

友の会のページ

「お元氣ですか」改題No.454
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
1月1日現在の会員約3,086人

みんなで楽しく健康づくり！
毎週の“ころばん体操”で元気に

賀正



笑顔がステキなみなさん

「ころばん体操」は2012年に高齢者の転倒予防である「ころばん体操」の発案者、首都大学東京教授・山田拓実先生を講師に迎えてお披露目。今年で13年目です。指導員は、健康運動指導士の亀田由紀子さん。ストレッチや脳トレ、歌ありと盛りだくさんの1時間です。

“ころばん体操”のお茶会
で、みなさんから一言
いただきました



毎週が楽しみ

●とても皆さんいい方、先生もすごくいい方でね、楽しいんですよ。ここへ来るとみんな笑わせてくれたり、とても雰囲気良くて楽しみに来てます。運動も先生がいろいろ教えてくださるので、一生懸命努力して家でも運動しているんです。だからだいふ体の動きが違ってきたようですよ。(し)

めようかなーなんて思っているながら、休んだことがあったんですけど、行かなくちゃっていう気持ちを出して来て見て、運動してそれから色々やっていただいて、先生の話聞いて帰るとすごくすっきりした感じがして毎回寄せていただいています。(か)

●3年前に千葉に住んでおりましたけど娘がこの

●私は4月からお世話になりまして、ほぼ皆勤だと思っています。ここでバランスのいい体操を本当に教えていただいて、お隣のSさんの帰る姿を見ると最初からしたらなんとなく姿勢がちよっと違って、足の運びも違うなと思ってよく人のことを観察しています。だから自

身体が改善

すごいと思うています。それからみんなとお友たちがたくさんできたのが一番の私の宝物です。(あ)

●ここ第1回目から来ています。フレイル予防っていうのは体操することだって言うんで、いろいろな体操教室に行ってみました。今まで全部落ちこぼれになったのが、友の会の体操教室だと続く

●2ヶ月ぐらい前に、試しにということでお伺いしたら、毎回毎回楽しく通っています。特に1時間のメニューがすごく変化があって最後に歌を歌ってくれて、歌うつてというのが今私自分にはとってもいいなと思っています。(お)

●ころばん体操はコロナの前からやっております。4年は通っております。亀田先生が分かりやすく楽しく明るく指導してくださるのでとても助かっております。これからも続けたいと思います。(や)

亀田先生の指導が魅力

つてみせたの。なんとか解説してね。退院をしてから、杖でうちの中はやつと歩いてたんだけど、

早く「ころばん」に行か
なきやダメだつて思つ
て、通い始めて現在に至
っています。(た)

よく分かるような体操で、もう感動です。(い) ● 私歩くのは得意で、遠くの方まで行くんですけれど、こういう体操っていうのはあまりやったことがなくて、先生のご指導で本当に分かりやすく、家でも時間があれば

●友の会のヨガ教室にずっと通っていまして25年以上経ちます。毎週月曜日に代々木駅の近くでやっております。年取ると転びやすくなりますね。ちょっと体が弱ってきましたけど、なんとか神様しました。(い)

●楽しみに毎週来てます。前には時々転んだりしてましたが、さすがここへ来るようになってから転ばないようになりまして、ありがとうございます。(い)

●すぐく霧囲気がいいんですよ。ただ体操やるだけじゃなくて、歌ったり瞑想っていうの、ああいうのもなんかすごく精神的な疲れも取れるような感じで、本当に楽しいです。(に)

●夏は、今日に行くのや

近くにいて、一人ではつていうのでこの近くに住まわしていただいて、こちらの教室には3年くらいも通わせていただいています。この体操とそれから歌といういろいろセットで楽しませていただいています。(も)

●私の目的は寝たきりにならないようにと思って一生懸命体操をやっているんです。それで転ぶことが結構ありますけども、この転び方が上手になつてきましたので、す

分もそうかなと思つて嬉しい。(ふ)

●70近くなると体が弱つてきて喘息と左膝に大けがしちやつて、それから体操を本気でやろうと思つてころばん体操とヨガ教室に通つています。今はもうとにかく体を動かしてないと変な感じで、朝起きた時と寝る前にちよつとやつてそれですつきりして睡眠も食事もうまくできています。(く)

●5年前にがんの手術をして、その後ころばん

毎週来てます。(し)

●入会したのが去年の3月です。続けたいと思つたのは確実に帰り道、歩くのが楽なんです。足が上まで上がる、歩幅が伸びるということを実感して日々います。(お)

●一昨年脳腫瘍の手術後のリハビリしている時に、退院したら何がしたいですかって言われて、「ころばん体操」に行きたいって言ったの。「ころばん体操」って何ですか？というから、全部や

●私はとにかく仕事がない時、その時は必ず来ようと思つてます。それから先生が変わらなきゃいけないっていうも思つています。(ま)

●友の会に所属しましてから、このころばんが週に1回、月に1回あるイベントは必ず出席いたしております。とっても楽しいです。こちらの先生の体操は、とにかく動作が大きいので、分かり良くて、力の入れどころとか抜きどころが、本当に

の命じるところまでしたいと思います。今後も転ばずに一生懸命していきたいと思います。(い)

●運動は大の得意です。小学校の時からマラソンはいつも1位で、リレーの選手でした。負けず嫌いでした。5人兄弟の女一人で兄貴に負けたくなく現在に至っております。元気なふりはずっと続けてますので、皆さんの元気を全部ありがたく頂戴してます。(た)

謹賀新春

代々木健康友の会

会長 布施 仁



明けましておめでとう
ございます。昨年は「地
域医療を守るための10
0万人署名」にご協力を

●新春俳句●

港町汽笛を鳴らす年夜かな
初春の読書はじめは「ミスマップル」
冬もよう生き急ぐなど北極星
落ち木ノ実声なき声で春を待つ
人混みを願い背負いて走る絵馬
ウクライナへ冬虹かけた安青錦

胡口 靖夫
尾形多香子

山口 道子

池田 泉

峯崎 光恵

早川アリス



俳句の会

どなたでも句会へ
どうぞ！

お知らせ

歩きカメラ

原宿から乃木坂へ

新春は、原宿から青山
を抜けて乃木坂・国立新
美術館の道のり、約2・
7キロを歩きます。

国立新美術館は、入館
無料で建物の外観だけで
も一見の価値がありま
す。

▽1月17日(土)

- ▽集合10時 JR代々木
駅西口改札内
▽参加費300円
▽雨天の場合は中止とな
ります。
▽参加を希望される方は
友の会事務所までご連絡
ください。

こころばん体操

▽毎週水曜日の午後1時
30分から2時30分、代々
木病院東館3階です。

▽1月7日、14日、21日、
28日の水曜日

散策サークル



見事な紅葉をバックに記念撮影

いただき誠にありがとうございます。
高市首相の
所信表明演説や内閣の顔
ぶれや連立協議の内容を
見るととても重苦しい気
分になります。しかし現
政権の掲げる政策は、国
民生活の実像とはかけ離
れており友の会は引き続
き「非戦、暮らし」の視
点で会員や地域の方々と
協力して地道な活動を継
続していきます。本年も
ご支援ご協力をお願い
いたします。

新年のごあいさつ

代々木総合法律事務所

弁護士 林 治

あけましておめでとう
ございます。

お米などの食料品をは
じめとした物価の高騰が
続いています。家賃・地
代もここ数年で上昇し続
け、東京都内で低所得層
が生活するのが困難にな
っています。

銀杏のトンネルを
散策

11月21日、散策サーク
ルは神宮外苑の銀杏並木
を散策しました。平日に
もかわらず大変な人混
みでしたが、銀杏は見頃
で、太陽の光を浴びて黄
金に輝く景色に「きれい」
を連発。銀杏のトンネル
をのんびり歩きました。

男の料理教室

郷土料理に舌鼓



女性の方も大歓迎

昨年、高市政権が誕生
しましたが、消費税減税
には背を向け、むしろ円
安による物価高騰を招い
た「アベノミクス」を続
け、暮らしや教育、福祉
の予算の増額ではなく、
軍事費をGDP比2%
(約11兆円)に増額する

方針を決めるなど、国民
生活の向上は到底望ま
せん。
一方で、国民の苦難の
原因を「外国人が悪い」
とする排外主義の政党も
台頭し、2025年7月
の参議院選挙では多数の
議席を得ました。
さらに、「スパイを防止
する」という美名のもと
に、国民監視・思想差別
を行う「スパイ防止法」
の制定を一部の野党から
も提案されています。

に連絡ください。

布遊び

(手作り小物)

▽1月16日(金) 午後2

▽場所 代々木病院東館
地下会議室
▽参加費 500円

男の料理教室

▽1月10日(土) 午後6
時より
▽千駄ヶ谷社会教育館2
階・料理室
▽参加費1000円
*参加希望の方は友の会

▽1月8日(木) 午後2
時〜4時
▽場所 代々木病院東館
地下会議室
▽講師は飯田史郎先生
(新俳人連盟会長)
▽参加費1000円

*参加希望の方は友の会

餅つき大会で交流

賃金が上がらずに物価
が上昇する状況で、当事
務所にも生活に困窮する
人、非正規労働で必死に
働いている人の相談が多
数寄せられています。

世界中から戦争がなく
なり、生活に困窮するこ
とがなく、個人の尊厳が
尊重されるような社会を
実現するため代々木総合
法律事務所も微力ながら

みなさんのお役に立てる
存在でありたいと思いま
す。
本年もよろしくお願ひ
いたします。

12月7日に鳩森神社で
餅つき大会があり、友の
会幹事と職員数名で参加
をしてきました。
当日は10時過ぎから餅
つきを開始して、12時頃
までには終了となり地域
の方との交流するなど案
しい時間となりました。

餅つき大会に来られた
お子さんもなかなか体験
できない餅つきができ、
とても喜んでいました。
毎年の恒例行事なの
で、餅つきに興味がある
方・体力に自慢のある方
はぜひ来年は参加お願ひ
します。

代々木病院 医事課
大崎岳歩

待合室



布施会長も一つき

餅をつく際の力
の使い方を教え
ていただき、そん
なに筋肉痛には

- 福祉用具のレンタル・住宅改修
- 友の会向け特価チラシ配布
- 友の会健康講座・地区サロンにて福祉用具説明会開催
- 介護用品の販売についてお気軽にご相談下さい。



(株) 福祉協同サービス
江東営業所 江東区大島1丁目21-12
電話 03-5875-0795

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気
MIN-IREN

2026 1月号 380円

好評発売中

新春対談 あなたの声がききたい

けんこう教室 ギャンブル依存症

新連載 旅するわらべうた

手のぬくもりと焼きものの里 佐賀県有田町

食と健康 お手軽おせち料理

新連載 野鳥おやこ日記

