

# 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。



お楽しみタイムはお茶菓子を食し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になり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、少し遠くても意見が合えば出かけます。最近



は「深大寺と神代植物園」と「浜離宮庭園と築地場外市場」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。初めの人



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
  - 屋根が飛び台風の猛威雨悲し
  - 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  
美濃 哲夫  
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集会室  
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

# 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

2019年10月12日

電話 3605-5594  
http://kabara-tomo  
nokai.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で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。①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。

②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。



友の会は今、次のような活

ぜひ、この機会に足立健康友の会にご入会いただき、「健康づくり」はもとより、医療・福祉をより良くしていく運動をご一緒にすすめていきましよう。みなさまのご入会を心よりお願い申し上げます。

## 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。そのひとときをとっ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

班会も5年がすぎました。毎回簡単な食事をつくり、事前には幹事が集まり、予算300円で

できるものを決めます。人数は18から20名が参加します。麺類だと伸び



ないように工夫し、ご飯ものは朝から炊いておきます。集まってから身体を動ける人は皆で、準備し、食べます。おしゃべりしながら食べるのが、楽しみだという感想がでました。看護師長さんの健康講座や皆で歌も唄います。ぜひ参加してください。

## オリーブ班

綾瀬と加平地域の住民の合同班です。

23年続けて8月には平和を求めて「平和のつどい」を行ってきました。今年は水とんを食べた後、参議院議員の田村智子さんの「ジェンダー平等」を学びました。性に対する差別や偏見個人の尊厳に関わることです。いろいろな人間がいて違



た生き方や考え方がありま

## 第17期(2019年) 蒲原健康講座

| 課   | 開催日時                     | テーマ                            | 講師                                |
|-----|--------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| 第1課 | 10月5日(土)<br>14:30~16:30  | みんなが知りたい<br>脂質異常症              | 高重義先生<br>蒲原診療所・所長                 |
| 第2課 | 10月16日(水)<br>14:30~16:30 | かっこよく元気に<br>年を重ねるために<br>フレイルとは | 加藤真吾先生<br>柳原リハビリテーション病院・作業療法士     |
| 第3課 | 11月30日(水)<br>14:30~16:30 | お口の体操で美味<br>しい食生活              | 山本世津子先生<br>蒲原歯科診療所・歯科衛生士          |
| 第4課 | 11月16日(土)<br>14:30~16:30 | 元気な身体は<br>食事から                 | 西川恵美子先生<br>給食協同サービスリッ<br>プル・管理栄養士 |



## 会員の特典

インフルエンザの予防接種

65歳未満は3500円+税の1割引です。

65~74歳までは2500円です。

75歳以上は無料です。

★このほか各種ありますので、詳しくは窓口でお伺い下さい。

電話 3605-5594

蒲原診療所