



# 組合員のひろば

今年も  
元気に活動  
しましよう！

晴天の10月18日土の午前  
中、上井草診療所の健康フエアにチラシを見て参加しました。  
「骨密度が若いね」と言われ  
ホットします。47名の方が受けたようです。胃カメラ健診の説明で機材を見て安心し、千円だなんて安いので、予約する」としました。

## 上診まつりに参加しました

岩間  
正夫

上井草・今川・練馬支部

4階では第1作の葛飾柴文画上映では第1作の葛飾柴文です。フードパントリード、缶詰をもらいました。

3階では、リハビリ体験会に参加、技師の方の説明に納得。4階では、体操・うつらぎで、物が続きます。ちょっと休憩で無料のお茶が飲めました。続々来るので椅子を確保しました。

うた声に聞き入る来場者

## お知らせ

### 法律相談のご案内

担当:三浦 佑哉弁護士(理事)  
毎月第3木曜日15時30分~16時30分  
・1月15日 ・2月18日 ・3月18日  
★予約をお願い致します。  
組織担当:03-6913-8092

### ★区民健診、まだの方へ 各診療所へご予約をお願い致します。

杉並区民健診は、2月14日までとなっています。  
上井草診療所では、10月から杉並区がん検診を開始致しました。  
\*せいきょう診療所:03-3313-7365  
\*上井草診療所:03-3395-2400  
\*和田堀診療所:03-3381-6840

### ★是非ご参加を！ フレイル健診、追加募集になりました！

2026年1月29日(木)、30日(金) 受付時間:10時~14時  
会場:産業商工会館 展示室(杉並区阿佐谷南3-2-19)  
65歳~84歳の方、区外の方の参加も出来ます！  
申し込み:組織担当:03-6913-8092



1月の会場の様子

## 2025年日本高齢者大会㏌さいたま

理事長 吉岡 尚志

今年の日本高齢者大会は埼玉で11月11日、12日の西日開催されました。いままで一つの県の実行委員会で開催している県で実行委員会を構成しました。2日合計で200人余りが参加し、成功をおさめました。

### なんでも有りの「おしゃべり会」

沼崎  
真美



10月は「ずんだ団子」「木の葉のしおり作り」の欲張り2本立てで、食欲も芸術の要求も満たしました。

ずんだ団子

木の葉のしおり作り

うぐいす色の優しい甘さで、

生き生きとしたハリのある

才の暉嶽淑子先生。50年

余り前、「豊かさとは何

か」で日本中に資本主義

の見直しを投げかけた先

生。現在も人権と民主主

義のあり方を問い合わせ

11日は10の講座、6つ

の分科会で夜のうだごえ

映画「ごはん」の上映

も好評でした。この映画

は「待タイムトリッパー」

で日本アカデミー賞を獲

得した監督で、現役のコ

メ農家であります。

300人の大合唱も成

功。埼玉から200人、

東京から100人近くの

参加があり、おじいの

曲を歌い、歌の持つチカラ

を発揮しました。地元

でも挑戦したい、という

動きも起きています。

映画「ごはん」の上映

も好評でした。この映画

は「待タイムトリッパー」

で日本アカデミー賞を獲

得した監督で、現役のコ

メ農家であります。

300人の大合唱も成

功。埼玉から200人、

東京から100人近くの

参加があり、おじいの

曲を歌い、歌の持つチカラ

を発揮しました。地元

でも挑戦したい、という

動きも起きています。

映画「ごはん」の上映

も好評でした。この映画

は「待タイムトリッパー」

で日本アカデミー賞を獲

得した監督で、現役のコ

メ農家であります。

300人の大合唱も成

功。埼玉から200人、

東京から100人近くの

参加があり、おじいの

曲を歌い、歌の持つチカラ

を発揮しました。地元

でも挑戦したい、という

動きも起きています。

映画「ごはん」の上映

も好評でした。この映画

は「待タイムトリッパー」

で日本アカデミー賞を獲

得した監督で、現役のコ

メ農家であります。

300人の大合唱も成

功。埼玉から200人、

東京から100人近くの

参加があり、おじいの

曲を歌い、歌の持つチカラ

を発揮しました。地元

でも挑戦したい、という

動きも起きています。

映画「ごはん」の上映

も好評でした。この映画

は「待タイムトリッパー」

で日本アカデミー賞を獲

得した監督で、現役のコ

メ農家であります。

300人の大合唱も成

功。埼玉から200人、

東京から100人近くの

参加があり、おじいの

曲を歌い、歌の持つチカラ

を発揮しました。地元

でも挑戦したい、という

動きも起きています。

映画「ごはん」の上映

も好評でした。この映画

は「待タイムトリッパー」

で日本アカデミー賞を獲

得した監督で、現役のコ

メ農家であります。

300人の大合唱も成

功。埼玉から200人、

東京から100人近くの

参加があり、おじいの

曲を歌い、歌の持つチカラ

を発揮しました。地元

でも挑戦したい、という

動きも起きています。

映画「ごはん」の上映

も好評でした。この映画

は「待タイムトリッパー」

で日本アカデミー賞を獲

得した監督で、現役のコ

メ農家であります。

300人の大合唱も成

功。埼玉から200人、

東京から100人近くの

参加があり、おじいの

曲を歌い、歌の持つチカラ

を発揮しました。地元

でも挑戦したい、という

動きも起きています。

映画「ごはん」の上映

も好評でした。この映画

は「待タイムトリッパー」

で日本アカデミー賞を獲

得した監督で、現役のコ

メ農家であります。

300人の大合唱も成

功。埼玉から200人、

東京から100人近くの

参加があり、おじいの

曲を歌い、歌の持つチカラ

を発揮しました。地元

でも挑戦したい、という

動きも起きています。

映画「ごはん」の上映

も好評でした。この映画

は「待タイムトリッパー」

で日本アカデミー賞を獲

得した監督で、現役のコ

メ農家であります。

300人の大合唱も成

功。埼玉から200人、

東京から100人近くの

参加があり、おじいの

曲を歌い、歌の持つチカラ

を発揮しました。地元