500円  |         |
| 乳がん検診と子宮がん検診 (子宮頸部の細胞診セット) | 7,500円  | 9,350円  |
| 前立腺がん検診 (P S A検査)          | 1,800円  | 3,300円  |
| 大腸がん検診 (便潜血2日法)            | 1,500円  | 2,200円  |
| 外来人間ドック                    | 32,000円 | 38,500円 |

友の会を大きくすることで健康づくりの仲間が増え、活動も広がります。

早期発見・早期治療Ⅱ友の会会員は検診の特別割引料金で受けられます。

