

# みんなでまち歩きをしました 健康の疑問やお悩み解決のために 同善会前講座を開始しました



## みんなで歩く、話すのは楽しい 地域を知る機会になりました

6月22日(土)に、同善会クリニック集合でお散歩会を開催しました！みのわ地域包括支援センターと南千住西部地域包括支援センターと共催で、両包括の利用者や当院の患者さん23名と一緒に散歩と茶話会をしました。

両包括のオススメチェックポイントを5か所設けており、グループごとに好きなチェックポイントを目指しました。3グループ中2グループが「一葉記念館」に立ち寄り、1グループがジョイフル三の輪商店街の「喜田屋」に行きました。

それぞれのグループに、チェックポイントに詳しい方がおり、その方々がガイドになり案内してくださりました。「ここは実は昔ね・・・」「あっ、〇〇さんこんにちは」「実はご近所さんだったの」など地元ならではの会話も多数。「いつも車で通ってるけれど、気づかなかった。今度来てみようかな」「最近移動になって、場所を覚えてもらえて良かったです」とスタッフが街を知る機会にもなりました。

また、お散歩の道中に茶話会で食べるお菓子を買ってくるというミッションがあり、一葉記念館に行ったグループはおし田の田舎まんじゅう、ジョイフル三の輪に行ったグループは喜田屋のどら焼きとおかきを買いました。おし田では素敵なお店の由来を聞いたたり、喜田屋さんでは予算内で悩んでいたところおまけをしてくださり(本当にありがとうございます！)商店の方と話す機会にもなりました。

お散歩の道中の様子を、写真をスクリーンに映しながら自分たちが買ってきたおやつを食べてゆったりと過ごす茶話会は、お散歩の疲れを癒す時間となりました。この日は、前日に大雨だったのが嘘かのような日照りの天気。今後もみなさんと一緒にまちのことを知ったり、話したりする時間をつくりたいと思います。

7月にはおおぞらカフェを開催します。かき氷や水風船、地域の方の三味線や当院梅沢医師や長澤医師らによる演奏会もあります。ぜひこちらも楽しみにしてください。(地域担当 田辺・福井)

## クリニックからのお知らせ

### 健康講座をあなたの街で実施します

同善会は、地域住民と一緒に地域の健康を作りたいと考えています。当院の医療スタッフが地域住民の交流の場や学校、医療福祉関係者がいらつしやる場に出向き、健康や医療に関する内容を分かりやすくお話しする「同善会前講座」を開始しました。糖尿病や高血圧、食事や運動の方法などお気軽にご相談ください。(詳細は当院スタッフまでお声掛けください)

「みのる一む」でも定期的に健康講座を実施しています。7月9日は管理栄養士さんによるお酒の飲み方講座があります。ぜひお気軽にお越しください。

### イベントのお知らせ

大好評につき健康麻雀を月2回開催します  
栄養教室・野球談議も開催決定！

先月麻雀マツトを新調した健康麻雀。お陰様で初心者の方からベテラン勢まで幅広いメンバーで開催しております。メンバーが増えてきたこと、参加者からの強いご希望があったことから、7月から月2回開催することになりました！以前から気になっていた、麻雀のやり方がわからなくて参加するか迷っていた・・・という方もお気軽にご参加ください！

また、この夏を熱くするイベントとして、お酒の飲み方についてお話しする栄養教室、先月初開催して好評だった昭和歌謡の会、野球について熱く語る野球談議を開催します！

その他、定例のみのる一む喫茶、モルック、将棋道場、健康体操も開催します。スケジュールの詳細は裏面をご確認ください。(地域担当 田辺)

 みのる一む喫茶 毎週火曜日 第1, 3, 木曜日 4(木)14:00~	 健康麻雀 4(木)14:00~
 昭和歌謡の会 24(水)14:00~	 栄養教室 9(火)14:00~
 モルック 11(木)14:00~	 将棋道場 16(火)15:30~
 野球談議 24(水)14:00~	 健康体操 25(木)14:30~

閲覧ありがとうございます

