

# 友の会のページ

「お元気ですか」改題No.297  
編集 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

## 健康まつり

# 澄み切った青空のもと 友の会も楽しく参加



10月13日、澄み切った秋空、天候に恵まれた健康まつりに、友の会は、五目ご飯とトン汁、布遊びの作品を販売、スタッフとして20人の役員・会員が参加、みなでお祭りを楽しみました。

昨年の雨模様から一転、朝からの好天で、例年の二倍は販売しようとした。朝9時から、五目ご飯は女性陣、トン汁は男性陣に分かれて仕込み

に入りました。女性陣は日頃の家事でなれたものですが、男性陣も負けて入られせん。ごぼう40本、人参30本、大根4本など「男の料理教室」で鍛えた腕前を発揮して準備にあたりました。手抜きなしの「まごころ料理」を心がけて仕上げを行い、開始12時ぴったりに完成しました。

売り子には会員さんにも手伝っていただき、昼時には「行列ができる

店」と評判、役員さんが具沢山のトン汁を盛るごちない手つきに激励もあり、みなさんから「美味しかった」の連発。まつり終了時刻の2時半には、五目ご飯220食、

トン汁150杯を完売しました。

俳句の会から厳選12句を展示、布あそびの作品は巾着などの小物を20点余り展示・販売しました。今年初めての登場と

なった血管年齢測定は大好評で61名が測定に参加しました。「深呼吸してお待ちください」という呼びかけに、多くのみなさんが列をつくりました。当日の入会者は1名でした。

だが、各ブースで申し込み案内をいっしょに手渡していますので、今後につなれば仲間増やしの拡大月間としても大成功です。楽しい一日をありがとうございました。

## 友の会月間

# 仲間ふやし月間がスタート

## 300人の目標へGO!

共同組織拡大強化月間、仲間増やしがスタートしました。

病院と友の会は12月末日までの期間「月間」の目標をやりきろうと、井上院長を本部長とする推進体制をつくり、9月19日キックオフミーティングを開きました。「あらゆる活動を友の会とともに」をテーマに東京民医連社保組織部長の長野典右さんが、「月間は情勢を切り開く活動として位置づけ、月間と結びつける運動にしましょう」と話されました。友の会の小崎征子常任幹事は「友の会は地元の祭りや、盆踊りなどに参加、地域との絆を築いています。そこに確信をもってこの月間を進めていきます」と



10月6日は東京民医連の拡大月間スタート集会があり、友の会から7人が参加しました。「これからの東京の医療、介護と共同組織の役割について」

10月1日、代々木病院の「月間」スタート集会で、井上院長は「私たちに地域健康を守る大事な役割があります。そのために友の会と協力

は特別な力を集中させていきましょう」と話されました。

決意を語りました。

10月1日、代々木病院

の「月間」スタート集会

で、井上院長は「私たちに地域健康を守る大事な役割があります。そのために友の会と協力

は特別な力を集中させていきましょう」と話されました。

10月6日は東京民医連の拡大月間スタート集会があり、友の会から7人が参加しました。「これからの東京の医療、介護と共同組織の役割について」

## 地域まるごと健康づくり ころばん体操を街ぐるみで

と き 11月16日(金)  
午後3時30分～5時30分  
ところ 千駄ヶ谷社会教育館  
地下体育教室  
(代々木病院から徒歩5分)  
テーマ 「ころばん体操で  
いきいき元気」  
講師 山田拓実首都大学東京  
教授(健康福祉学部  
理学療法科)

ぜひご参加ください

「地域まるごと健康づくり」の取り組みとして、高齢者の転倒を予防する「ころばん体操」の発案者である山田拓実教授を迎えて講習をおこないます。地域の町会、商店街などにもご協力をお願いいたします。ぜひ、友の会のみなさんもお参加ください。問い合わせは友の会事務局まで。



## 全国共同組織活動交流集会

## 医療の平等を使命に

9月初めに東北の花巻で開催された交流集会に参加させていただきました。民医連の病院を外から

ら支える市民団体の全国集会とも言います。私が感じたことと知ったことをお話しします。

1つめは、会場となった花巻温泉についてです。趣味のジョギングを1時間ほどしました。

花巻温泉はひとつのホテルグループだけで完結している温泉だと知りました。ですから花巻には土産物屋さんが並ぶ温泉街がない。カランコロン

## 待合室

人が生きて来た人生の中に、幾度か大きな節目がある。その節目に対して私は「ご苦労さ」と自分にご褒美をあげることにした。

よく考えると働き続けたのは健康だったから。改めて健康でいられたことに感謝している。

## 健康に感謝

定年後時間のゆとりも出来、友達との旅行や地域の食べ歩き、誕生日の祝いなど自分に対して感謝する気持ちがもてるようになった。そのお陰で人に対する思いやりも変わってきたように思う。

これからも自分を大事にしながらか人の交わり

と浴衣姿で歩く街がないのです。実に奇妙な温泉でした。花巻温泉と言っても地元がない由に浮いたテーマパークのようでした。

2つ目は交流集会の部会で聞いた話です。自主的な医療活動をどこかで計画するときは、地域の町会長や役所の部署の方に話をつけると、事がスムーズに運ぶということです。

とあるスーパーの店先のスペースを借りて健康チェックを企画したが、店長に話してもらいがあ

かなかたところ、スー

った。やっぱりウォーキングシューズにすればよかった。心で何度も叫んだが後の祭り。もう黙っている訳にもいかない！景色を見ているゆとりもない。

勇気をだして(H)に声をかけた。参加者の中に山の達人(S)がいてくれて、前後と慣れた手つきで紐で結えてくれ

やっと歩くことが出来た。この時は涙が出るほど嬉しかった。待っててくれた皆の思いやりがとても嬉しかった。帰りは駅の売店で靴を買い元気に帰りました。

今回はいい経験をしたと思う事にする。また挑戦しようと思った。

幹事 吉田 ケエ子

パー本部の営業部に話したところ、話がとんとん拍子に進んだ例がありました。店長だと本部へお伺いを立てるから、話が遠く途切れる可能性があるということです。ようは、何かやりたいことがあれば、からめ手からキーマンを見つけ進めるのがよろしいかと。

日本の医療は世界的にみても高い水準にあります。「健康友の会」は医療の平等さを推進していく使命を担っているのだと思います。そのための情報交換会でした。

幹事 下光彰二

## 高尾山に挑戦

孫と一緒に参加、楽しい一日でした

歩こう会



9月29日、高尾山駅入口集合、参加者一人一人の体力に合わせ3コースに分かれて高尾山頂へ。

この日は天気も良く駅前はハイカーでいっぱい。友の会のグリーンの旗のまわりに参加者は子どもを含め22名、ドライフルーツをもらいそれぞれのコースに分かれて出発です。

私は孫たちと一緒に歩いて登るコースに参加、喜んで連れてきた4歳の孫娘は、最初は楽しそうに登っていたのですが、途中から「疲れた、歩けない、もう無理」の連発！友の会の方や、すれ違うハイカーの人たちの「頑張っているね。かわいいね」の声かけに張りきりました。

8才の孫は私たちから離れ、リーダーにくっついて歩いていました。邪魔をしないか心配でしたが、私のペースではついていけないので、心

り切り何とか頂上まで歩きとおしました。山頂で各コースの人と合流、つかの間の語らいと記念写真、高尾山頂で昼食をとる人たちと別れ、私たちのコースはもみじ山へ。もみじ山で昼食をとり、元気に城山を目指し出発。このコースは登山の経験者が多く、心強く安心してついて行きました。

急な坂を登ったり下ったりと、スリルも体力も注意力も必要な登山でしたが、皆と一緒に登ったので、おしゃべりしたり、景色をみたり楽しい一日でした。帰りの電車の中で、二人の孫はぐっすり眠っていました。夕飯は近所の居酒屋でビールとジュースで乾杯！二人ともご機嫌でした。お世話になりました。

幹事 中西範子

あかつき印刷職場班  
準備会を開催

9月6日(木)、石井常任幹事、加藤茂監査役、清水幹事の3人であかつき印刷職場班準備会を開催しました。

ユースの発行、昼休み30分健康講座の開催等があげられました。

会員は社員、家族会、退職者を含めて50人います。去年の3・11大震災の支援をしたと若い人を中心に入会者が増えました。

今後のとりくみとして、①福島・東北支援、友の会・民医連の行動に参加、東葛病院建設の支援を中心に活動する②二

幹事 清水 英治

全国的にも珍しい職場班が軌道にのるよう頑張りたいものです。

## 告知



町会の掲示板に宣伝ビラが

今回の歩こう会は、賑わう鎌倉です。日本で最初に建てられた禅寺の建長寺。庭園も見事です。そして鶴岡八幡宮を散策します。

▽日時 11月24日(土) JR新宿駅南口改札に8時集合 ▽持ち物 お弁当、水、雨具、

## 健康チェック

各地で再開

8月はお休みにしていた青空健康チェックは、9月から再開をしました。



代々木病院前で



鳩の森神社前で



代々木診療所前で

## お知らせ

## ヨーガ教室

▽11月5日・12日・19日・26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  
▽会員の募集は中止しております。

## 俳句の会

▽11月7日(水)  
▽東館地下会議室  
▽会費 1000円で

## 布遊び

(手づくり小物)  
▽11月28日(水)午後2

時々4時まで

▽代々木病院東館地下会議室です。

▽参加費は500円です(非会員は600円)

住宅リフォー  
ム無料相談会

▽11月はお休みです。次回は12月20日(木)です。

## 男の料理教室

▽11月はお休みです。  
▽12月は22日(土)の予定です。  
▽一品持ち寄りです。  
▽参加費1000円で

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

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
- 江戸川台薬局 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



9月23日、代々木健康友の会共同墓地の会の第10回慰霊祭が木更津の東京湾霊園内の墓前で、あいにくの雨にも関わらず170人の参加者で盛大に執り行われました。用意した天幕に入りきれず傘をさしての式典となりました。黙祷、献花の後納骨される14家族の方々に続き納骨堂へ。通り抜け出来るようになった。

顧問 八田満穂

## 共同墓地慰霊祭&amp;10周年レセプションに参加して

たので見学の方も含めてスムーズになり、式を終えることが出来ました。その後会場をホテルオークラに移して、共同墓地10周年記念レセプションを行い盛大な会食となりました。私は、第1回

目の慰霊祭の時に会員の方が述べられた「こんなに立派な墓に入れると知ったら、生きている間にそ精一杯活かしたい」といわれた話を紹介して墓の大事な役割を訴え、遺族の方々も、こもごも想い出を語ってくださいました。参加された皆さんがすこやかで楽しい一日だったのではないかと思います。