

友の会のページ

「お元氣ですか」改題No.282
編集Ⅱ代々木健康友の会
☎03(5411)9589
FAX 03(3404)3421

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



酷暑のなか訪問する職員と役員さんたち

熱中症にご用心 訪問活動で見守り

連日30度を超える暑さの中、7月4日から2週間病院職員、法人事務局、東京民医連の方たちと病院周辺の会員訪問を行いました。

訪問の目的は、熱中症予防です。アンケート用紙、熱中症計(室温、湿度を計り、30度を超える要注意、警告、厳重注意の3段階を音で知らせてくれます)と温度計を持って2〜3人が一組で訪問します。出発は午前10時から午後2時

問すると、まず熱中症計を設置し、アンケートの内容でお話しをします。アンケートは年令や家族構成、エアコンの使用時間や緊急時の連絡方法と熱中症で気をつけること、行



ないと言う事でした。温度計のないお宅にはデジタル温度計を置いてきます。28度になったりエアコンを使うようになりお話しをしてきます。エアコンの風は嫌いだいて良かった。28度の温度を設定したら、爽快になり、体を動かしたくなりました。ありがとう」と感謝され

ています。エコスタイルでリラックスしているところにも急なお邪魔をしても皆さん快く迎えてくださいました。訪問先では、代々木病院に通所サービス、リハビリに通っていることもあり、送迎車が「元氣してますか」とクラクションで合図をし、リハビリの訓練中の理学療法士の職員がお店を覗いて挨拶してくれるなど、いい環境で日常生活を送っています。

まだ訪問件数はわずかですが、今後、渋谷区に熱中症対策のための要請も予定、行政が動いてくれることを期待したいものです。

幹事 清見温子

熱中症で世田谷区と交渉

世田谷健康友の会

6月29日、農大通り診療所は世田谷健康友の会と共同で、世田谷区に提出した「熱中症予防に関する意見書」に対して、区からの回答をうけました。

要望した内容は、区内在住の独居高齢者への訪問の具体的内容の実態把握にどう取り組むのか、また、非課税及び生活保護世帯への一時扶助としての冷房機器の設置・修理費の支給などです。

出席者は、山崎健康友の会会長、小澤副会長、自治会を通してお

こなう。③高年齢者へは、高年齢者クラブを通しての注意、喚起する、④民生委員からは、個々の事情に即した対応を。⑤乳幼児に

見守り、訪問を更にすすめる。(対象者100歳以上から、今年85歳以上の方へ範囲を広げる。特に介護保険を使っている方)などの内容でした。

感想としては、回答はいつにないすばやいものでしたが、内容はこれまでの区側の姿勢を踏襲し、特に変化は感じなかった。財政的な面には、具体的

いのち・くらし・雇用なんでも相談会

「渋谷モヤイ像」で渋谷社保協とともに

「6月まで建築業に従事していたが解雇され、漫画喫茶や公園で野宿していた。所持金は4500円」という北海道出身の36歳。



それぞれのコーナーに相談者が

それぞれに相談者が。相談員が答えるなど丁寧な相談活動を行いました。

幹事 新井 潔



待合室

私どもの外苑診療所は、東京オリンピックの思い出が香る千駄ヶ谷と、バブルのなごりをいまだ感じさせる原宿表参道とのちょうど中間の位置にあります。診療所のあたりは奥原宿、面する旧街道はせんばら通りとい

外苑診療所 新所長です

係の30歳前後の若者と二分されます。さすがに山手線内部の都市化が進んだ街だけに、小児の患者さんは少なく、小児科標榜を廃止しました。また、夜間診療の廃止、訪問看護を代々木病院に統合など、時代や要請に合わせた。また、小児科標榜は廃止しましたが、予防

松澤 浩

35度を超える猛暑のなか、7月6日午後渋谷社会保険推進協議会は、渋谷モヤイ像前で「なんでも相談会」を実施しました。代々木健康友の会は、代々木病院病棟の富田看護師、同相談室の澤田MSWと一緒に、健康相談と健康チェック担当として参加しました。

五十嵐・新保両渋谷区議をはじめ、社保協に加盟する10団体から弁護士・看護師・一級建築士など23人が相談を受けました。

福井典子渋谷社保協会会長は、「相談日に生活保護受給2人。団体に頑張ってもらい平日に開催した成果が出た。あとは相談会を継続開催して認知度を高め、相談件数を増やしたい」と話してくれました。

「原発問題と わたしたちのくらし」

友の会の緊急学習会

原発問題についての学習会が7月16日、中小水力、風力、「しんぶん赤旗」の元科学部長の前田利夫さんを講師に「原発問題とわたしたちのくらし」と題して行われました。参加者は、32名でした。

はじめに前田さんは、原発のしくみをパワーポイントを使いながら燃料で膨大なエネルギー（火力の200万倍）出すしくみをわかりやすく解説。原発の最大の問題は、使用済み核燃料の問題で、人類はまだ放射能を消す技術を持っていない。自然「消滅」するまで何万年もかかる。これが原発の最大の問題点だと指摘。

自然エネルギーにも最後に放射能が与える健康への影響にふれた。自然「消滅」するまで何万年もかかる。これが原発の最大の問題点だと指摘。

新宿区 小崎征子

友の会写真館

「ヴィルフランシュ・ド・コンフラン」
フランス最南部ピレネー山脈に近い「フランスで一番美しい村」と云われている

新宿区 小崎征子



軽い運動で リラックス

代々木3・5丁目班

今日も35度、アスファルトの熱が反射し、体中を熱で覆ってしまいうような7月15日、代々木3・5丁目の班会を代々木区民館で行いました。テーマは「リハビリ体操で」いつでも元気に過ごすために」お話しは代々木病院理学療法士の

いかに酷暑を のりきるか

千駄ヶ谷1・4丁目班

代々木診療所では、6月29日に久しぶりの医療懇談会を行いました。この日は、「熱中症」のテーマにふさわしく、この夏初めての猛暑日となりました。まず最初は、東北の被災地へボランティアとして参加されている友の会副会長の伊香さ

井上聡美さんでした。井上さんは、運動機能は加齢とともに低下し、筋肉、体力も衰えてくる。筋肉、体力を落とさないために運動をする。運動をすることで、体に負荷がかかるので第一に、安全に行う事が原則で、転倒などの事故を起こさないように注意しながら



行う。血圧は180以上、脈拍は110以上の時はやめる、運動直

地域・班 だより

間ばかりでなく、犬や牛のことを考えると涙がでます」といった声がかれました。

次に、二瓶師長の「熱中症」いかにこの夏をのりきるか」という話と、各自どんな工夫をしているかも出し

合いました。一人分の食事の準備は大変なのでお弁当を買ってきたり、子どものところで

世話になっている方もいらっしやいました。

また、野菜を多く摂るにはどうしたらいいの？間に、温野菜にして

てポン酢で食べると結構いけるわよ、といっ

「戦争の時、浅草で焼け出された時のことを思い出します」とか「人

前の食事も控えることが大事、と話します。リハビリ体操は、準備体操をイスに座って行います。①深呼吸をし、②首を左右上下に動かし、③腕は上方に、前方への伸ばしを行います。最後に腕を伸ばして体を回します。

82歳の方は「病気はありません、神宮でウォーキング、体操にプ

ールもやります。元気です」と班会で元気に発言をしていました。

をするの？」と楽しみにしている声が聞かれています。日頃はなかなかみんながゆっく

お話しする機会がありませんが、こうした場をたくさん設けて、交流していきたいと思

は、「次はどんなこと

た話でもしました。クーラーや扇風機を上手に使いながら、更に便利なグッズも活用して暑い夏をのりきっていきたいものです。

参加された方からは、「次はどんなこと

は、「次はどんなこと

は、「次はどんなこと

は、「次はどんなこと

は、「次はどんなこと

は、「次はどんなこと

は、「次はどんなこと

は、「次はどんなこと

は、「次はどんなこと

は、「次はどんなこと

は、「次はどんなこと

は、「次はどんなこと

は、「次はどんなこと

は、「次はどんなこと

は、「次はどんなこと

は、「次はどんなこと

は、「次はどんなこと

これからの行事

ヨーガ教室

▽8月1日・8日・22日 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

▽9月7日（水）

▽東館地下会議室

▽会費 1000円です。

8月はお休みです。

男の料理教室

▽9月17日（土）

6時から

▽千駄ヶ谷社会教育館

▽参加費1000円

▽住宅リフォー

▽8月はお休みです。

介護保険法 「改正」を学ぶ

本町すこやか班

3年ぶりに本町すこやか班の班会を6月30日に開くことが出来ました。12名の方に参加していただきました。班会の内容は介護保険法を中心にお話をしていただきました。講師は勤医会介護在宅医療部部長の戸倉益夫さんでした。これからの介護利用者の給付の見直しが行われます。



のか、話をしたいいただきました。改正介護保険法の中身と問題点について、予防給付の切り下げで、国の責任を放棄し、自治体・保険者に責任を丸投げ。給付の重点化で、介護療養病床の6年以内の廃止、たんの吸引等の介護福祉士の医療行為が容認、拡大されます。保険者である市区町村間の格差が拡大。介護分野の市場化や介護保険料の負担が増え、軽度利用者の給付の見直しが行われます。

幹事 豊久安世

＊インフォメーション

代々木病院合唱団「バンブー」

第五回コンサート しあわせって PART V

▽10月8日（土）午後1時30分開場、2時開演

▽津田ホール（JR千駄ヶ谷駅前）

▽1500円（全席自由席）

＊チケットは友の会でも扱っております。ぜひ、ご参加下さい。

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。

共同墓地第9回 合同慰霊祭

9月25日（日）に行きます。次号で詳しくご案内します。

●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。

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