

足立健康友の会 かばら支部 ニュース

入会案内特別号

入会案内号

2017年10月12日
電話 3605-5594
http://kabara-tomokai.kenwa.or.jp/
mail:kabarashibu@ahoo.co.jp

友の会に入会しませんか！

私たち「足立健康友の会」は、足立区内に開設する全日本民主医療機関連合会加盟の病院・診療所・薬局・訪問看護ステーション・福祉施設の職員、そして地域の皆様方と一緒に「健康づくり」や平和で「安心して住み続けられるまちづくり」の取り組みをすすめています。

現在、平和な日本が戦争する国づくりに危うくなっています。また医療介護の負担増とサービス低下に不安が広がっています。

このような社会の中で、私たちは今「健康づくり」「まちづくり」などの活動をすすめています。そしてその要である健康友の会の仲間を増やしに取組んでいます。友の会は今、次のような活動を行っています。

健康チャレンジ・地域の懇談会・保健講座・健康増進活動と、ボランティア活動や趣味のサークルなどを通して支え合い助け合いの地域づくりをすすめています。



そしてその要である健康友の会の仲間を増やしに取組んでいます。友の会は今、次のような活動を行っています。

差額ベッド代の心配なく療養できる柳原病院、柳原リハビリテーション病院、みさと健和病院をささえ、誰もが安心できる安全な医療・介護の地域でのネットワークづくりなどをすすめています。

地域の居場所 友の会の楽しい班会

すみれ班は楽しい

友の会の班の一つである「すみれ班」はほぼ毎月、集まりを持っています。みなさん顔見知りなので遠慮なくおしゃべりに花を咲かせます。そのひとときをとても楽しみにしています。手を動かして手芸をしながらおしゃべりに花を咲かせればボケ予防に役立つと思っています。



あじさい班

辰沼・神明地域の人が気軽に話し合える場として続けてきました。今年の7月みんなでそうめんをゆで、持ち寄った、かき揚げ・ワイ

ン・スイカ・サクランボ・漬物・酢の物などをたべながら念願だった班の名前を「あじさい班」と決めました。9月には保健師を招いて生活習慣病にならないために野菜中心の食生活と適度の運動が大事なことを学びました。笑いながら集まるのが楽しい班会にしたと思います。



歌声喫茶

11月5日(日)

時間 午後1時～午後3時
場所 かばらデイサービスセンター
会費 500円
さそいあい楽しく歌いましょう！
お菓子、コーヒーが付きます
ビールもだします(有料)

第15期(2017年)蒲原健康講座

課	開催日時	テーマ	講師
第1課	9月30日(土) 14:30~16:30	筋力を付けよう	中村敬司先生 みさと健和病院・理学療法士
第2課	10月7日(土) 14:30~16:30	脳梗塞の話	高野雅先生 蒲原診療所・所長
第3課	10月18日(水) 14:30~16:30	歯周病予防の話	種井美沙先生 蒲原歯科診療所・歯科衛生士
第4課	11月1日(水) 14:30~16:30	認知症を知る	高橋和如先生 地域包括支援センター東和・社会福祉士

会員の特典は？

胃カメラ・・・15,000円⇒10,500円
超音波検査・・・5,775円⇒4,620円
動脈硬化検査・・・2,100円⇒1,680円
インフルエンザの予防接種
65歳未満・・・3780円⇒3,402円
65歳以上は2500円(自治体料金)です

★このほか各種ありますので、詳しくは窓口でお問い合わせください。

電話 3605-5594 蒲原診療所受付

かばら支部活動の紹介

サークル紹介

支部にサークルは7つあります。書道サークル、歌声サークル「こもれび」、川柳、歩こう会、パソコン教室、囲碁将棋サークル、写真サークルとそれぞれ個性豊かに活動をしています。みなさんも好きで興味のあるサークルに仲間入りしませんか。

歌声サークル「こもれび」

毎月2回の例会で、心ゆくまでコーラスを楽しんでいます。



前半は先生の指導による課題曲の練習。お楽しみタイムはお茶菓子を食べながら政治の話や健康の話と花がさきます。後半はリクエスト曲を出し合い歌っています。一度遊びに来て下さい。

書道サークル

メールにはない温かみ、日本の字の美しさを感じています。



書に向かうと気持ちが新たに同じ思いの仲間と過ごす大切な時間です。

かばら 歩こう会

年2回ほど名勝・旧跡を求めて近郊へ出かけます。時には季節の花に合わせ、少し遠くても合見が合えば出かけます。



今年、千住七福神めぐりと「高尾森林科学館」に桜

を見に行きました。

かばら パソコン教室

パソコンを使ってデジタル写真を整理したり、集まりの案内チラシを作りたい、インターネットで料理のレシピを探したい、買い物をしたいなど個人の要望に合わせて勉強できます。



囲碁・将棋サークル

囲碁が好きな人が集まり2年前にサークルができました。その後、将棋が好きな人が参加し両方ができるサークルに発展しました。初めての人も石を置くことにより楽しむことが出来ます。



写真サークル

写真好き会員さん有志が集まり、写真サークルが新しく生まれました。カメラがうまく使えない、写真がうまく取れない、パソコンに取り込めない、いろいろ悩みをお持ちの方大歓迎です。日時 毎月第一水曜日 午後3時から5時 場所 かばら診療所2階食堂

親睦を深める催し

会員の交流と親睦を深めることを目的としての行事も行っています。恒例のバス旅行 いちご狩りやみかん狩りなどを盛り込んだ日帰りバス旅行を行います。

春には大花見の宴

診療所の近くの東綾瀬公園で1品もち寄りで豪華な花見も実施

かばら川柳

最近の「時事・他」より

サイフのひも年金減で風邪気味だ
稀勢の里待ちに待った初優勝
足りぬ物二つ三つあれど日々平和
ビール注ぎグラスの汗と夏を飲む
嘘つきの総理似合いの友ばかり
2か月に1回、課題にもとづき作品を公募しています

小野 昌子
中尾 千恵子
藤村 節子
平 哲男
平野 千世子

歌声サークル「こもれび」

日時：毎月第1・第3（火）2時～4時
会場：東和住区センター第1集会所
会費：月1000円

書道サークル

日時：毎月第2・第4（土）3時～5時
会場：蒲原診療所2階食堂
会費：月2000円

かばらパソコン教室

日時：毎月第1・第3（土）3時～5時
会場：蒲原診療所2階食堂
会費：月500円（参加した月のみ）

囲碁・将棋サークル

日時：毎月第2・第4（火）
2時30分～5時
会場：蒲原診療所2階食堂
会費：当面なし