

地域まるごと健康づくり

元気で長生き ころばん体操

ころばん体操とは荒川区と首都大学東京の山田拓実研究室が開発した高齢者の転倒予防を目的に考案された体操です。運動や体操には生活習慣病予防や、最近では認知症予防にも役立つと云われています。

さてそのころばん体操を、毎週金曜日に、病院向かいの日本パ一ティービル1階にて代々木病院でも実施しています。初回の参



加者は16名とまだまだ少ないのですが、DVDを見ながら36種目の全身運動を今は見よう見まねで悪戦苦闘しながらやって

います。

上手く出来ない種目はDVDを一時停止し、一つ一つの動作を分解して動きをスローダウンしながら、頭と身体に記憶していきます。気が付けば寒さも無くなり、暖房をオフにしなければ暑い位の熱気です。終了後はちょっとしたティータイム。



そんなパワフルな方々の勢いに、ころばん体操指導をしている僕自身が転ばない様奮闘中です。健診センター 黒沢文彦

ころばん体操は、1月から毎週実施しています。2月は1日(金)、8日(金)、15(金)、22日(金)です。

▽10時30分～12時、日本パ一ティービル1F(代々木病院のはす向かい、たくみ外苑薬局の並びのビルです)

▽参加費は無料です。お気軽にご参加ください。を動かす方がよほど無責任です。

安倍さんがまずやるべきことは、15万人を超える人がいまだに県内外に避難している福島の方々に心から謝罪することであり、大飯原発も止めて、すべての原発の廃炉に向けた作業に取りかかることです。

永田町国会病院の診療再開へ

日本共産党政策委員長・前参議院議員・元代々木病院医師

小池晃さん

昨年、紅白歌合戦で一番印象に残ったのは、美輪明宏さんの「ヨイトマケの唄」。同じ思いの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

美輪さんは、「ヨイトマケの唄」が伝えるのは「母親の無償の愛、家族を思う力、働くことの尊さ。すべて時代を超えて共通する感情や思いです」と雑誌のインタビュー(『フライデー』1月18日号)で語っています。

美輪さんの怒りには力がこもります。「原発事故を考えてみてくださ

い。放射能が漏れ出した時、それを無効化する手立ても考えていない」

「それを知りながら、自民党は中曽根康弘(元首相)さんたちが先導して、日本中に不完全な製品を設置しました。50年という長きにわたって自

民党がつくりあげた歪(ゆが)みが、耐えきれずに軋(きし)んでいます。それが今の日本では

参加してみませんか誘い合ってください!

待合室

第二の人生を豊かにしたい。誰もが定年後の生活を真剣に考える。周りには社会貢献や趣味で定年後の人生をエンジョイしている人が少なくない。

は、勤務日数が変わらず雲散霧氷。そして定年前後を襲う病魔。癌健診で陽性の判定。ガーン!何かの間違ったのか?こんなはずじゃない。

定年後の一番の収穫

継続雇用で

経済的には窮屈になるが、自分のために使う時間が増える。余暇をどのように使うか「夢」をふくらませた。

ところが世の中はそんなに甘くない。当初描いていたライフスタイル

「月間」を終えて

12月に行われた都知事選挙では「ひとにやさしい東京をつくる三者共闘会議」で選挙方針を立て活動してきました。毎週土曜日の炊き出しは友の会が一手に引き受け、メ

「共同組織拡大強化月間」は原発ゼロ、消費税増税廃止に向け、新しい共同の輪に確信をもつて、友の会の拡大強化と地域の健康づくりにとりくむ方針を決めて、10月

から12月までとりくんできました。

体制をつくり、週一回会議をもち、振り返りと方向性を打ち出し、病院は管理から職責者へ、友の会は事務局から幹事へと連絡を取り合いながらの推進となりました。

新しい共同の輪に 確信をもって取りくむ

病院と推進

原発ゼロ、消費税増税廃止の運動は、病院、組合の三者共闘会議で駅頭宣伝、署名行動を中心に活動をすすめてきまし

で隊列を組んで千駄ヶ谷、竹下通りと練り歩きました。

拡大月間については、目標300に対して71%、いつでも元気65%の達成となりました。

仲間増やしでは世田谷健康友の会やあかつき班、幹事、会員の奮闘がありました。また友の会カウンターや共同墓

た。正に「不幸中の幸い」健診の大切さが身にしみた。

療養中、多くの仲間から励まされた。友の会から心温まる寄せ書きをいただいた。闘病生活で得たもの。人と人のつながりの大切さを実感したとだ。定年後の一番の収穫、「人生の豊かさ」の解答かもしれない。

お陰さまで、順調に快復して短期間で職場復帰することができた。この紙面を通じてお礼を申し上げます。

友の会幹事 前林茂雄

友の会事務局 清見温子

地などで入会があり、大多数の43%までやることができました。地域訪問、食事会、ころばん体操などのとりくみで、友の会をアピールしながら年間目標の500を目指して進めています。

友の会事務局 清見温子

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.300

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



「お元気ですか」改題No.300

編集 代々木健康友の会

03(5411)9589

FAX 03(3404)3421

いつでも元気 2013年2月号

巻頭エッセイ 住民自治は社会の根っこ

元気スペシャル!

「地域丸ごと健康づくり」

「減炎治療」

会と健康 2013年2月号

発行 代々木健康友の会



12月22日(土) 恒例の院内クリスマス会が外来待合室で開かれました。

車椅子の患者さんはボランティアの高校生や職員に誘導されて開会の午後2時半には大勢の人でいっぱいになりました。

クリスマス会実行委員長の代田医師の開会の挨拶に続き、やなせつやこさん(百二歳)の患者代表として格調高いあいさつにみんなびっくり。リハビリを兼ねて、軽い体操の後、患者さんのせきぐちたいちさんのハーモニカと娘さんのオカリナの合奏で和やかになりました。友の会の方のグループのフラダンス、職員



程の短い時間でしたが、とても盛り上がったクリスマス会になりました。その後、午後4時から病室にキャンドルサービスを開始。サンタクロースがプレゼントとクリスマスカードを手渡ししました。カードには一人ひとりの患者さんに対する励ましのメッセージが担当職員によって書かれており、読み上げると目頭をおさえる患者さんも居られました。

幹事 塩見艸董

新春の句会

続き無く初夢醒めて口惜しく

柴田 照代

Xマス芋蔓リング仲間入り

池田 泉

張り付いたイチヨウはがして路

石橋 勝

を掃く

川部 敏子

佛前に行く先告げて冬帽子

浮世絵のごとき山脈秋深し

中山イツ子

山肌に蕎麦の花ゆれる秋の暮

古河ななよ

柚子の実や少し待ってとひとり

岡部 陽子

八月の平和バトン千羽鶴

竹内 節子

慣例の駅伝見ながら雑煮たべ

柴崎 俊子

お知らせ

ヨーガ教室

▽2月4日・18日・25日
▽時間は午前10時～11時30分

▽場所はふれあい会館
▽ただ今会員募集中

俳句の会

▽2月6日(水) 午後2時～

布遊び (手づくり小物)

▽東館地下会議室
▽会費 1000円です。

▽2月20日(水) 10時～12時

▽本館2階待合室
▽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い。

男の料理教室

▽3月16日(土) 午後6時～千駄ヶ谷社会教育館
▽参加費 1000円。

ふれあい コンサート

▽3月9日(土) 午後2時より
▽代々木病院2F待合室
▽参加費は無料です。お

新しい友の会サークルの紹介です

やってみたいとおもうけど...どうしようかな? と思っているあなたに。一歩足を踏み出してみませんか。今回は企画中の新しいサークルの紹介をします。詳細は次号でお知らせします。問い合わせは友の会までご連絡ください。

健康友の会でジョギングを始めましょう!

毎週1日千駄ヶ谷に集まってわいわいがやがや

かり!
年会費は連絡費として1000円ぐらいを考慮しています。レッツジョギング!

書道サロン

書道を教えてくださるのは、中国書法学院師範の内田真澄さん(世田谷在住)です。「書は人なり」あなたらしさを表現できる機会です。

実用書を習う初心・初級の教室です。「競書」や「進級」制度はありませんので、気軽に参加ください。

月2回で3000円位の参加費で考えています。3月からの実施になります。詳しくは「くらしと健康」3月号を参照にしてください。

健康麻雀

近日中に開催予定「くらしと健康」にご案内を記載します。

さそいあわせの上、ご参加下さい。

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いたします。また、転居などで住所が変更される場合は、ご連絡下さい。

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

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
本社事務局 ☎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

2013年 春の日帰りバスハイク



南房総花摘みと白浜温泉ホテル豪華昼食・入浴と戦跡を訪ねて



▽3月2日(土)
▽参加費 7500円..
昼食・温泉入浴を含む (非会員8500円)
▽参加定員 45人
▽7時30分代々木病院集合・8時出発午後6時ごろ着
▽【行程】代々木病院↓東京湾アクアライン・海ほたる↓富津影丸・海苔試食↓菜の花摘み↓リゾートイン白浜(昼食・温泉入浴)↓戦跡・赤山地壕↓小泉酒造(試飲、お土産)↓東京湾アクアライン・海ほたる↓首都高↓代々木病院
▽ホテルでのタオル・フエイスタオル有料200円、入浴の方タオル持参
▽お申し込みは代々木健康友の会事務所まで
▽先着45名まで受け付けます。もし、定員を上回った場合はキャンセル待ちとなります。

友の会日帰りバスハイク 申し込み書

友の会事務所にお持ちいただくか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