

ころばん体操 元気に毎回参加!

100歳 長谷川園子さん

「心を大事に、体も健康」

千駄ヶ谷一丁目にお住まいの長谷川園子さんに初めてお会いしたのは11月、ころばん体操に参加された日でした。背筋はピン!動きもしなやかで素敵な婦人の印象を持ちました。2回目の体操にも参加され、交流の場で「私は100歳です。年齢のわりに体調に恵まれ、杖も使わずひとりでどこへでも出かけていますが、耳だけは聞こえが」

悪く不自由していません」と自己紹介をされ、会場の人々から「うらやましいですね」「すばらしいです」と感嘆の声が上がりました。

長谷川園子さんの人生の歩みを少しだけご紹介しましょう。

1913年の生まれ、50余年公務員として仕事に携わってきました。その時知り合いになった加藤シヅエ氏(婦人運動の

草分け、昭和期の婦人運動家で政治家)の研究所に入り、国会議員の健康クラブに所属し、古井美実氏(日本の内務官僚、政治家、日中友好議員連盟会長)の影響を受け、太極拳、健康運動に40数年関わってきたとの事。太極拳は本場でマンツーマンで習われたとの事。

92歳にて、病んでいる友人を訪ねて慰問する愛のボランティアもされてきました。地域で健康づくりに関わり、渋谷区から表彰されたこともお話しされました。

長谷川園子さんの「生きる」とはお話していただきました。心の持ち方を大事にすることによって、体も健康になる。そのため、鍛練は正しい教え、愛の心を持つ事である。両方あいまって小さなあわせの中で暮らせる。」

同居されている娘さんは、長谷川さんのお体を気遣い、美味しい食事を作ってくださるそうです。それは「体の力になっている。質素な生活ですが」とほほ笑み、うれしそうでした。

長谷川さんの年齢を感じさせない、今を生きることに感謝している姿に感動、胸を張って、サッ!サッ!サッ!、一歩一歩を確実に歩く姿に憧れる筆者です。

友の会事務局長 清見温子

新入職員が友の会研修

4月8日、この春より医師、看護師として働く新入職員の「友の会活動について知る」研修がありました。看護師8名、研修医4名が参加しました。

塩見、山崎幹事のお宅を訪問するグループ、病院で幹事から話を聞くグループ、友の会窓口カウンセラーの役割を学ぶグループに分かれました。

新入職員からは友の会とのかわりについて質問があり、「患者として地域で長年病院と関わってきた」「家族が自宅で最期を看取れるように病院の援助に感謝し、幹事の仕事をすることで恩返しをした。」がきっかけで友の会に参加している

ことが、幹事から話されました。「友の会の会員は病院、友の会を信頼している方が多く、訪問しても快く迎えてくれる、又食事会や班会などの集まりで皆さんに喜んでもらえる、その笑顔で次も集まりを持つと思える」と友の会活動に誇りを持って関わっていることが話されました。

役員からは会員同士の親睦、交流を大事にしなから、原発なくそう、消費税の増税の問題を区や国に要望することで、安心して住み続けられる街づくりを目指して、さらに力を集中させていきまうと抱負も語られました。

総合的にみられる医師

再開しました

青空健康チェック

春爛漫、さくも咲き始めた3月19日は、鳩森神社の鳥居前で、4月10日は、通りの銀杏並木の新芽の緑が素晴らしい代々木病院前で、久々に血圧、体脂肪、血管年齢測定、健康チェックを行いました。

鳩森神社の鳥居前では、通行人とオフィス街で働く人たちが2人利用

病院前の健康チェックは風が冷たく、通る人もまばらでしたが、14名の方が利用してくださいました。「こんなことをしてくる病院があるなんて感謝です。ありがたいことと、何度でも繰り返しながら、帰って行かれた方が印象的でした。」

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.303
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

参加した職員からは、友の会は人と人との架け橋の役割、地域と病院をつなぐ役割を果たしていると感じが生まれ、

新入職員の皆さん、友の会の活動に、たくさん参加してください。

友の会幹事会



鳩の森神社前で



代々木病院前で

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

5 2013
月号 380円

巻頭エッセイ/脱原発は憲法の使命 鎌田 慧

元気スペシャル

原発事故から2年

民医連が双葉町民の甲状腺検査/消えない「脱原発」の声

特集1 自民党改憲案を斬る!

"壊憲"を許さない共同を

伊藤真さんに聞く

特集2 胃ろう

高橋美香子

食と健康 読者のハガキから 骨粗しょう症

発行=神保町医療研究所 〒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



6・2 NO NUKES DAY 原発ゼロをめざす中央集会 in明治公園

福島原発事故の発生から2年、いまだ福島では避難している方が16万人余、県外避難者は6万人余もおります。多くの避難者は、いまだ生活の再建もままならぬ深刻な状況で、避難生活が長引く中、体や心の健康を害する人が急増しています。自殺する人、孤立死する人など震災関連死も増え続けています。まさしくこの事故は「人災」です。

ところが、安倍首相は国民の過半数が原発に依存しない社会を望んでいるにもかかわらず、「新安全基準」なるものを決めて、原発再稼働、新増設、原発輸出など原発推進の方向に進もうとしています。

「原発ゼロ」へ

6月2日(日)、原発ゼロをめざす諸団体が連帯し共同で「同日アクション」を行うことになりました。

そこで、友の会は「原発ゼロをめざす中央集会」に結集し、明治公園での集会に参加し、終了後デモ行進で国会をめざします。多くの人たちが参加していただくよう訴えます。

「再稼働反対」

首都圏を中心に始まった「再稼働反対」「原発ゼロ」を掲げた運動は全国に広がっています。

歩こう会

世田谷界隈を散策

3月23日(土)参加者は17名。天気も晴れ、今年は寒いので桜は遅いと言われているものが、何のことはない、歩こう会の当日が桜の満開と重なり、最良の歩こう会となりました。

まずは三軒茶屋から、東急世田谷線に乗って宮の坂駅で下りました。駅すく近くの世田谷八幡宮が第一の行き先。ここは、源義家が勧請といわれる八幡様に詣で。次に豪徳寺にお参りました。ここも近江彦根藩主井伊家の江戸菩提寺として、江戸城桜田門外で暗殺された井伊直弼の墓所として今も祭られていました。



墓所として今も祭られていました。次に松陰神社を訪れました。

ぜひご参加ください

社保セミナー

「TPPと医療」

安倍首相は、多くの消費者・国民の反対を顧みることなく、TPP交渉への参加を正式に表明しました。TPPは、全ての物品関税の撤廃をはじめ、貿易障壁とされる「サービス」「制度」についても規制の緩和・撤廃

が前提です。TPPは、これまで以上に医療崩壊をすすめ、国民皆保険を空洞化させるものです。今回の社保セミナーは、TPP参加による医療への影響について、ごいっしょに学習します。

いよいよ開始

マラニック会

みなさん、お待たせしました。友の会マラニック会(マラソン・ピクニックの略)の第一回は5月26日に開催します。午前9時に東京体育館入口に集合しましょう。

健康麻雀

▽5月29日(水)午後2時〜4時

▽日パビリ1階

▽興味のある方はどうぞ



たがなんとか持ちこたえてくれました。近くの新道公園に敷きものや椅子などを準備。皆さんシルバーカーを押したりしながら集まってくださり、

はたがや協立診療所
看護師 大井安子

お知らせ

大好評・ころばん体操

▽5月10日・17日・24日

・31日の毎週金曜日

▽10時30分〜12時、日本パティビル1階(代々木病院のはす向かいです)

▽参加費無料です。

墨の香 友の会サロン(書道)

▽5月13日(月)午後1時

俳句の会

▽5月8日(水)午後2時30分より(変更しました。ご注意ください)

▽日本パティビル1階(代々木病院のはす向かいです)

ヨーガ教室

▽5月13日・20日・27日(毎週月曜日)

男の料理教室

▽5月18日(土)午後6時

▽千駄ヶ谷社会教育館

▽参加費 1000円

布遊び(手づくり小物)

▽5月22日(水)午後2時〜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△相談会

▽5月はお休みです。次

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。また、転居などで住所が変更される場合は、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階広報室で用件をつけたまわります。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