

健康講座

「健やかな老後のために」

100人超の参加で大盛況

3月16日、ポカポカ陽気のなか、「身近な病院であり続けたい 第二弾」の健康講座が代々木病院で開かれました。

河邊博正代々木病院長が、「健やかな老後のために」と題してお話ししました。「フレイル予防で健康寿命を延ばそう」



熱心に聞きいる参加者たち

このフレイル予防について、強調したのは、食事をしっかりとることと口の中を清潔に保つこと、適度な運動をつづけ

ること、人との交流の機会を増やすこと、そして、身体に異常があったらきちんと治療すること、定期的な健康チェック、健康診断、がん検診を受けて、早く見つけて、早期治療することが健康寿命をのばすこと



リハ部による「腰痛予防」体操

「腰痛予防体操」でしりとり、腰痛は5人に一人が抱える国民病で、腰痛体操で、よりよい生活が送れるようにサポートして



試食に「おいしい」と評判

健康講座としてはじめて試食ができました。「鯖カレー」でした。とても栄養素の高いカレー、三口ほどの試食でしたが、「とても美味しかった」の声があがりました。

待合室

代々木在住で92歳のKさんは、受診のため友の会の送迎車を月一

患者さんに寄りそう ナイス！連携プレイ

2月中旬Kさんの介護事業所から「食事が摂れず苦しそうで受診したいので送迎をお願いできないか」と連絡が入りました。送迎車を手配し、外

来の師長に「Kさんが受診を待つ間、酸素飽和度を測らせてもらいます。地域で困っていること、医師としてできること、奨学金のこと、奨学生ミーティング

東京民医連には、将来民医連で働く意志のある学生を対象にした奨学金制度があります。

奨学生ミーティングは、医学部の教室で学ぶだけではなく、民医連の医療現場や社会について学ぶ場、ミーティングを開催しています。

2月23日は「地域とともに」共同組織(友の会)を学ぶというもので、この種のミーティングに初めて参加してきました。

この日は、奨学金を受けている10人程、いろいろな大学で医師をめざして

# 友の会のページ

会費納入のご案内  
会費納入は、郵便振替が便利です。  
会費は年間1,000円です。  
口座番号 00190-7-71019  
加入者名 代々木健康友の会  
4月1日現在会員数約3,398人

「お元気ですか」改題No.433  
編集 代々木健康友の会  
☎03(5411)9589  
FAX 03(5786)2472

結成70周年を力に

全日本民医連定期総会に参加して

2月22日〜24日に沖縄・那覇市で行われた全日本民医連医療機関連合会第46回定期総会にオブザーバーとして参加してきました。

総会前日に、今年岡山で開催される共同組織活動交流集会の実行委員会が行われました。

総会には601名の代表者が参加しました。運動方針案を岸本事務局長が提案。夕方から沖縄民医連元会長の仲西常雄さんが「沖縄民医連の医療活動」と題して記念講演。27年間米軍による軍事占領と島ぐるみのたたかいと民医連の誕生について



の歴史を豊富な写真を使い分かりやすく話されました。

翌日は、13の分散会に分かれて方針の討議をし3日目は方針案の採決と

会長 布施 仁



参加者とディスカッション

医師を目指す若者と対話

東京民医連奨学生ミーティングに参加

とを出し合い、医師としてできることは何かを出し合いました。代々木病院の患者さんや友の会の会員さんの状

況を報告し、周辺では、買い物が不便、病院への足がない、一人ぐらいの高齢者が多く、おしゃべりする相手もなく、地域的な交流がないことなどを話しました。また、こうしたなかで、友の会のころばん体操やサークル、患者さんの足となっている送迎活動について、お話ししました。

聞く力、話す力、短い診察時間で、患者さんが高齢ということもあり、チーム医療、看護師さんや検査、事務、ケースワーカーなど、各専門職のスタッフがまるごと健康づくり、そんな病院の中心、医師になってほしいと訴えてきました。

伊香忠志

歩こう会

大熊庭園から肥後細川庭園へ



神田川沿いの遊歩道

早稲田大学正門から大熊庭園・肥後細川庭園へ 江戸川公園を神田川の遊歩道に沿って歩きます。新緑の葉が目を癒し、小鳥のさえずりが心地よく歩けます。街中ウォークの良さを再発見しませんか。 それぞれの公園の特徴を楽しみたいと思いませんか。 4月25日(木) 午後2時から代々木病院東館3階でおこないます。定員15名です。参加希望の方はご連絡下さい。

お出かけ日和です。一緒に歩ませんか

歩きカメラ

練馬区大泉町清水山憩いの森

都内では珍しく、カタクリの自生地。武蔵野の面影が残る樹林には、約10万株ものカタクリが生長し、毎年、見頃の3月末〜4月上旬は、樹林内の斜面が紫紅色の花で染まるそうです。 4月6日(土) 集合 9時、新宿駅南口改札内。バスで行き先は東武東上線の成増駅。



カタクリが自生

おしらせ

みなさん、腰痛で悩んでいませんか。代々木病院のリハビリテーション部が、腰痛体操の仕方、日常生活で気をつけたいことなど、アドバイスします。 4月13日(土) 5月11日(土)

ころばん体操

毎週水曜日の午後1時30分から2時30分、代々木病院東館3階です。 4月3日、10日、17日 24日 参加費1000円 水屋内ですので雨天でも実施します。

俳句の会

4月4日(木) 午後2時〜4時 場所 代々木病院東館

ヨーガ教室

4月1日・8日・15日・22日の月曜日 時間 午前10〜11時30分 講師は飯田史郎先生(新俳人連盟会長) 参加費1000円

布遊び(手づくり小物)

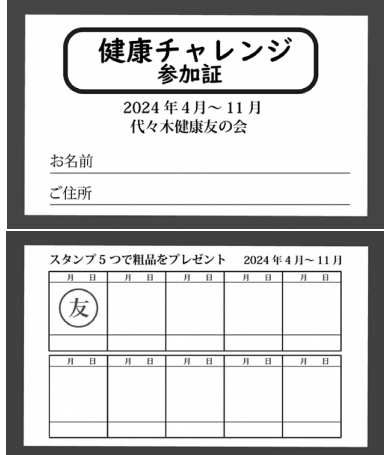
4月19日(金) 午後2時〜4時まで 場所 代々木病院東館3階 参加費 5000円 水針と指ぬきをご用意ください。

サークル会場の変更

毎月実施している「俳句の会」「布遊び」の会場は、代々木病院東館の3階に変わっています。病院内、駅近になります。みなさんの参加をお待ちしております。

「健康チャレンジ」を始めます

友の会では地域の皆さんに、ご自分の健康に関心をもってもらいたくため、「健康チャレンジ」を始めます。この取り組みは代々木病院と友の会が行う行事に参加いただくこと1回参加ごとにスタンプ1つを押します。このスタンプを5つ集めると素敵な景品を進呈いたします。「参加証」はその都度ご持参ください。また友の会事務所にもごさいますので、お立ち寄りください。 ※なお屋内で行っているサークルはこの取り組みから除きます。



紙面なんでも 法律相談

退職の自由と労働者の損害賠償義務等

私は、都内の飲食店に8年間つとめていたのですが、今回退職を申し入れました。ところが、就業規則で「退職するには使用者の承諾が必要」と定めてあり、使用者は承諾しそにありません。また、使用者は、「この8年間で業務ミスがあり、損害賠償額が30万円になる。それを払い終えるまで退職は認めない」と言っています。 Q 私、都内の飲食店に8年間つとめていたのですが、今回退職を申し入れました。ところが、就業規則で「退職するには使用者の承諾が必要」と定めてあり、使用者は承諾しそにありません。また、使用者は、「この8年間で業務ミスがあり、損害賠償額が30万円になる。それを払い終えるまで退職は認めない」と言っています。 A1 使用者は、合理的な理由と社会通念上の相当性がないと、労働者を解雇することができません(労働契約法16条)。ところが、労働者は、いつでも退職の申し入れをすることができ、労働契約は退職の申し入れにより終了します。 A2 飲食店業務を行う上で通常のミスによる損害は、日常的に一定確率で発生し、労働する上で必然的に発生する損害として、労働者の損害賠償義務はありません。たとえば、飲食店で食器を割ってしまったら、釣銭を多く払うさたりしても、労働者の階に変わっています。病院内、駅近になります。みなさんの参加をお待ちしております。

安心と安全・信頼される薬局をめざします たくみ外苑薬局 つくし薬局

いつでも元気 MIN-IREN 2024 4月号 380円 好評発売中 被災地の診療所 能登半島地震 新連載 ケアマネの八面六臂な日々 けんこう教室 音楽療法 映画「その鼓動に耳をあてよ」 まちのチカラ 沖縄県今帰仁村 食と健康 栄養バランス弁当