会員さんの投稿

楽しかったバスハイク

流山市平和台　福山　啓子

コロナ禍で自粛している間に、急速に老化し足の衰えを実感している。こんな体では旅行も楽しめないと諦めていたら、友の会のバスハイク「ぶどう狩り」(11月7日)を知った。医師、看護師の同行が後押しとなって、早速友人を誘って申し込んだ。

2号車のみなさん（筆者は前列右端）

私は、ぶどう農園到着時間宛ゲームに1分違いという僅差で賞品を頂いた。棚の葡萄を頬張る皆の笑顔。老人の中に、若い人が混じっていて、家族連れかと思ったら、医師、看護師だった。病院で働くイメージと違い、無邪気に楽しむ姿に温かい人間性を感じた。

「里の駅いちのみや」で昼食となった。広い食堂の壁には「えいゆう」という書家の作品がズラリと貼り巡らされていたが、じっくり読む暇はなく、野菜詰め放題に心を奪われていた。小さいビニール袋に6種類の野菜を一個ずつと、ガイドさんに手伝ってもらい、きゅうり3、人参10、ピーマン3、なす2でパンパンになった。

誘った友人は夫を亡くして1年になる。元来行動派なので、生活は変わらない。友達も多く海外旅行もしている。今回、バスの中で初めて夫の話をした。

癌を患って半年で逝ってしまった。あまり苦しまず、愚痴も言わず、病気を受け入れていた。「治療はない」、「何も出来ない」…。死を目前にし、そんな事はわかりきっている。それでも夫は希望がほしかった。寄り添う医師の言葉がほしかった、と友人は話してくれた。最期はいい先生に当たりたいね、と友人と別れた。

楽しい1日を過ごし、元気になって帰った。皆様、有難うございました。

私とサークル活動

流山市三輪野山　伊藤　俊子

私はもうすぐ89歳。73歳で流山市三輪野山に引っ越してきました。ご近所は若い人ばかりで友達もなかなかできません。そこで出会ったのが『友の会』です。さっそく入会しました。

サークル活動もいろいろある中、まず俳句の会「季楽会」に入りました。俳句は初めての挑戦です。出されたお題を五七五に詠む仲間の作品を見るのが楽しみです。十人十色いろいろな想いがあり、物の見方がとても勉強になりました。13年になりますが、なかなか良い句が出来ません。

次に、私は歌が好きで、「健康カラオケ会」にも入りました。

「元気づくりの会」でセラバンドを使って筋トレ

会名のとおり、ラジオ体操をし、ボイストレーニング、お腹から声を出すことが健康に一番。今は声が出るようになりましたが、残念ながらコロナ禍で休会になり、3年弱で活動が中止になりました。

その後「元気づくりの会」にも入って、転ばん体操をやっています。人生百歳という時代、最低でも自分のことは自分でできないと！。足腰の筋力を維持するため、椅子に腰掛けセラバンドを使って運動し、脳トレ運動、クイズなど、一人では続かないことも、みんなと楽しくやれば続くものです。

自宅からサークルの会場まで約2キロなので、自転車で通っています。遠回りでも広い歩道を選び事故のないよう気を付けています。雨の日や強風の日以外は休まないよう、家から一歩出ることが運動になり脳トレなのだと思い、元気に参加しています。お陰様で病気や怪我もなく、痛いところもなく元気に過ごしています。日帰りバスハイクにも参加しました。これからも90歳に向けて元気で生きたいと思います。

全国の高齢者パワーみなぎる

『第36回日本高齢者大会in東京』開催

11月12日、13日と〝まちから村からの連帯でひとりぼっちの高齢者をなくそう〟をスローガンに『日本高齢者大会』が東京で開催されました。

次回開催地の愛知県にバトンタッチ

12日は大正大学を会場に、13のテーマで学習講座、14のテーマの分科会が催されました。東葛健康友の会から3人が希望する分科会に参加しました。

13日は文京シビックセンター大ホールに於いて全体会として、『非戦の安全保障論―戦争しない国であり続けるために』をテーマに柳澤協二さんの記念講演と前進座の文化行事が行われました。

✻『私のひとこと』✻

『園芸ボランティア』に参加して

流山市北　笑顔で挨拶（ペンネーム）

10月18日10時スタート。8人で花壇や自転車置場周辺の雑草を除去。

⇩

おー！気分もすっきり

快晴の中、汗を流しました。ビフォーアフターできれいになりました。

「とうかつ健康まつり」の10日前に行った園芸ボランティア。まつりの来場者を気持ちよくお迎えしたいと、いつもの倍の時間をかけて草取り。ボランティアさんに感謝です。

ありがとうございます

おいしく塩分管理！
高血圧などの生活習慣病で大切な塩分管理。
調味料の減塩がポイント!!
わかば薬局中央店では、今話題の『だしわりしょうゆ』を販売中です。
1本324円から各種サイズもご用意しています。
詳しくは、わかば薬局中央店（廣瀬・古閑）まで

○福祉用具のレンタル・住宅改修
○介護用品の販売についてお気軽にご相談ください
（株）福祉協同サービス
流山営業所　流山市前平井155ﾚｳﾞｹｲﾞ 1階
電話　04－7157－7015

✻『私のひとこと』✻

200字～300字程度で、何でもご自由にお寄せください。

●『会員さんの投稿』　600字程度

宛先：〒270-0153
流山市中102-1 東葛病院内
東葛健康友の会　編集委員会
☎・Fax04-7159-1075
E-mail:tk-tomonokai@nifty.com

原稿募集

12月のサークル活動

感染予防にご協力お願いします。サークルに関するお問合せは、友の会事務所まで ☎04-7159-1075

カメラ『写友会』 原則第4火曜　14:00 ～ 16:00 12月　26日 会場：生涯学習センター３階	『元気づくりの会』 「ころばん体操」をやりましょう 原則第2・4水曜14:15 ～ 15:15 12月※6日・20日参加費100円 会場：ウッズビル地域連携室	懐かしの映画観賞会 『とんかつ一代』 原則第4土曜13:00 ～ 15:30 12月※９日　参加費200円 会場：東葛病院3階会議室
俳句の会『季楽会』 原則第1土曜　9:30 ～ 12:00 12月　２日 兼題「風邪」「事納」 会場：生涯学習センター 3階	合唱団『フレンズ』 原則第2・4金曜13:00 ～ 15:00 会場：生涯学習センター 12月　８日　スタジオ研修室 12月　22日　音楽室	『絵手紙教室』 原則第２水曜10:00 ～ 12:00 12月　13日 会場：生涯学習センター３階大
『健康麻雀サークル』 原則第2・4火曜13:00 ～ 16:00 12月12日・26日　参加費100円 会場：プレハブ会議室 （旧東葛病院裏側）	星をみる会『星めぐり』 今年度から毎月開催します 原則第３水曜18:00 ～ 12月　20日 会場：東葛病院西口ひだまり	『うたごえの集い』 原則第２水曜13:00 ～ 15:00 12月　13日 会場：生涯学習センター演習室 参加費：300円（飲み物持参）
囲碁・将棋『手談の会』 原則第1・3土曜13:00 ～ 16:00 12月２日・16日　参加費100円 会場：ウッズビル地域連携室	『笑転』（ユーモアの会） ☆小噺を覚えましょう 原則第４火曜13:30 ～ 15:30 会場：生涯学習センター３階 12月　26日	“ぴーすふるカフェ” 健康や医療・介護のことを語り合う場です。お気軽にどうぞ。 第2水曜13:30 ～ 14:30 会場：東葛病院付属診療所２階

園芸ボランティア募集

病院敷地内の草取りや花植え作業にご協力いただける方は、友の会事務所にお申込み下さい。

◆12月は６日（水）10時～
友の会事務所
TEL０４－７１５９－１０７５

12月の『健康チェック』

血管年齢と骨密度の簡易測定を行います。

●12月18日（月）　10:30 ～ 11:15
会場：生涯学習センター１階 B-101
※参加される時の注意事項
・体調・体温チェック・マスク着用
・手洗い、手指消毒（測定の前後）
・入室の際に氏名・電話番号の記入
◆感染状況で中止の場合もあります。

友の会健康診断、通年で実施中

日曜・祝日を除く午前中
（東葛病院健診センター）
◎基本コース　　会員価格5,000円
（通常10,000円）
◇消費税は友の会と病院で負担します。

◎追加検査の内容と料金
●胃レントゲン 10,000円　●胃内視鏡 13,000円
●腹部エコー 4,040円　●胃がんリスク 4,040円
●骨密度 3,000円　●眼底検査（両眼）1,460円
●前立腺がん 2,800円
●大腸がん/便潜血２回法 1,410円
●乳がん ・マンモ（2方向）5,200円
・乳房エコー 3,000円
●子宮がん・頸部 5,400円 ・頸部＋体部 9,100円

［注］受診希望日は３か月程度の余裕をもち、友の会へお申込下さい。ご希望日で予約が取れない場合はご連絡を差し上げます。

お申込・お問合せは、
友の会事務所へ ☎・Fax04-7159-1075