

足立健康友の会

かばら支部ニュース

第90号

2016年1月21日
電話3605-5594
http://kabara-tomon
okai.kenwa.or.jp/
mail:kabarashibu@ya
hoo.co.jp

「戦争法」廃止をめざす年に

2000万署名を広げましょう

みなさんあけましておめでと
うございます。

去年は安倍政権が国民の
多くの反対の声を無視して
小選挙制度で作られた虚構
の多数の力でどこまでも戦
争に行くことのできる「安
全保障法（侵略戦争法）」
を可決しました。安倍政権
の立憲政治を壊す強引な国
会運営に全国津々浦々から
草の根の大きな「戦争法反
対」の声が湧き上がり連日
国会を包囲しました。

今年も、「侵略戦争法」廃
止のため「2000万統一
署名を友の会員や周りの知
り合いに進めていきたいと
考えています。

新年にあたり蒲原診療所
と蒲原歯科診療所の両所長
から年頭挨拶を頂きました。

蒲原診療所

所長 高重義

新年あけましておめでと
うございます。

今年の正月は暖かい日が続
きました。

地球温暖化のこれからが心
配されます。

さて、友の会支部ニュース
が今回で90号を迎えたと
聞きました。

「継続こそ力」と言います
が、役員のみなさんの努力
に感謝いたします。

今年も友の会員のみなさん
が健康管理に留意され、す



こやかに過ごされませう
祈っています。

蒲原歯科診療所

所長 吉田万三

明けましておめでと
うございます。

去年は戦後、最悪の「安
保法案」（戦争法）が強行さ
れました。

戦争しない国から参戦する
国への変貌です。この国の
間違った行方を正す参議院
選挙が夏に行われますが、
しっかりと熟考して選んで
行きたいと思っています。

戦争する国は弱者を切り捨
てます。防衛費は上がり社
会保障は後退します。

私たち職員は、友の会のみ
なさんと一緒に「安心して
住み続けられる」日本をめ
ざし手を取り合って行きた
いと思います。

今年もよろしくお願いま
す。

かばら新春のつどい

2月14日 10時から
かばらでいサービスセンター
毎年、友の会会員や地域のみな
さんに参加していただき
楽しく過ごしてきました。
パネルディスカッション
戦争法廃止・私の思い
問い合わせは：医科受付まで



千寿七福神めぐり 足立健康友の会

足立健康友の会
主催の新春七福神
めぐりが1月5日
行われました。今
年のコースは地元
の「千寿七福神」
めぐりでした。北
千住駅西口2階広
場には三々五々参加
者が集まってきま
した。今年の参加

者もほぼ例年と同様40数
名になり、かばら支部の参
加者は5名でした。千住駅
ビルをバックに参加者の集
合写真を撮り出しました。
最初は弁財天の氷川神社
（千住仲町）に行きました。
次に少し歩いて福祿寿の稲
荷神社（千住河原町）、次
は日光街道を渡り毘沙門天

の八幡神社（千住宮元町）、
次は国道から中道に入って
直ぐの恵比寿天の千住神社
（千住宮本町）。ここは赤
の鳥居が長く続いてありま
す。次は荒川に近い寿老人
の本宿神社（千住元町）な
ので30分くらいの長い道
りです。おぼけ煙突で有
名な4本の煙突があった場
所（東京電力）の横を通り
歩いて行くとこの界限は帝
京科学大学千住キャンパス
があたりここにでき様相が
わかりました。本宿神社も大
学のビルに囲まれています。
ここで氏子さんからお茶の
振る舞いがあり長く歩き冷
えた体が温まりました。

次は荒川の土手の下の道路
をしばらく歩き布袋尊の水
川神社（千住大川町）に着
きました。江戸時代に庶民
が講を作り富士登山に交代
で登山に行きました。富士
山に行けない人のために作っ
た富士塚があり日本一の富
士山に登山することができ
ました。またここには荒川
にかかっていた旧千住新橋
の標柱が移設されています。
最後は大黒天の千住本
氷川神社（千住3丁目）で
す。歩く時間は約2時間半
くらいでした。お疲れさま
でした。報告 渡辺 政次

お好み焼き班会で3人入会 あじさい班 最高の21人参加



あじさい班は、11月11日（木）午後1時半から辰沼住区センターで班会を行いました。

今回は「お好み焼き班会」というお知らせを事前に配布したところ20名を越す参加希望者がありました。

いつも使用している会場では定員をオーバーしてしまうので事務所相談すると「隣の自由スペースをつなげて使用してもいいです。」と快い返事をいただき広くなった部屋でやることができました。

参加者は21名であじさい班の最高の集まりとなりました。時間になり具材を作る人、焼く人と役割を分担して作業。焼き手がフライパンで生地を

ひっくり返す見事な手さばきを見せてくれました。

焼きあがってみなさんおいしく食べましたが21名と人数が多くて声が全員に届かず少し交流の集中性を欠いてしまいました。

今回は「お好み焼き」ということもあり会員でない人を誘うことが出来ました。

3人の方が声をかけられたときはあまり進まなかったのですが参加して皆さんが楽しくやっている姿を見て友の会入会してくれました。これからも地域の居場所として多くの方に声をかけていきたいと思う班会でした。

報告 小川 務

すみれ班会で 鍋を楽しむ

暮れも押し迫った12月24日（木）すみれ班に所属する友の会員が8人、会場の金子さん宅に集まりました。

すみれ班は、ほぼ毎月1回顔をそろえます。この日は熱々の鍋をみんなで囲むことにしました。まず、メンバーがそろった所で記念撮影です。めいめいが仮面を着けて「ハイ、ポーズ」。これから仮面舞踏会でも始ま

るのではないかと、にぎやかな会場の雰囲気になりました。

この日の買い物係りは亀井さんで、鍋に入れる食材を仕入れて来ました。具材は鶏肉、白菜、長ネギ、カブの葉、エリンギ、エノキダケ、そして豆腐で、味付けは昆布の出汁です。具材が煮えた所でワインで「乾杯」しました。鍋に入ったものはポン酢を入れた小鉢に盛り口に入れます。

「鶏肉が柔らかくに煮えた」「鍋料理は鍋が大きいほど美味しく出来るね」「美味しい、美味しい」の連発です。この日は鍋の他、ハゼのてんぷら、ブロッコリーのサラダなどもテーブルにあふれるほど並びました。みんなで愉快地笑い



ながらの食事。すみれ班に集まる会員の人がにじんできます。

ちなみに「スマイレ」の花言葉は「謙虚」「誠実」「小さな幸せ」です。「来年も元気で集まろう」と班会を終わりました。

担当 嶺岸宏

蒲原神社餅つき大会 健康チェック行う 蒲原診療所 和久井 栄子

去る12月20日、蒲原神社で餅つき大会が行われ、健康チェックの一員として初めて参加させて頂きました。

お天気に恵まれ、風もなく暖かな日で早くから大勢の人でにぎわい神社が活気に溢れていました。

お餅交換の場所には行列ができ、血圧測定をしてみませんか？と声をかけても、お餅が先！とばかりになかなか寄ってけません。それでも十数人が寄ってくださり、いつもより高いなるとかいりいろ。寄ってくださるような方はたいてい健診も受けたよ、血圧は毎日計っているよとやはり意識が高いようです。搦きたてそして頂いたお餅のおいしかった事！搦きたてのお餅を食べるなんて何年ぶり！？



と感激。

子供のお餅つきを体験する姿もあり微笑ましく、神社の境内でのお餅つきなんて、まさに冬の風物詩といった感じですね。楽しい半日でした。皆様お疲れ様でした。

健康チャレンジ参加者募集中

「いつまでも健康に過ごしたい」と思いのみなさん。足立健康友の会の《健康チャレンジ》に参加してみませんか！！健康チャレンジは、会員がご自宅で気軽に「健康づくり」に取り組んでいただく企画です。無理なく自分にあったメニューを選択して2か月間記録をつけて続けていただきます。希望・問い合わせは診療所受付まで。3605-5594まで