

八王子・たま健康友の会

電話 042-631-6466

FAX 042-643-1171

hachi-tama@t-kenseikai.jp

八王子・たま健康友の会 検索

# 健康のひろば

2025年1月15日

No.168(季刊)

発行 「健康のひろば」編集委員会

社会医療法人社団健生会・いきいき福祉会・  
エイトライフ・地域保健企画・八王子・たま健康友の会

2025  
迎春

## 被爆80年 核兵器のない世界へ

草の根の運動が世論を動かす

“日本政府は核兵器禁止条約  
に参加を表明せよ！” の声を大きく

ノーベル平和賞受賞おめでとうございます！



八王子原水協69  
行動(2024年  
12月6日)

絵手紙

多摩市永山 新田イチ子



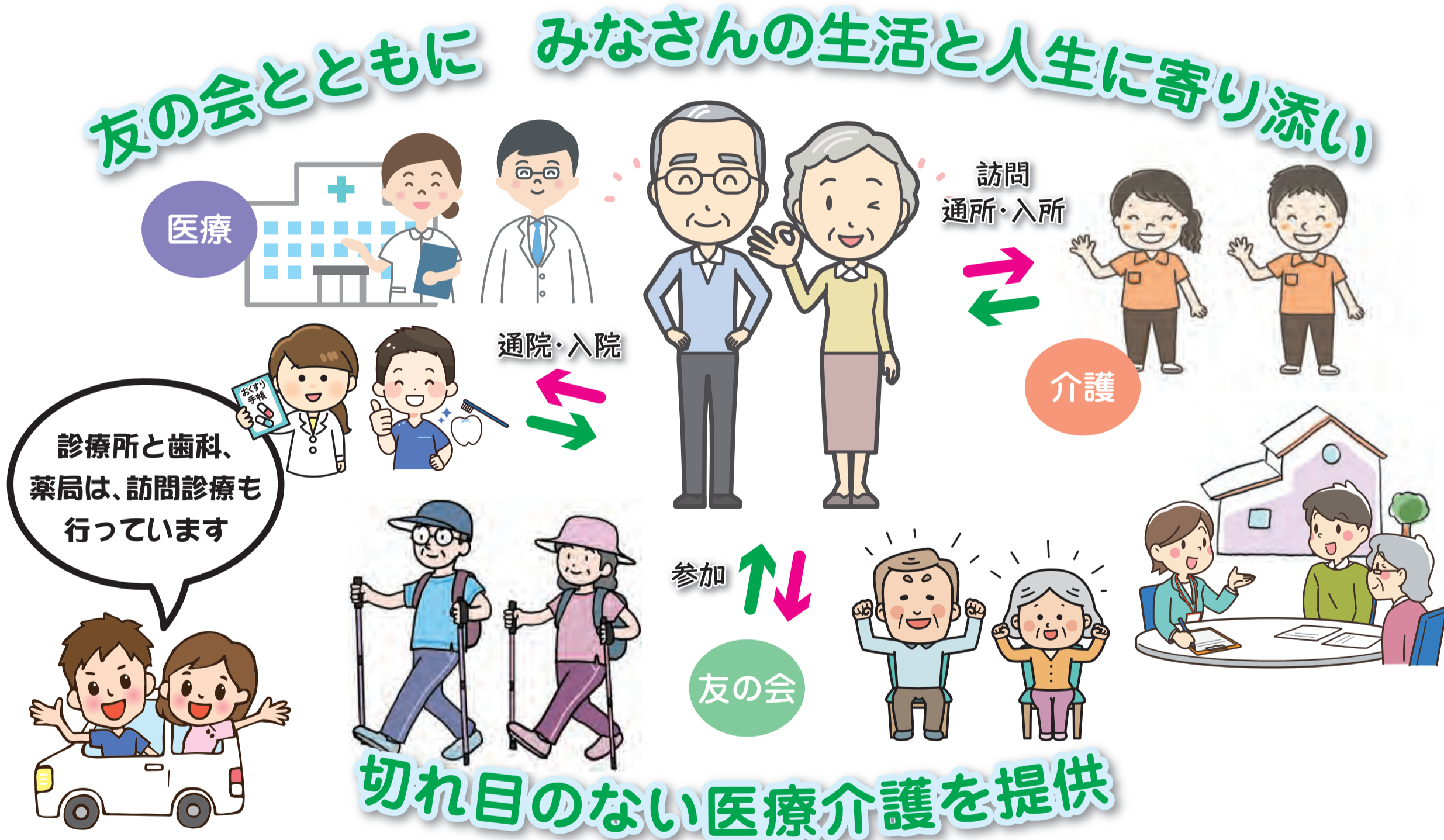
### 赤駒

ある日の夕食開始の時、「俺の箸がない！指で食べるのかなあ。」「自分で取ればいいじゃん。」一瞬気まずい空気が流れた。その日は、一日中外に出ていて心身とも疲弊していた。やっと座れた途端の会話のひととき。ゆとりのない時は『ない』と言う言葉は心に突き刺さる。後でわかったが、本人はジョークのつもりで言ったと。

以前、我が家に二台の車があった。一方の車のナビには「走行中、映像は映りません」と表示され、もう一方には「走行中は音声のみをお楽しみください」と表示される。その違いについて後者の車に乗ってしまう。画面に映らないことを「ない！」と否定するより別の角度から発する言葉にすると、こうも心地よい響きになるのかと乗るたびに思った。年を重ねると身体にいろいろと障害が出てくると思う。日常生活・健康が失われる時、深い呼吸をして向き合っていきたいものだ。巳年の年を迎え、細くても良い、体をゆつくりくねらせながら歩んでいきたい。

松島 みえ子

# だれもが、いつまでも、健康で安心してらせるまち 「困った」にすぐ対応



捨てるウンチで拾ういのち 大腸がん検診をうけましょう 友の会員無料 検査期間：八王子・たま健康友の会は2月～3月 詳細は同封チラシをご覧ください



八王子

042-639-7634

11/20

信州りんご狩りバス旅



西部+長房+八王子支部合同の日帰り旅行に37人の参加で行ってきました。

秋晴れとはいきませんでしたが目的のりんご狩りでは小雨もやんで鈴なりのりんごを思い切り狩って食べて「水々しくて美味しい！」の聲がりんご園のあちこちで上がりました。

立ち寄ったこんにやくパークでは、蒟蒻を使った多彩なお料理が試食し放題ということで大盛り上がり。

帰りのバスでの感想は楽しかったの多くの声とお昼前の試食し過ぎでお腹いっぱい、もう少し時間が欲しかったなどの声が寄せられました。



多摩

042-337-6787

会員外の方もたくさん訪れた健康チェック



11月29日、クリニック職員との力を得て、多摩みなみクリニックの3階で健康チェックを行いました。これまではほとんどが戸外での取り組みだったので、骨密度や血管年齢はできませんでした。今回はそれらを含めて充実した健康チェックとなりました。クリニックの近辺に1000枚の案内チラシを入れました。当日訪れたのは24人でそのうち16人が非会員でした。八王子・たま健康

友の会の事務局長も参加して、入会コーナーで友の会の説明、魅力をわかりやすく話していただき、2人の入会がありました。参加者は、一人暮らしで外に出て人とかかわり話したい、一日誰とも話せなくてここで話ができよかったですなどの声も聞かれ、こういう機会を作りたいせつさを実感しました。



支の部 とりくみ

長房

042-673-4330

行列ができる

長房芋煮会



11月1日、長房芋煮会を開催しました。今年12時半、定刻通りの開始でしたが、診療所駐車場に、並んで待っていただき、人気ぶりが伺われました。



里芋は今年も友の会農業クラブから掘りたて10キロを調達、柔らかくホアホアの芋煮ができました。大鍋2個に仕込みましたが、定刻2時を



待たずに完売となりました。小春日のなか、和やかな芋煮会となりました。次回さらさら盛大になることを願っています。

西部

042-621-7450

川口市民センター「やまゆり館まつり」出店!



11月2日、3日のやまゆり館まつりに今年も、たこ焼き、コーヒー、手作りバザーを出店しました。

初日は雨、2日目は強風と荒れもようの天気でしたが、両日11人のスタッフが参加し、朝早くからテントを張ったり、テーブルやコンロの準備をしました。松ぼっくりで作ったツリーやマジックカードなども人気で人垣ができるほどでした。

この売り上げは西部支部にとって貴重な活動資金となるため、準備や当日のまわり配分が力を合わせる、企画する、イベントとなります。



八王子共立診療所 所長 奥野 開斗

コラム 共立の樹

新年あけましておめでとうございませす。今年もみなさんと一緒に、核兵器も戦争もない平和な世界の実現と、命と人権が輝く健康な町づくりのために、力を尽くしたいと思っております。

昨年は社会の「分断と対立」を感じることが多い一年でした。インターネットを通じて人と人とを結びつけるはずのSNSが、一方で流言飛語の温床となり、人々の分断と対立を深めています。その結果、陰でほくそ笑んでいるのは誰なのか、注意深く見定めなくてはなりません。

多様な人々が共に生き、助け合い、社会的課題の解決のために連帯する、そんなごく当たり前の営みを取り戻す必要があります。考えてみると、友の会の活動とはこの営みそのものであり、由緒正しき王道のSNSと言っても良いかも知れませんね。引き続きの「いいね」「シェア」をお願いします。

さて、今年の干支は「乙巳(きのと・み)」だそうです。乙(きのと)は陰陽五行で「木」の要素を持ち、草木がしなやかに伸びる様子や横へと広がっていく意味を持ちます。巳(み・へび)は神様の使いで、脱皮を繰り返すことから不老不死のシンボルともされています。そのため、乙巳の年は、「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく」年になると考えられているそうです。

70年以上この地に根を張る共立の大樹が、時代に合わせて変化をしながら、ますます大きく、しなやかに、地域に枝葉を広げる一年になりそうです。