

# 組織強化月間スタート

## 友の会の輪を広げましょう

尾張健康友の会 事務局長 水谷 龍雄

今年度の組織強化月間が10月、11月に行なわれています。

4年ぶりに再開され、会員どうし、久しぶりの再会です。久しぶりの再会です。盛りに上がりました。こんな楽しさを糧にして、友の会総会で確認して、友の会総会で確認した3つの柱「楽しく健康づくり」「友の会を大きく」「憲法、いのち、平

和、いのち、くらしを壊す大軍拡・大増税を止めよう！～ウクライナ戦争と憲法9条を踏まえて～



### おすすめ動画

大軍拡ハンタイザ・ムービー  
1本約1分 計7本  
ともみファミリーがおりなす、憲法を守るストーリーです。短編アニメーション。  
※YouTube 動画 (全日本民医連動画ページ)



### 大軍拡ハンタイザ・ムービー

憲法改悪を許さない！全日本民医連学習決起集会学習講演動画  
安保三文書改定と私たちの平和構想  
講師：青井未帆さん  
(学習院大学法科大学院教授)  
憲法の役割や政治のおかしさについて解説しています。  
※YouTube 動画 (全日本民医連動画ページ)  
※民医連新聞7/3号4・5面を読み合わせましょう。



### 戦争のつくりかた

7分のアニメ  
※YouTube 動画  
※2022年度憲法学習 DVD で紹介



る現実があります。平和学習で各種の民医連学習動画の視聴や、現行の健康保険証をなくさないで、の声掛けは大いに進めたいものです。

そして何より10月29日の「家族健康まつり」に多くの方を誘い、友の会の魅力をアピールしましょう。楽しく工夫しあつて、コロナ対策も軽視せず、月間を成功させましょう。

「地球環境を守る」という壮大なタイトルに迷いましたが、自分の生活を少し省みました。ここ10年来、私は「ドクダミ」と「スギナ」のお茶を作って飲んでいました。そのためか、体の調子が悪くないことに気がつき、ちよつとうれしくなりました。

## 地球環境を守る活動 31

### ドクダミを愛用しています

江南支部 山田 順子

「地球環境を守る」という壮大なタイトルに迷いましたが、自分の生活を少し省みました。ここ10年来、私は「ドクダミ」と「スギナ」のお茶を作って飲んでいました。そのためか、体の調子が悪くないことに気がつき、ちよつとうれしくなりました。NHKの朝ドラ「らんまん」で、長屋のおかみさんたちがドクダミ化粧水を作っているのを見てハツとしてからは、お茶の最後のしぼり汁を冷蔵庫で冷やし、洗顔の後は顔につけています。すべすべして気持ちよく、顔

PFASのリスクなど今ある問題も伝えたい  
北名古屋支部 花田政司  
配達の時に、PFAS学習会の話をした。PFASの相談外来が千秋病院にできたので、友の会北名古屋支部としても、PFAS問題を学び、血液検査に取り組み、友の会ニュースで知らせてい

### 友の会ニュースを地域の隅々まで

きたい。

高年齢者がほとんどなので、「おい、生きとるかつ」があいさつになつていて、元気な顔を見て、お互いに安心する。  
※PFAS(ペーファス) 人工的な有機フッ素化合物のこと。基地等で用いた洗剤が周囲の水・土壌を汚染、健康リスクが指摘され、米国も問題視している。

### 元気に歌って♪

### いつまでも若々しく

### 江南団地・なごみ班

私たちが江南団地・なごみ班の取り組みをご紹介します。



班会は偶数月の都合のいい金曜日に、江南団地・なごみ集会場で開催しています。内容はみんなで相談し、興味のあるものを選んで「血管年齢の話」「認知症予防体操」「認知症予防の食事」などに取り組んできました。

前回の班会で、班員の一人が「歌をうたいたいね」と言ったことがきっかけで、「懐かしい歌を

うたおう」と題して班会を開催しました。千秋病院事務局長室の櫻井さんにギターとスピーカーを持って駆けつけていただき、歌詞カードも準備してもらいました。

写真はマスクをしているので、あまり楽しそうに歌っている顔は写っていませんが、とても楽しい時が過ごせました。次回も同じ内容で班会を予定しています。元気に歌って、いつまでも若々しくいられるよう頑張ります。

うたおう」と題して班会を開催しました。千秋病院事務局長室の櫻井さんにギターとスピーカーを持って駆けつけていただき、歌詞カードも準備してもらいました。写真はマスクをしているので、あまり楽しそうに歌っている顔は写っていませんが、とても楽しい時が過ごせました。次回も同じ内容で班会を予定しています。元気に歌って、いつまでも若々しくいられるよう頑張ります。

### 平和盆おどりに備えて

### 公開講座で盆おどり練習会

平和盆おどりの開催に先立ち、8月23日、特養



ちあき第2の研修室で、友の会の公開講座として「盆踊りの練習会」を行いました。

太鼓の伴奏付きで、岩倉支部の柘谷規子さんに振り方を教えてもらいながら、ほぼ全曲練習しました。冷房をつけても、タラタラと汗が流れる暑い日でしたが、練習のおかげで盆踊り当日は熱く踊ることができました。

## 班会・行事予定 2023年10月16日～11月15日

9月26日現在

日付(曜日)	開始時間	班名(内容等)	会場
〈10月〉			
16日(月)	10:00	稲沢西班(ケアハウス見学)	稲沢市民センター
	14:00	下本町・神野班(コグニサイズ、健康自己チェック)	岩倉ホーム
17日(火)	14:30	めだかの学校班(脳トレ)	ケアハウス地域交流スペース
18日(水)	9:00	ツツジ班(DVD鑑賞)	友の会事務所
	10:00	森本班(噛む力チェック、健康自己チェック)	佐藤さん宅
19日(木)	11:00	みらい班(血管年齢の話、健康自己チェック)	株式会社TIA
	14:00	大里班(DVD鑑賞、健康自己チェック)	木村さん宅
20日(金)	13:30	新しいつみ班(物忘れ外来について、健康自己チェック)	新しいつみ集会所
21日(土)	10:00	大和東班(DVD鑑賞、健康自己チェック)	萩原ホーム
24日(火)	14:00	江南団地藤班(足腰を鍛える体操の復習、健康自己チェック)	江南団地第2集会所
25日(水)	9:00	パソコンサークル(パソコン教室)	友の会事務所
	10:00	年金一宮班(署名行動)	千秋病院エントランス
27日(金)		いなざわ歩こう会(ウォーキング)	
	13:30	江南団地・なごみ班(懐かしい歌を歌う、健康自己チェック)	なごみ集会場
28日(土)	9:30	江南年金者班(健康自己チェック)	老人福祉センター
〈11月〉			
1日(水)	9:00	ツツジ班(パソコン教室)	友の会事務所
	14:00	どっこいしょ班(健康自己チェック)	特養ちあき第二
4日(土)	10:00	南野本郷班(ウォーキング、健康自己チェック)	青山さん宅
6日(月)	13:30	幹事会(会議)	特養ちあき第二
8日(水)	9:00	パソコンサークル(パソコン教室)	友の会事務所
	13:30	高屋班	永正寺 茶所
	14:00	犬山健康友の会班(健康自己チェック)	長者町会館
	19:00	下町班(DVD鑑賞、健康自己チェック)	徳行寺
9日(木)	10:00	江南団地班(ふれあい昼食会、健康自己チェック)	江南団地集会所
	10:00	稲沢支部公開講座(ロコモ度チェック)	はなみずき
	13:30	元気あつぷ教室班(健康自己チェック)	岩倉ホーム
13日(月)	10:00	ねぎぼうず班(スマホ教室、健康自己チェック)	青山さん宅
	10:00	ニコニコ会(認知症予防体操)	特養ちあき第二
	13:30	サンシュユの会班(介護保険の話、健康自己チェック)	大和公民館
	14:00	九日市場D班(雨天の場合は認知症予防体操)、健康自己チェック)	妙法寺
14日(火)	10:00	勝幡班(ロコモ度チェック、健康自己チェック)	勝幡地域防災コミュニティセンター
	11:30	生け花班(健康自己チェック)	一宮民主センター
	13:30	加納馬場班(血管の話、健康自己チェック)	柴田さん宅
15日(水)	9:00	ツツジ班(パソコン教室)	友の会事務所
	13:30	まゆ班(DVD鑑賞)	柏森中央学習等共用施設