

友の会も「出店」

楽しんだ

「健康まつり」

すばらしい秋晴れに恵まれた10月3日(日)、代々木病院で健康まつりが行われました。

友の会は、サークル活動の「布あそび」の手づくり作品を展示し販売しました。また「俳句の会」で詠んだ傑作を掲示、「私もサ

友の会は、サークル活動の「布あそび」の手づくり作品を展示し販売しました。また「俳句の会」で詠んだ傑作を掲示、「私もサ



友の会は、布ぞりや、俳句の作品を展示

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

「お元気ですか」改題No.273 編集 代々木健康友の会 03(5411)9589 FAX 03(3404)3421

「10・2 Love&Peace」渋谷から開催し、のべ400人が参加しました。

「10・2 Love&Peace」渋谷から開催し、のべ400人が参加しました。

「10・2 Love&Peace」渋谷から開催し、のべ400人が参加しました。

友の会の仲間増やし

職場に地域に広がっています

10月1日から「共同組織拡大強化月間」が始まりました。千駄ヶ谷駅にエレベータ設置運動、熱中症、見守り活動、学習会や懇談会など多様な地域活動を展開してきた延長線上での仲間増やし「月間」のとりくみです。その勢いもあり初日は15人、これまでに62人(10月20日現在)が入

10月1日から「共同組織拡大強化月間」が始まりました。千駄ヶ谷駅にエレベータ設置運動、熱中症、見守り活動、学習会や懇談会など多様な地域活動を展開してきた延長線上での仲間増やし「月間」のとりくみです。その勢いもあり初日は15人、これまでに62人(10月20日現在)が入

渋谷から「Love & Peace」



晴れたるなか明治公園にて

10月2日、渋谷に住み、働く青年が中心となって、渋谷から「平和のメッセージ」を発信し、平和を求める仲間との共同の輪を広げようと、明治公園にて「10・2 Love&Peace」渋谷から開催し、のべ400人が参加しました。

「10・2 Love&Peace」渋谷から開催し、のべ400人が参加しました。



「月間」初日、病院玄関前で行動

「月間」は友の会と職員が一体となって、患者さんや、地域住民の声を聞き、要求運動に繋げながら政治を変える力にしていきたい。事務局 清見温子

待合室

4月から代々木病院に入職した石井です。よろしくお願ひします。

魚やメダカ、季節によくなったり、毛づくろいはアゲハの幼虫やオタマジャクシがいたりします。今日はその中でも最長老の、我が家の重鎮であるピーちゃんをご紹介します。

我が家の長寿ピーちゃん

我が家の長寿ピーちゃん



第3回「Love&Peace」渋谷から開催するがまだ未定ですが、

我が家の長寿ピーちゃん

我が家の長寿ピーちゃん

我が家の長寿ピーちゃん

渋谷9条の会 結成5周年集会を開催します

渋谷9条の会は05年12月に結成され、今年5周年を迎えます。現在では、区内に23の「9条の会」が活躍しています。

「結成5周年のつどい」

草の根 九条の会



完成ほやほやの9条ティッシュ

「9条の会」が参加し、今後の意見交換をおこないました。

室会 合談 待懇 「みなさんの 身近な相談窓口」

先日おこなわれた、待合室懇談会で講演をいただいた渋谷区ケアコミュニケーション原宿の丘地域包括支援センターの登坂さんからの寄稿です。

今回は、渋谷区に住まいの方よりも、渋谷区外にお住まいの方の御参加が多く、区のサービスについてのお話は、渋谷区独自サービスだけでなく広域の福祉サービスについて御説明出来なかった事を、いささか申し訳なく存じます。

去る9月25日、代々木健康友の会の皆様に向けて、地域包括支援センターの役割と、介護保険での要介護認定

ままならなくなったという設定での紙芝居を通して、時々は図解をお示しながら、皆様には地域包括支援センターについて御説明致しました。



とても真剣にお聞き下さり、質疑応答の際には、地域に密着した活動を展開していこうとされる友の会の皆様の御意志が感じられて、地域包括支援センターの職員一同、より地域に根差したセンターを目指そうと決意を新たにすることが出来

友の会写真館

「みのりの秋」

今ではめずらしくなった手刈り、はさがけ。収穫の合い間に、ハイチーズ。

印西市 本田 満



第2回保健教室

100歳まで歩く方法

9月29日(水)午後2時から代々木病院東韓地下会議室で第2回の保健教室が開かれ12名が参加しました。転倒予防と歩き続けるための日常生活の中でできる運動を実技とともに学習しました。



講師は、代々木病院理学療法士の野枝武史さん。まず転倒を予防するために、①筋力②柔軟性③視力④神経系が正常に働くことによりバランスを保つことが必要で①定期的な柔軟体操②筋力の強化運動③バランス運動④しっかりと食事を取る

秋の食事会

霞ヶ丘班会

10月14日代々木病院栄養課のご協力をいた



だき、「秋の食事会」を開きました。17名の参加者のうち男性の参加者は一人でした。「いつでも元気」10月号のお料理を参考に作っていただきました。きのこご飯・チンゲン菜のごま酢あえ・

9月26日(日) 合同慰霊祭に参加して

09年12月に父を肺がんで亡くし、半年後の6月には母をすい臓がんで亡くしました。母は生前、慰霊碑の着工を知ってすぐに友の会に登録すると、毎年のように慰霊祭に参加しておりました。



「慰霊祭の後は豪華な食事と温泉でくつろげて、日帰りバスツアーみたいよ」と楽しんでおりました。父にすすすめ、早々と二人

はじめて参加された方は早速友の会に入会。「いつでも元気」の見本を渡し購読もお願いしました。

特に白身魚のあんかけが美味しかったです。チンゲン菜のあえものはまるやかな味でした。お昼ごはんを豪華なご馳走と大勢の人たちと食べることはあまりないことなので、参加者の皆さんは楽し

「食事会も年2回やりたいね」の声に来年は考えてみようと思えます。久しぶりに栄養補給もでき、楽しい一日でした。



2時からです。病院内(当日掲示)です。会費1000円です。

幹事 柴崎 俊子

これから の行事

歩こう会

時代小説の舞台、池波正太郎の鬼平を捜す!

▽集合場所：都営新宿線 菊川駅改札口
▽集合時間は10時です
▽清澄庭園(バスで移動)で昼食とします。
▽準備の都合がありますので、問い合わせ、申し込みは友の会までご連絡ください。

▽集合場所：都営新宿線 菊川駅改札口
▽時間は午前10時〜11時30分
▽場所はふれあい会館
▽会費月2100円です。

▽11月1日・8日・15日・22日の毎週月曜日です。
▽時間は午前10時〜11時30分
▽場所はふれあい会館
▽会費月2100円です。

▽11月24日(水)午後2時〜 代々木病院東館地下会議室です(非会員は600円)

▽12月20日(月)午前10時〜12時
▽場所は2F待合室

俳句の会

▽11月10日(水)午後

▽11月24日(水)午後

▽12月20日(月)午前

▽11月13日(土)

男の料理教室

▽12月18日(土)午後6時から千駄ヶ谷社会教育館(一品もちより)

▽参加費1000円

▽住宅リフォー△相談会

▽12月20日(月)午前10時〜12時

▽参加費は500円です

▽11月10日(水)午後

MIN-IREN 2010 11月号 380円
いつでも元気
元気な暮らし、心にも体にも強く、共同組織
健康と長寿、一等賞
特典1 介護保険はいま10年を過ぎて開かれていること
特典2 大腸内視鏡検査のすすめ

▽電話でのご相談も承ります。友の会事務所までご連絡ください。友の会事務所までご連絡下さい。

●転居などで住所が変わります。友の会事務所までご連絡下さい。

すべての行事等の問い合わせ、申し込みなどは、友の会事務局までお願いします。

1階待合室の友の会事務所は平日は10時から4時まで、この時間以外は2階広報室でご利用いただけます。土曜日、休日はお休みです。

直通番号 (5411) 9589
ファックス (3404) 3421