





# 組合員のひろば

今年も  
元気に活動  
しましょう！

晴天の10月18日土の午前中、上井草診療所の健康フェアにチラシを見て参加しました。10時に受付です。

1階では練馬の新鮮野菜バザー、もちろんホウレン草とお芋を売ります。花苗は130円安いです。

2階の健康チェックでは、「骨密度が若いね」と言われホッとします。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、予約することになりました。

## 上診まつりに参加しました

岩間 正夫

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階ではころぼん体操・うた声・南京玉すだれ芸と催し物が続きます。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。

「ふうてんのとらさん」映画上映では第1作の葛飾柴又をもらいました。

フードパントリーで、缶詰をもらいました。

診療所の職員の方とゆっく



うた声に聞き入る来場者

10月は「ずんだ団子」木の葉のしおり作り」の欲張りうぐいす色の優しい甘さで、2本立てで、食欲も芸術的要求も満たしました。

ずんだ団子は枝豆の皮むきをする手も、おしゃべりの口も忙しく、大谷君さながらの二万流でこなしました。完成し



おいしかったずんだ団子



芸術的にできました

## なんでも有りの「おしゃべり会」

沼崎 眞美

目にもお腹にも満足でした。

食欲の後は、心を豊かにと、色づいた葉と虫たちが作ってくれた自然の作品をパウチで加工してのしおりづくり。それぞれの個性が出て芸術的な作品に仕上がりました。

## 和田堀診療所健康フェアを開催

和田堀支部支部長代行 新野 文代

11/1和田堀診療所と和田堀支部、方南・和泉支部共同で「健康フェア」が開かれました。

総参加者67名、心配された雨も朝方には止み、組合員さんのフラダンスで開幕しました。



意外と難しい？ 反応速度ゲーム

当日急に都合がつかなくなった山田先生の代役で、新井看護部長の認知症の予防についての健康講話は、メモを取りながら熱心に聴かれていた方が姿が印象的でした。

健康チェックは参加者50名(内非組合員は19名で、順番待ちの方で大賑わいでした。手洗いチェックでは、意外に洗えていない事を実感された方も多かったです。

反応速度ゲームも、自分の反応の速さが標準的との結果で安心される方など、皆さま結果に一喜一憂されていました。

山田先生の代役の清水柔道整復師からの、当院の街づくりの講話では、ロコモ健診のお話で、参加者の皆さままでお一人ずつ40cmの台から立ち上がってみて盛り上がり、ニンテンドーではお試しで参加者の皆さまで1つの匂いを嗅ぎわけてみました。

縁日コーナーでは、通りがかった子供達がコマ廻しに夢中、お菓子つかみは何度挑戦してみるかお子さんは、どれ位取れるか期待して挑戦しますと資料を持ち帰る方もいらつしやいましたが、当日の加入は2名でしたので、今後の声掛けも行っていきたいと思います。



縁日コーナーも大盛況

今年の日本高齢者大会は埼玉で11月11日、12日の両日開催されました。いままでは一つの県の実行委員会で開催していましたが、今年は4つの都県で実行委員会を構成しました。2日合計で2700人余りが参加し、成功をおさめました。

この大会の目玉は、97才の暉峻淑子先生。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続け、書籍の発行と地元での学習会を続けています。500人の会場はあふれ、満足と感想を寄せてもらいました。

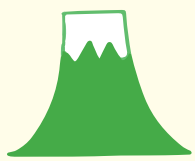
300人の大合唱も成功。埼玉から200人、東京から100人近くの参加があり、おなじみの曲を歌い、歌の持つ力カを發揮しました。地元でも挑戦したい、という動きも起きています。

映画「こはん」の上映も好評でした。この映画は待タイムトリッパーでなく、現役・若者にも広げていく必要性を強く感じました。

理事長 吉岡 尚志

## 2025年日本高齢者大会inさいたま

午年を意識した事はありません。83歳になって運動機能が落ちてきました。飛躍とはいかないですが、精一杯、皆さんと一緒に楽しく頑張ります。



干支の午七回めぐり八四寿我  
まだまだ元気ご飯も炊ける

鈴村 芳子

石井 好江さん

(1942年8月生まれ)



十二支の7番目になり、午年は「飛躍感」「力強さ」を象徴し、行動力や全身するエネルギーに満ちた年とされています。

2026年は60年に一度の丙午にあたり、力強く道を切り開く縁起のよい年とされています。

鈴木 芳子さん

(1942年3月生まれ)



鈴村 芳子

鈴村 芳子

## 食と健康

### 旬の野菜を食べることで健康に！ 夏の野菜は体を冷やし、冬の野菜は体を温めます

野菜や果物が自然に育つ時期を「旬」といいます。

旬の野菜や果物は1年で一番おいしく、栄養価も高く、安価でしかも体にあっているのです。

キュウリやナスやトマトなど夏が旬の野菜は、暑い夏に体を冷やす働きがあります。

大根や白菜など冬が旬の野菜は、寒い冬に体を温める働きがあります。

今は、冬でもハウスで電気などで温めて作る夏野菜のキュウリやナスやトマトがどこのスーパーにもありますが、この寒い時期に夏野菜のキュウリやトマトやナスを食べ続けると、体が冷え血行が悪くなります。

冬のサラダには、大根や白菜やかぶなどを使用してみましょう。

冬が旬の野菜は大根、白菜、ねぎ、ほうれん草、小松菜、春菊、ブロッコリー、カリフラワー、かぶ、れんこん、ごぼう、にんじんなどです。

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維豊富です。また、ポリフェノールのように、抗酸化作用があり、免疫力を高めるファイトケミカルというものが豊富です。

赤色のリコピン、オレンジ色のカロテンなど、色により働きが異なるので、赤・白・緑等色とりどりの野菜を食べましょう。

(食べもの通信：古山 成江)



## 日中不再戦 平和外交を

昨年は戦後80年、あらたな戦前、とよくいわれた。そして戦争の体験者からは「絶対戦争だけは決してさせてはならない」と。

ところが高市政権の登場によってまた怪しくなってきた。中国大陸に居る長距離射撃ミサイルを熊本や茨城などの各地の自衛隊に配置したり、巡行ミサイル・トマホークを台湾有事に備えてイージス艦に配備するという発言があった。

平和あつての健康

## ★ 平和のコーナー ★

日中戦争が終わり、大陸が中国共産党の中華人民共和国政府によって1949年に支配された。共産党の支配に反対する蒋介石は米国の支援を得て、中華民国政府を名乗り台湾を支配した。冷戦下長く国連に台湾が中国を代表していたのだが、一つの中国ということで大陸中国となったが、ことあるごとに米国の干渉が続く、日本までもこれに追随するような状況ある。

隣国中国とは「不再戦」の決意で、平和外交に徹すべきあるとの声を広げていくことはありませんか。中国を侵略してきた日本の責任もあるのです。(佐)

## 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