

新班紹介 気の合う仲間と集まりました

生け花を楽しみながら

いつまでも元気に

生け花班 班長 坂本 和代

私たちは、毎月第2、

第4火曜日の生け花教室で季節の花を楽しんでいます。2カ月に1度、その教室の後に班会を行ない、健康自己チェックを



間を仲間と過ごすことで元気をもらっています。これから先も、みんな健康を維持していこうと、生け花班を9月に結成しました。



健康の知識を学んで

会員増やしに貢献を

よつ葉班 班長 郷治 裕子

よつ葉班は、小牧市で新婦人の会として発足しました。その中から、仲間たち「少しでも長く、健康で元気に過ごしたい」という切実な要望に

計測した人からは「定期的にやっていたい」との声もありました。

いつまでも元気で、みんな楽しく過ごしていけるように、生け花を楽しみながら、自分たちの健康維持も図っていききたいと思っています。

友の会ニュースを地域の隅々まで

これから末永く

千秋支部 山川 光子

友の会ニュースをお届けして、楽しみに読んでいただいています。病院内の情報、記事、医療の説明など、本当に役にになるとお喜びです。

配達先の方にお会いできた時は会話が弾み、笑顔で対応できますが、お

地球環境を守る活動33

気候危機は21世紀の主要課題

岩倉支部 堀尾 金雄

今夏の暑さはまさに異常気象でした。暑さに加え、ゲリラ豪雨的な線状降水帯の発生が相次ぎ、一方では熱波による干ばつで農業用水が枯れる地域も出ています。

世界的にもハワイやカナダでの自然発火による山火事、リビアでの大洪水など、地球沸騰とまでいわれる状況です。野菜に比して手間がかからないと米作りを中心に営農

してはいますが、異常気象の影響がじわじわ近づいてきています。それぞれ帰宅の途に就きました。

スウェーデンの環境活動家グレタ・トゥーンベリさんから始まった気候危機への対策を求める運動「未来のための金曜日」(FFF)は5年を迎え、世界中の7500万人が参加しているとの報道がありました。

班会・行事予定 2023年11月16日～12月15日

10月24日現在

日付(曜日)	開始時間	班名(内容等)	会場
(11月)			
16日(木)	10:00	五日市場班(腸内フローラの話、健康自己チェック)	池山さん宅
	10:00	新西明地班(認知症予防体操、健康自己チェック)	朝日西つどの里
	11:00	みらい班(腸内フローラの話、健康自己チェック)	株式会社TIA
	14:00	カサブランカ班(折り紙、健康自己チェック)	石田さん宅
17日(金)	10:00	開明班(貯筋体操、健康自己チェック)	開明公民館
	10:00	稲沢西班(未定、健康自己チェック)	稲沢市民センター3階
	14:00	あざみ班(誤嚥を防ぐには、健康自己チェック)	岩倉ホーム
21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
22日(水)	9:00	パソコンサークル(パソコン教室)	友の会事務所
24日(金)		いなざわ歩こう会(ウォーキング)	
26日(日)	9:30	江南年金者班(健康自己チェック)	老人福祉センター
	13:30	ふれあいバザー	特養あき第二
27日(月)	10:00	年金一宮班(署名行動)	千秋病院エントランス
28日(火)	14:00	江南団地 藤班(健康自己チェック)	江南団地第2集会所
(12月)			
2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
4日(月)	13:30	幹事会(会議)	特養あき第二
	13:30	すみれ班(貯筋体操、健康自己チェック)	宮田地区学習等供用施設
5日(火)	13:30	あんしん班(ポールウォーキング、健康自己チェック)	北名古屋市文化勤労会館
6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(ケアマネによる学習会)	友の会事務所
11日(月)	10:00	ニコニコ会(認知症予防体操)	特養あき第二
	13:30	八剣班(ロコモ度チェック、健康自己チェック)	丹羽さん宅
12日(火)	13:00	虹の会班(健康自己チェック)	友の会事務所
	10:00	一宮年金西の会(健康自己チェック)	尾西庁舎2階G会議室
13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	森本班(貯筋体操、健康自己チェック)	佐藤さん宅
	13:30	高屋班(未定)	永正寺 茶所
14日(木)	10:00	稲穂班(ほけますからよろしくお願ひします DVD 鑑賞)	下津市民センター
	14:00	ハッピーピース班(ほけますからよろしくお願ひしますおかえりお母さん DVD 鑑賞)	平和町農村環境改善センター
	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
15日(金)	10:00	すいせん班(認知症予防の話、健康自己チェック)	岩倉ホーム

大腸がん自己チェックのすすめ

すてるウンチで ひろう命

大腸がんは、食生活の欧米化に伴い、日本で男女ともに増加している癌です。初期症状は少なく、症状がないうちに発見して治療できるかどうかポイントです。

症状がなくても出血はしやすい癌なので、早期発見には便の潜血検査が有効です。昨年も尾張健友会の大腸がん自己チェックがきっかけで、良性のポリープのうちに発見して、切除できた方が、延べ450人中2人いました。

尾張健友会の大腸がん自己チェックは、「健康で住み続けられるまちづくりの一貫として、確実に命を救う取り組みです。多くの方に大腸がん自己チェックをすすめ、友の会の会員を増やしましょう。」

養老鉄道沿線の名所を巡る

いなざわ歩こう会 吉田 日支雄

いなざわ歩こう会の9月のウォーキングは、15日、「養老鉄道沿線の名



所巡り」で7人が参加、元気づくりと親睦が深まりました。

参加者は、JR尾張一宮駅に集合、東海道本線で大垣へ。ローカル線の養老鉄道に乗り換えて美濃津屋駅で降り、徒歩25分で津谷川自然の郷公園に到着しました。

ここには、摂氏20℃以下の湧き水でしか生息しないハリヨの生息地がある

るので立ち寄りでしたが、観察するも確認できず。地元の人に聞くと、「体長5〜6cmでオスが子育てをする珍しい魚」とのことでした。

しばらく公園を散策して、再び養老鉄道に乗り、次の目的地・駒野駅へ。ここからは道の駅「月見の里」を目指し、30分

到着。道の駅周辺の散策と昼食タイム、約2時間楽しんだ後、養老鉄道から東海道本線で一宮に。それぞれ帰宅の途に就きました。

て、再び養老鉄道に乗り、次の目的地・駒野駅へ。ここからは道の駅「月見の里」を目指し、30分