

足立健康友の会

かばら支部ニュース

第113号

2017年12月21日
電話 3605-5594
http://kabara-tomon
okai.kenwa.or.jp/
mail:kabarashibu@ya
hoo.co.jp

蒲原「歌声喫茶」 6年ぶり開催

待ちに待った参加者で熱気にあふれ 歌で仲良くなりまた参加したいの声

友の会かばら支部で「歌声喫茶」を開催するのは六年ぶりのことになりました。私たちはこの「歌声喫茶」を催すにあたり、友の会かばら支部役員と歌声サークル「こもれび」の数人で実行委員会をつくり準備をすることにしました。当日の

役割分担、お茶やコーヒーなど飲み物の準備、お菓子の相談や、プログラムと進行、参加者のお誘いなどについてです。当日は秋晴れの天候に恵まれ、会場のかばらデイサービスセンターは、参加者の熱気も加わり汗ばむほどになりました。



会場に集まったみなさんはこの日を「待ちに待った」と言う笑顔で迎えています。そして当日の参加者は始めて見る顔が方々にあり、予想を超え63人になりました。そのためお茶菓子として用意した「ドラ焼き」50個で足らず、買足しする有様でした。「こもれび」の歌の指導者伊藤さんとアコーディオン奏者の石川さん二人



のリードが上手く会場がながみず。初めて会った人も歌を通して人見知りしないで直ぐ仲良くなれる場として「歌声喫茶」は貴重です。これからも長く続けるとをみなさんが望んでいる様でした。

そしてこの「歌声喫茶」が終わってから「こもれび」に新しい会員が増えたことを聞きうれしくなりました。

参加者の感想

私は「歌声喫茶」を還暦を過ぎた今になって初体験しました。こんなに楽しいものだとは思いませんでした。次回も必ず誘ってください。谷中5丁目 M・Kさん

かばら歌声喫茶実行

委員長 小川 務

拡大月間目標達成 74人新たに入会

10月から全国の民医連の職場で職員と友の会で共同して仲間増やしを取り組んできました。

国を戦争するようめ 足立東部の会

去る11月11日（土）東綾瀬1丁目にある「住区センター」の集会所で「とめよう戦争する国・足立東部の会」の集いが開かれました。これは総選挙後、安倍政権が「憲法9条の3項に自衛隊を書き込む」と言う公然と「戦争する国にひた走る」動きを心配した有志が呼びかけたものです。

当日は基調提案を東部の会代表の高橋重雄さんが行い、2年前に行われた「戦争法反対」の地域パレード、学習会、講演会など様々な取り組みをふり返り、これから私たちの住む東部地域での「とめよう戦争する国」の運動について議論の口火を切りました。

この日は会場の参加者からも「安倍首相の考える改憲は戦争と直結したもの。何

医師・歯科の所長さんの手紙での友の会入会の訴えに自発的に郵便振り込みで入会する方がたくさんいました。待合室・電話での訴え、各サークルでお誘いなど行い特に11月は39人の方が入会して下さいました。



としても阻止する運動を盛り上げた。倍9

条改憲NO3千万署名を広く普及しよう」など熱気ある発言が相次ぎました。また、会制作による寸劇もあり会場を笑いで包まれ楽しい集いになりました。

東部の会として今後、地域の住区センターごとに「憲法を学ぶ」機会を作り住民に改憲の狙いを知らせること。

その運動を進める役員体制、会費の扱い（個人会員は年間500円）などを確認して終わりました。

かばら友の会は団体加入
報告 嶺岸 宏

かばら歩こう会 根津神社・谷中散策

11名参加

かばら歩こう会の行事として11月28日に文京区根津神社と谷中散策を行いました。昨年からは支部の行事からサークルとして自主的に活動するようになりまし。当日は綾瀬駅ホームに集合した11名でまず根津神社に行きました。

日本武尊が1900年近くに創祀したと伝える古社で主祭神須佐之男命(すさのおのみこと)です。社殿は江戸5代將軍・徳川綱吉公による造営で、江戸時代の建造物の全てが欠けずに現存して国的重要文化財に指定されています(本殿・幣殿・拝殿・唐門・西門・透塀・楼門)。



スポーツとして乙女稲荷神社の干本鳥居があります。参加者は本殿参拝後それぞれの思いで干本鳥居をくぐりました。



引き続きくねくねとまがった「へび道」を経由して団子坂に到着。予定では三崎坂を上り、江戸時代の商店を見学してから食事のほすが、目の前の蕎麦屋さんに入り昼食となりました。

一休みのあとはよみせ通りをプラプラ歩き、谷中銀座に到着。「ここは猫が道端、屋根の上とあちこちから私たちが見えています。先ほどそばを食べたばかりなのにコロツケやソフトクリームなど買い求めて夕やけどんだんに向かい階段で集合写真を撮り、一応解散しました。その後、朝倉文夫のアトリエ兼住居を改装した朝倉彫塑館を有志で見ました。

報告 渡辺 政次

健康講座は好評の内に幕 全体の参加者は209人に

第15期蒲原健康講座が11月1日に開かれた「認知症を知らず」の話を聞いて終了いたしました。今回も多くの方に足を運んでいただき、全体では209人の参加者になりました。そして参加された皆さんが多岐の事を学ぶことができました。また、今回は四テーマすべてを受講し、最終日に終了証を渡した方も14人のほり、皆さんの熱心ぶりがかがえる講座になりました。各講座の終わりに書いてもらったアンケートには以下のような感想が寄せられました。「筋力をつけよう」の体操の時、一人前に立つて見本を示してくれると分かりやすい」「便秘や不眠の事を取り上げて欲しい」「とても勉強になりました。長く続けて下さい」などです。これらの意見を参考に来期もまた、皆さんと家族に関わる健康と病気について、ためになる講座をめざして行きたいと思ひます。

ご協力ありがとうございました。報告 美濃 哲夫

正月七福神巡り

とき 1月5日(金)
集合 朝10時 亀有駅ホーム中央
行先 柴又を歩きます。
連絡先 蒲原診療所
電話 3605-5594
友の会 渡辺政次
電話 090-9824-5273

趣味高じて100kmウルトラマラソンに 蒲原診療所 事務長 若松弘正

毎朝、蒲原診療所に着いてから東綾瀬公園をジョギングするのが日課となつています。野球場からすいすいらんどの横を通つて東京武道館で折り返し。朝の空気はすがすがしく、一日のはじめりを気持ちのいいものにしていきます。ジョギングを趣味にしてから15年以上が経ちました。運動はもとも苦手だったので、決して速くはありません。それでも最近のマラソンブームで増えた大会に何度か出場しました。フルマラソンに挑戦したの約8年前、その後エスカレーターして100kmのウルトラマラソンを2度完走。非日常の体験で大いに達成感を得ることができました。最近足は調子が悪いまま臨んだ11月のマラソン大会を初の途中棄権。無理をするなという声だと思つて、これからはマイペースで続けたいと思ひます。



近のマラソンブームで増えた大会に何度か出場しました。フルマラソンに挑戦したの約8年前、その後エスカレーターして100kmのウルトラマラソンを2度完走。非日常の体験で大いに達成感を得ることができました。最近足は調子が悪いまま臨んだ11月のマラソン大会を初の途中棄権。無理をするなという声だと思つて、これからはマイペースで続けたいと思ひます。

