

足立健康友の会 かばら支部ニュース

号外
2008年10月29日
Tel: 3605-5594

かばら支部活動の紹介

つかに別れての食事となりました。

いざ高尾山の頂上をめざして・・・10月12日

健康と会員の交流をかねて気軽に参加できる「歩こう会」を創りたいね!という声が何処からとも無く出始めました。

思い立ったが吉日、即実行で気候の良い、10月の連休に高尾山に行ってきました。

上りは参道を行きました。この1号路は参道なのですが実は登り始めに延々と長い勾配のある非常にキツイコースです。あえぎながらも途中の「薬王院」の参拝も済ませ全員頂上にたどり着きました。

混んでいたもので車座になり、自己紹介等楽しみにしていた談笑もままならず、いく



下りは、「稲荷山コース」をとりました。途中の休憩場から八王子の街並み、遠くに新宿の高層群がかすんで見えました。足立から1時間電車で離れたただけなのに、すばらしい景色に出会い、幸せな気分が帰って来ました。

かばら健康まつり盛大に

10月26日にかばら診療所

で第22回かばら健康まつりが



行われました。

職員の焼きそば、フランクフルト、友の会役員のおでん、近所の八百屋さんの青空市場などで大変にぎわいました。待合室が舞台に早代わり。今年、職員の本格的な「シャボンソ」の独唱、茨城県つくば市の無形文化財の「ひよつとこ踊り」も出場して例年に



ない見ごたえのある舞台になりました。

「桜遊会」の銭太鼓と南京玉簾の披露。友の会の会員である小沼徳治さんのアルトサククスによる懐かしの映画音楽や最近のものまでたくさん演奏していただきました。左は「こもれび」の皆さんの合唱です。



第6期かばら健康講座

今回で6年目の健康講座が終了しました。今年も例年に無く盛況で参加者は5講座平均53人を数えました。

年を重ねるたびに膝が痛い、歩くと心臓が苦しくなる、何をやるうとしたか、すぐ忘れてしまつ等、皆さんも身に覚えがあると思います。

後期高齢者医療制度ができて医者にもかかれなくなつたらどうしようなど、悩みも多く聞くようになってきました。

今年も蒲原診療所所長の高先生の「がんの話」に始まり、グループホームで認知症の方の介護をしている金沢彩子先生の「認知症とは」のお話には60名もの参加者がありました。会場のみなさんも近い将来に認知症になったらどうしよう、と悩んでいる様子が見えてきます。

他に「歯周病について」、「訪問看護・訪問介護」のテーマがあり、最後に「難聴はどうして起きるか」のお話を耳鼻科の専門医に講義してもらいました。

サークル紹介

かばら支部には、紹介した「歩こう会」、歌声サークル「こもれび」の他に書道サークル、川柳サークル、パソコン教室があります。みなさんの要望で新しいサークルも誕生します。

この機会に足立健康友の会に入会して、健康問題や住み良い街づくり、趣味を広げて楽しみを増やすなど、友の会の輪に加わり交流を深めましょう。