

友の会のページ

「お元気でるか」改題No.294
編集 代々木健康友の会
03(5411)9589
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



猛暑のなか、多くの参加者で

代々木健康友の会は、民医連の一員として参加しました。16日は梅雨が明け、暑い日になりました。しかし、参加者の中には、暑い日を楽しんでいる人もいます。代々木健康友の会は、地域住民の健康を促進するために、様々な活動を行っています。

原発集会に参加して
さようなら
原発集会に参加して、多くの仲間と交流しました。暑い日でしたが、参加者たちは元気な様子でした。代々木健康友の会は、今後も地域住民の健康を促進するために、様々な活動を行います。



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

MIN-IREN

いつでも元気

好評発売中 2012年8月号 380円

巻頭エッセイ/放射能はすべてを壊す 長谷川健一

元気スペシャル! チェルノブイリ被災者は今(上)

今も続く放射能汚染と被害

 森住 卓

特集1 知っていますか? 全国で空襲があったことを

特集2 腎臓病・腎不全 健康診断で定期的に尿蛋白チェックを 鈴木 創

食と健康 読者のハガキから 野菜350gをとるには

発行=神保町医療研究所 千113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657



霞ヶ丘団地にて
「水道の蛇口がちゃんとしまらない」などの要望が出され、団地の自治会長とお話をしながら、みなさんの声を

また、7月11日には、二つの要望書を持って渋谷区の高齢者福祉サービス課課長と保健主査の方と懇談をしました。要望のひとつは熱中症対策について、もうひとつは孤独死、孤立死の見守り活動についてです。

脱原発をスローガンにしている集会です。代々木健康友の会は、民医連の一員として参加しました。16日は梅雨が明け、暑い日になりました。しかし、参加者の中には、暑い日を楽しんでいる人もいます。代々木健康友の会は、地域住民の健康を促進するために、様々な活動を行っています。

区内には、地域で中心になるスタッフを増やしていくことが必要になっていきます。参加者と昼食を共にしながら、その時々々の話題(消費税増税、介護保険制度の改悪、熱中症予防)を提供し、参加者で考える機会を作っています。

外苑診療所が、地域診療所として住民に愛され、頼りにされる医療機関としてなお一層発展していく足掛かりとして、食事会や健康チェックが生かされ

ればと考えています。神宮前の地域の会員さん、地域にお住まいの方々の一層の援助とご協力をお願いしたいと思います。

いかと思います。民主主義は発言し、アピールし、選挙し、その結果何かを推進できる体勢になる。民主主義には見極める力と遂行する知力と汗をかく努力が必要です。16日はそんな第一歩だったと思います。



今年もまた暑い夏がやってきました。外苑診療所では、今年も病棟職員とともに訪問活動を通して安否確認と効果的な予防についての啓蒙を始めました。必要な水分量、クーラーの設定温度や使用時間帯など、神宮前の原宿団地、新宿の霞ヶ丘団地に住んでいる

今年も猛暑! 外苑診療所の周辺の訪問活動
今年もまた暑い夏がやってきました。外苑診療所では、今年も病棟職員とともに訪問活動を通して安否確認と効果的な予防についての啓蒙を始めました。必要な水分量、クーラーの設定温度や使用時間帯など、神宮前の原宿団地、新宿の霞ヶ丘団地に住んでいる

渋谷区に申し入れ
熱中症対策の強化を
また、7月11日には、二つの要望書を持って渋谷区の高齢者福祉サービス課課長と保健主査の方と懇談をしました。要望のひとつは熱中症対策について、もうひとつは孤独死、孤立死の見守り活動についてです。



愛される
外苑診療所があるからこそ
区の職員が触れられた神宮前の食事会の会場は、毎回おしゃべりと笑顔でいっぱいです。この食事会は、外苑診療所があること、診療所の近くに食事会ができる会場があることから出発しました。

大好きだった祖母と重ねて
祖母。職員がかけたある一言に対して突然激怒し、隣にいた私の腕の筋肉を絞るようにつねづね「痛い、痛い、その手をどけ」と言っていた。思いながらも、笑顔で「痛いですよ」と

待合室
私の祖母は、宮城県に住んでいた。遠くでなかなか会うことが出来なかったが、夏休みを利用して会いに行けることが毎年楽しみだったのを覚えている。

好きな風に見えるのは、大好きだった祖母と、小さい頃に過ごした感覚が多少どこかで重なっているのかもしれない。現在は、入院患者の大半が高齢者である病院に勤めている。この仕事に就き、様々患者さんと関わり学び得ることが多い。患者さんたちに私から何かパワーを与えられるように、これからも勉強をしていきたいと思っている。そして、こんな素敵な仕事をすすめてくれた両親には、本当に感謝している。

理学療法士 亀井 智子

地域で認知度アップ 青空健康チェック 血管年齢(?)測定

大好評

6月19日、小雨がぱらつく中、千駄ヶ谷にある鳩森神社で健康チェックを行いました。鳩森神社では、神主さんのご協力もあり毎月実施しています。地域の商店街、町会との繋



鳩森神社で

健康チェックは、血圧、体脂肪、血管年齢を測定しています。毎月代々木病院前、代々木診療所、鳩森神社、外苑診療所でも定期的にすめるように話しあっています。外苑診療所では、血



外苑前で

「歩く友の会活動」として位置づけられている健康チェックをあちらこちらで商店街や街角でやるのが嬉しいです。「健康チェックで元気に過ごさう」を motto に友の会の活動を広めていきます。



代々木病院前で

がりができ、この活動を温かく見守って頂いています。3月の健康チェックを見ていた本屋さんの店主は「寒そうだったから社館を使うといいよ」、またあるお店のご主人は「たいそう繁盛しているね、良かったね」と声をかけてくださいました。町内会の掲示板にポスターを貼るといとのこと提案も下されました。

代々木1-2丁目班の食事が6月29日12時〜1時30分まで、ふれあい会館で開かれました。



地域・班 だより

当日は梅雨の晴れ間の天気恵まれて12名の皆さまが参加されました。メニューは五目御飯、鶏肉のごまみそ和え、すまし汁、きゅうりと茗荷のお漬物、果物でした。若い人も年配の方に好評でした。「独りで作る材料が無駄になるからこんなたくさんの方が食べられるのはいいわ、また参加したい」

7月12日、10名が集まって班会を開きました。今回は「熱中症予防」のお話です。今までは熱中症を気にしてこなかったという方が参加してくださいました。

高年齢者ばかりの団地です。各々体感温度の感じ方が、鈍くなったりうえに、温度調整機能が弱っているの

「男の料理教室」に参加して。今回、代々木病院の布施さんのお誘いで、私にとって2回目の「男の料理教室」に参加しました。前回一度参加しましたが、少し緊張して参加しました。



「男の料理教室」に参加して。今回、代々木病院の布施さんのお誘いで、私にとって2回目の「男の料理教室」に参加しました。前回一度参加しましたが、少し緊張して参加しました。

最後は皆で、お食事。「おいしい！」と各々から飛び交いました。苦労して作ったものですし、なにより皆で作ったのでとても美味しかったです。レシピももらえ、私の花嫁修業に役立てようと思いましたが(笑) 今度も、参加していきたいと思えました。 東葛病院リハビリ室 布施 美華子

なんでも相談会

6月27日、渋谷区協が6回目を数える「なんでも相談会」を渋谷駅でおこないました。

「一週間前まで建築現場で働き、その寮に

た。仕事は2週間に一度だけ。とても寮費が払えず退居した。所持金はゼロ、生活保護の申請をしたが窓口も分からず、途方に迷っていた」と。早速、区役所に同行、区に生保を申請しました。



た。仕事は2週間に一度だけ。とても寮費が払えず退居した。所持金はゼロ、生活保護の申請をしたが窓口も分からず、途方に迷っていた」と。早速、区役所に同行、区に生保を申請しました。

た。仕事は2週間に一度だけ。とても寮費が払えず退居した。所持金はゼロ、生活保護の申請をしたが窓口も分からず、途方に迷っていた」と。早速、区役所に同行、区に生保を申請しました。

た。仕事は2週間に一度だけ。とても寮費が払えず退居した。所持金はゼロ、生活保護の申請をしたが窓口も分からず、途方に迷っていた」と。早速、区役所に同行、区に生保を申請しました。

これからの行事

お知らせ

戦争を語り継ぐ会

旧満州(中国)での生活について、友の会幹事の柴崎俊子さんがお話しします。ぜひ、ご参加ください。

▽8月21日(火) 5時30分〜6時30分
▽東館地下会議室

ヨーガ教室

▽8月6日・13日・20日
・27日の毎週月曜日
▽時間は午前10時〜11時30分

住宅リフォー ム相談会

▽8月10日(金) 10時〜12時
▽待合室2階
▽電話番号のご相談も承ります。

第10回共同墓 地慰霊祭

▽9月23日(日)
・慰霊祭 10時30分〜11時30分
・10周年記念レセプション 12時〜14時
レセプションは、隣接地のホテル・オークラの宴会場(車で5分程度)

俳句の会

▽8月はお休みです。次回は、9月5日(水) 2時から東館地下会議室、会費は1000円です。

布あそび

▽8月はお休みです。次回は9月26日(水)の予定です。

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局は平日は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

薬剤師募集中！ 薬剤師さんをご紹介下さい。

株式会社外苑企画商事 本社事務室 ☎03-3402-2108

〜どこの病院・診療所・医院の処方箋でもお受けいたします〜
いつでもお気軽にご相談下さい。

- たくみ外苑薬局 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-29-3日本パーティビル 03-3497-5741
- 神宮前薬局 東京都渋谷区神宮前2-15-7大野ビル 03-3404-5990
- つくし薬局 東京都新宿区大久保2-7-12吉住ビル 03-5292-3952
- 在宅支援相談室新宿(居宅介護支援事業所) 東京都新宿区大久保2-7-1大久保フジビル 03-5155-8420
- わかば薬局 千葉県流山市下花輪409-11 04-7159-8502
- ひばり薬局 千葉県野田市山崎1144-5 04-7122-6819
- ひいらぎ薬局 千葉県松戸市新松戸4-1 047-349-6801
- 江戸川薬局 千葉県流山市江戸川台西2-141晴光ビル 04-7178-2851
- けやき天王台薬局 千葉県我孫子市柴崎台2-1-7向山第1ビル 04-7181-0006
- 三郷しいの木薬局 埼玉県三郷市田中新田146-23 048-950-6670