

社教館まつり

健康への意識づくりを

2月26日(土)千駄ヶ谷社教館にて社教館祭りが開催されました。会館で実施しているセミナーや講座の展示、発表、おにぎりや豚汁の販売もあり大賑わいでした。代々木病院のブースでは血圧、骨密度、体脂肪量の測定と健康相談を行いました。



例年より来所者数は少ないと聞いたものの、健康への意識は高かった。「毎日の積み重ねが大切です」の言葉に決意を新たにしました。

この最近では成人病とは言わず、生活習慣病と言います。今や高血圧や脂肪異常症は大

人だけの病気ではありません。子どもにも増えているのです。何かを始めるというのではなく、歯磨きと同じように生活の一部に取り入れてしまえばいかがですか？

例えば3階までは階段とか、ご飯をこんにゃくご飯にしてみるなど自分ルールを作ってみてください。自身の意識が大事なのです。

職員 黒沢文彦

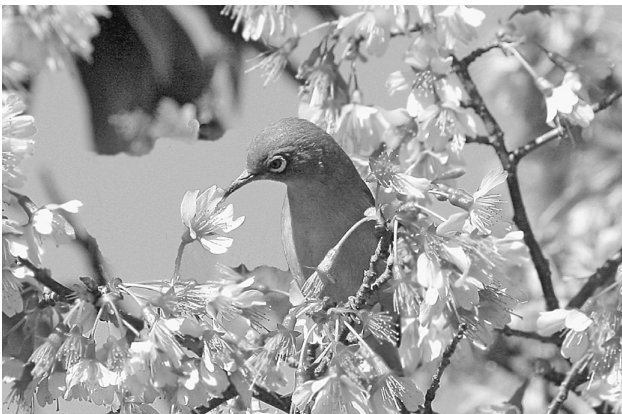
友の会写真館

紅梅

早咲き桜とめじろ

世田谷北沢川緑道にて

世田谷区 海東 和夫



『社保セミナー』

介護保険がどうかわるか

社保セミナーで「介護保険の改正」の中

身について学習をしました。講師は、東京社保協事務局長の前沢淑子さんでした。

「いつでも誰でも希望する介護サービスが受けられ、お世話する家族の大変さを社会で手助けしよう」と始めた介護保険。安心して老後を迎えられると思

栄養課の職場のみなさん全員が友の会に入りました



温かい、おいしい食事を入院患者さんのために丹精込めて作っている栄養課は、1月友の会との交流会を機に6人の職員が入会されました。

栄養課と友の会の繋がりは、お食事班会です。おなかにやさしい、体にいい食事を作っていたいています。テーブルを囲ん



参加者の井口さんが感想として、強く訴えていたのは、「国民が望んでいないのに、こんなにひどくなるのは、結局のところ政治を変えなければよくならないのではないのでしょうか。」と本当にその通りだ今日の学習会で確信できました。

幹事 井田ヨネ

で、食べながらの交流は人気で、塩分の話や栄養的なことを話していたできます。一日に必要な栄養分の食材を用意していただき、目で見る学習もしています。

会員の皆さんから「またやりたい」の要望がだされるほどです。忙しい中、体制を組んでいただき、何度か実施していただきました。

病院の中での班会で「お茶会」を楽しみました。手作りケーキのシフォンケーキは今

す。

い。

これからの行事

ヨーガ教室

▽4月4日・11日・18日・25日の毎週月曜日

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。

俳句の会

▽4月6日(水)▽東館地下会議室 午後2時

▽会費 1000円で

住宅リフォーム相談会

▽4月20日(水)10時〜12時まで

▽場所は代々木病院2F待合室

▽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

布遊び(手づくり小物)

▽4月27日(水)午後2時

▽代々木病院東館地下会議室です

▽4月は卓上ポットマットをつくります。参加費は500円で

男の料理教室

▽4月は会館が計画停電のため使用中止となり、中止します。

●転居などで住所が変更される場合は、友の会事務所までご連絡下さい。

新緑ハイキング 下部温泉と自然・芸術にふれあう旅

5/8〜9



今年の一泊旅行は、山梨県下部温泉と昇仙峡、身延山久遠寺、富士3湖めぐりを企画しました。

行程は、5月8日(日)朝8時代々木病院前をバスで出発。中央道を通り、勝沼ICで降りフジッコワイナリーでワインなどを試飲します。そして、甲府ICを降りて、山梨県立美術館でミレーの代表作「種まく人」を鑑賞します。

昇仙峡のほうとう会館で、「缶詰御膳」を味わい、仙娥滝まで散策します。次に先日開園した韭崎「平和公園」

お寺の敷地は広く五重の塔を始め本堂など十を超える建物・庭を見学します。その後、河口湖畔で昼食を取り、西湖いやしの里、花の都公園を訪れます。

中央道を一路東京に向かい、午後6時から代々木病院に到着する予定です。

楽しい企画盛りだくさんです。みなさんの

申込みは友の会事務所まで

一泊旅行 申し込み書

友の会事務所にお持ちいただくFAX (03-3404-3421) にてお申し込み下さい

ふりがな		住所	〒
お名前			
所属	友の会 会員 家族 一般	電話	

ご参加をお待ちしています。

▽5月8日(日)〜9日(月)

▽費用 25000円 (会員外26000円)

▽募集45人(定員になり次第締め切りします)

申込みは友の会事務所まで

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階広報室でご用件をうけたまわります。土曜日、休日はお休みです。

直通番号 (5411) 9589
ファックス (3404) 3421