

無差別・平等の医療と福祉
の実現をめざしています



船橋二和病院ホームページアドレス
<https://www.futawa-hp.jp>



船橋二和病院
船橋二和病院健康友の会
〒274-0805
千葉県船橋市二和東5-1-1
TEL 047(448)7111(病院)
TEL 047(449)4417(健康友の会)
発行責任者 加藤伸次
月一回発行 1部 50円

なごやかに
交流

2025 新春のつどい



会場全体の様子

2月1日(土)、友の会と二和病院職員による「新春のつどい」を二和公民館で開催しました。当日は天候に恵まれ、167人の方が公民館講堂に集まりました。第一部では、浦卓夫友の会会長の主催者あいさつから始まり、続いて二和病院の事務局長・看護部長・研修医のみなさんからのあいさつ、来賓の千葉民医連・阿部事務局次長、千葉県健康友の会連合会・秋元会長から友の会活動へのあたかい激励の言葉を頂きました。

あいさつの最後に、二和病院宮原院長から医療をめぐる厳しい情勢や病院の現状にふれつつ、友の会への期待が述べられました。来賓の南浜診療所と鎌ヶ谷診療所の友の会会長、県議・市議の方々のお名前を紹介がありました。第二部は、新春を奏でるお琴の演奏から始まり、戸辺副会長の開会挨拶ののち、食事をしながら友の会会員による手作り演芸を楽しみました。ハンドベル演奏や、三味線による民謡合奏、新春を彩る落語、日本舞踊と三味線による「武田節」の歌など次々と披露され、結成21年を迎えた友の会合唱サークル「ピースフ

食事をしながらのつどいはいいね！

レンズ」の歌声と、参加者との合唱で会場が一体となりました。コロナ禍の数年间は飲食がままなりませんでしたが、今回はお弁当、お茶、お菓子等をいただきながら交流ができたので良かった

です。第2部の締めくくりは恒例の大抽選会。きれいな鉢花をゲットするたびに会場から歓声があがっていました。笑い笑顔にあふれた、貴重な交流の場となった新春のつどいでした。

二和健康友の会
事務局 池田 誠治



第三部は松田さんのお琴でオープニング



御滝地区のみなさんによるハンドベル演奏



「武田節」の演奏



佐々木さんによる見事な日本舞踊

船橋市の健康診断は受けましたか？

送られてきた受診券を使わずにお持ちではないですか？

受診券に記載されている有効期限は過ぎていても

その受診券は、3月末まで使えます！

是非お申込み下さい。年度末は空いています。

(特定／後期高齢者／一般／がん検診…全ての受診券)

ご予約は
二和ふれあいクリニックへ
☎ 047(448)7118



三味線で民謡合唱



新春落語を演じるサンヨー亭シャープさん



やったー！豪華な花をゲット



いつも楽しいピースフレンズのコーラス

生き生き友の会・地域の活動
年明けから各地区で活動始まる 1月

地区・委員会	開催日	企画内容	参加人数
八木が谷	1/8	ウォーキング「中山法華経寺」①	13人
御滝	1/10	『元気』読者会&勉強会	9人
松が丘	//	インターバル速歩「初詣ウォーキング」	9人
丸山地区	1/12	ウォーキング「芝公園&増上寺」	17人
二和地区	1/15	憩いの広場	10人
八木が谷地区	1/22	読者会	5人
鎌ヶ谷西地区	1/22	おたのしみ会	12人
法典地区	1/25	新春運だめし ②	35人
法典地区	1/28	ペン字教室	22人
病院	//	オレンジカフェ	19人
御滝地区	//	書道を楽しむ会	3人
大穴・三咲地区	//	読者会	中止
高根台地区	1/30	読者会、もの忘れチェッカー	9人
鎌ヶ谷東地区	1/31	読者会&おしゃべり会	6人



会員の作品



『春の富士』 八木が谷 守田達夫

作品募集

俳句・川柳・短歌、絵手紙、絵画、写真、書道など各種作品。
俳句・川柳・短歌・写真はデータで、その他の作品は現物
をお送りください。作品は後日お返しします。

◇郵送先・お問い合わせ
〒274-0805 船橋市二和東5丁目1-1
船橋二和病院健康友の会宛
電話:047-449-4417
◇futawa-tomo@min-iren-c.or.jp

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気
MIN-IREN

2025 3月号 380円

好評発売中

祝400号 元気でつながろう!

けんこう教室 作業療法士の仕事(上)

お金をかけない健康法

湯守 岳温泉

まちなかカラ 愛知県東栄町

食と健康 免疫力向上ご飯

発行=病院健康研究部 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657



年会費納入のお願い

前年の3月にご入会いただいた方は、年会費納入の時期です。また、それ以前にご入会の方で、年会費をお支払いいただいていない方も、年会費の納入をお願いいたします。

・友の会事務局 (月)金/10時~16時

で受付いたします。

お問い合わせは友の会事務局まで。納入の際は会員証をお持ちください。

また、お近くの友の会役員が、お訪ねする場合もありますので、よろしくご協力ください。

友の会事務局

047-449-4417

～月刊誌『いつでも元気』に掲載された体操を紹介しています～

さあ、みんなで
レッツ体操
体幹筋トレ&表情筋

今回は身体を支える腹筋や背筋などの胴体周りをほぐし、鍛える体操です。最後に顔の表情筋も鍛えましょう!

② 体幹バランス①

- ①四つん這いになり、手と足はそれぞれ肩幅程度に広げ、背中から頭のラインをまっすぐにする(基本姿勢)。
- ②左手と右膝を床から5cm程度浮かせて、そのままバランスをキープする(10秒×1~2セット)。
- ③右手と左膝を床から5cm程度浮かせて、そのままバランスをキープする(10秒×1~2セット)。

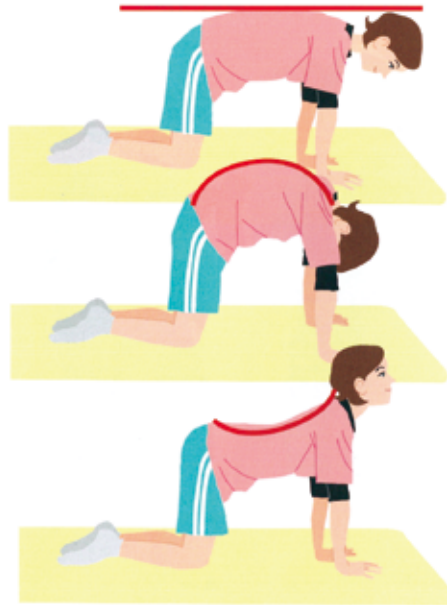


●ポイント

- ・②と③で、少しだけ浮かせるほうがお腹の筋肉に効く
- ・手と膝を同時に浮かさず、片手のみ、片膝のみ浮かせても可

① 背中丸め&反る

- ①四つん這いになり、手と足はそれぞれ肩幅程度に広げ、背中から頭のラインをまっすぐにする(基本姿勢)。
 - ②息を吐きながら、背中を丸める。
 - ③息を吸いながら、やや背中を反らす。
- ※②~③を10回×1~2セット



●ポイント

- ・背中を丸めるときは目線をおへそに、反らすときは目線をなめ上へ
- ・余裕があれば、背中を丸めるときは怒った猫のように
- ・腰の具合が悪い方は、背中を反らさず②から①に戻っても可(10回×1~2セット)