

# 友の会の ページ

FAX	00351786	編集部「お元気ですか」改題
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日現在の会員数	約3,086人	

「アーバン体操」は2012年に高齢者の転倒予防である発案者、首都大学東京教授・山田拓実先生を講師に迎えてお披露日。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。

● 楽しみに毎週来てます。前には時々転んだりしてましたけど、さすがにここへ来るようになつてから転ばないようになります。(い)

● すゞしく雰囲気がいいですね。ただ体操やるだけじゃなくて、歌たり瞑想っていうの、あちこちで、なんかすごく精神的な疲れも取れるよな感じで、本当に楽しいです。(に)

● 夏は、今日は行くのや

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きて、こちらの教室には3年くらいも通させていただいています。この体操とそれから歌といろいろセツトで楽しませていただけてます。(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くんです。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

● 70 近くなると体が弱ってきて喘息と左膝に大はがしちゃって、それから体操を本気でやろうと困つてころばん体操とヨガで教室に通っています。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起きりして睡眠も食事もちゃんとできています。(く) 5年前にがんの手術をして、その後“ころばん”

● 入会したのが去年の3月です。続けたいと思ったのは確実に帰り道、歩くのが楽なんです。足が今まで上がる、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、「ごろばん体操」に行きたって言つたの。「ごろばん体操」って何ですかっていうから、全部や

●私はどこにかく仕事がない時、その時は必ず来とうと思つてます。それから先生が変わらなきやいいなつていつも思つてします。(ま)

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い  
く現在に至つております。  
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とうございます。(た)

# 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



笑顔がステキなみなさん

毎週が楽しみ

“ころばん体操”的お茶会で、みなさんから一言いただきました



ごくいいと思つていま  
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)

顔を見ると嬉しいから、こへ来るだけでも楽しいんです。(は)  
●2ヶ月ぐらい前に、<sup>お</sup>同じでお伺いしたら、毎回毎回楽しくて通っています。特に1時間のメニューがすぐ変化があって最後に歌を歌ってくれて、歌ううていうのが今私自分にとってもいいなと思つてあります。(お)

つてみせたの。なんと  
解説してね。退院をし  
から、杖でうちの中は  
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、通り始めて現在に至つています。(た)

の指導が魅力

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ど、こういう体操つていうのはあまりやつたことがなくして、先生のご指導

## 亀田先生の指導が魅力

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。

△ 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。

(このばん体操)

△ 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、

日。 1月19日、26日の月曜

△時間 午前10時～11時30分

△場所はふれあい会館  
(JR代々木駅から徒歩3分)

△会費 年間500円

△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

（新俳人連盟会長）

男の料理教室

\*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所までご連絡下さい。

1階待合室の友の会事務所は、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ご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）9589、FAX（57

おしらせ

A black and white photograph showing a group of approximately ten people gathered around a long, dark wooden conference table in a workshop or studio environment. The individuals are of various ages and are focused on documents spread out on the table. In the background, there are shelves filled with boxes and equipment, suggesting a creative or technical workspace. The overall atmosphere appears collaborative and professional.

俳句の会

どなたでも句会へ  
どうぞ！

港町汽笛を鳴らす夜かな  
初春の読書はじめは「ミスマリー」  
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

●新春俳句●



# 謹賀新春

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100万人署名」にご協力を

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

新年のごあいさつ

代々木総合法律事務所

あけましておめでとうございます。

昨年、高市政権が誕生しましたが、消費税減税

方針を決めるなど、国民生活の向上は到底望めません。

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を台頭し、2025年7月の参議院選挙では多数の議席を得ました。

賃金が上がりずに物価  
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。

## 餅つき大会で交流

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。

ならず)に済みました(大  
変感謝)。自分は最初に  
ついていたお餅を滑らか  
てしまい地面に落として  
しましました。樹脂製の  
杵に水分を付ける加減が  
難しく同じような状況に  
何度かなつてしまいまし

代々木病院  
医事課  
大崎岳

- 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。

いつでも元気  
MIN-IREN  
2026.1月号 280円

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
食と健康	お手軽おせち料理

A black and white photograph showing a group of approximately ten young children, likely preschool or elementary school age, sitting on a long, light-colored sofa in a bright, modern room. The children are all holding up small, hand-made paper crowns towards the camera. Some of the crowns have simple drawings on them. The room has large windows in the background, and there are other pieces of furniture like a desk and chairs visible. The overall atmosphere is one of a fun, creative activity.