

新企画 大盛況!

楽しく健康づくり

こころばん体操は皆さんを豊かにする

安心して暮らせる街づくりの一つとして、高齢者の居場所づくりで取り組んだ「こころばん体操」は私たちの思いをはるかに超える大盛況となっています。



昨年10月から始まった「こころばん体操」で現在の登録者は90名、通常の

血圧を計り、健康チェックをおこない10時30分から体操を開始します。スクリーンに映し出された映像と指導員の掛け声に合わせ、「こころばん体操」とせらばん(幅広いゴムバンド)を使った「せらばん体操」行います。それぞれ20分ずつの体操になります。

す。二つの体操の間に羽鳥ケアマネジャーの「手を動かすことで脳の働きを活性化させる」頭の体操」が充実しています。

参加者は20〜30名と大盛況です。病院周辺の方が多く、新宿、中野、杉並、三鷹などから参加されています。「お・は・よ・う」「おはようございませう」―朝10時、挨拶を交わしながら、続々と参加者が顔を出します。

また ♪♪どんどんぱ

んぱん どんぱんぱん♪の唄では、手を叩き、膝を叩いてリズムカルに音楽に合わせて一拍、または2拍と手拍子をリズムカルにします。

「負けじゃんけん」といのもあります。羽鳥さんが出したグチョキパーに負けるジャンけんを出します。これってなかなか大変なんですよ。勝つためのじゃんけんは簡単なんですが、

「ああ間違えちゃっ

た「むずかしいよ」の声があちらこちらから聞こえてきます。

「負けじゃんけん」といのもあります。羽鳥さんが出したグチョキパーに負けるジャンけんを出します。これってなかなか大変なんですよ。勝つためのじゃんけんは簡単なんですが、

「ああ間違えちゃっ

健康麻雀オープンです



ワクワクしながら迎えた5月29日の健康麻雀、初回21名の参加者で行われました。4台の雀卓、1台は初心者用として開始。

①お金を賭けない、②酒は飲まない、③たばこは吸わないの3原則を守って行います。年代も幅広く、初心者はいの揃え方から訓練です。初めて聴く言葉も何のことかわからない。パイの積み方も何をどうする!捨てのどれ!頭の中がパイでいっぱい!どこからとるの!大変!「貴女振り込んだのだから、払うのよ!」忘れてた!ハハハ

と改めて感じました。初心者、全員麻雀の楽しさを味わいました。麻雀に慣れている人達は無心にパイを見つめ、真剣そのもの、先の一手を考えている姿が素晴らしい。先生から、「初心者の人はセンスがあります」と言われ、笑顔がこぼれました。集中力と好奇心をくすぐられた一日でした。

幹事 吉田 ケエ子

待合室

はじめて代々木病院に1週間の入院生活をしました。この病院でも「お礼はお断りします。」との貼り紙は知っているのですが、「と話され感謝感激を新たにされていた。

4人部屋でのことで、Aさんが話された「この病院は一番だよ」と言われ、何を話されるのかと思うと、今回じゃないが...と前置きされ「以前、大変世話になった先生に感謝したいと思い、あれこれ

考えて、お礼を便箋の中に挿み封筒に入れ「先生質問です」と言って渡した。先生は封筒を目にかざし、確かめられ、受けとって下さりホットした。が数日後先生から

この病院の理念信念を他の人たちと喜びながら、話し合え、同じ医療に携わる者として心暖まる話を経験できたことを記してみました。 渋谷区 渡辺 頼子

7月23日の選択

安倍政権の「暴走」ストップ 憲法守り、消費税増税ストップ 即時原発ゼロへ

4年前の総選挙では、「自民か、民主か」という「二大政党の政権選択」論が荒れ狂いましたが、いまや廃れています。民主党は、国民の願いをことごとく裏切り、消費税大増税の法案を自民、公明とともに強行し、野党に転落。さらに、「第三極」というと、結局、維新の会もみんなの党も、憲法改定、TPP参加など、どの問題をとっても「自民党の補完勢力」です。

今度の選挙で、私たちの切実な願いをどの党に託すのか、その選択についてあらためて考えてみませんか。

第一は、暮らしと景気をよくしてほしいという願いです。

世論調査で、「アベノ

友の会のページ

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.305 編集 代々木健康友の会 03(5411)9589 FAX 03(3404)3421



マラニツク 都内散策気分でお楽しみ

友の会の行事がいろいろあることは知っていましたが、マラニツクの会発足ということで参加させていただきました。今回は多くの方が参加なさるとうかがい、とても楽しみでした。

当日は、10歳から70歳の元気な皆さんを前に、私も頑張らなくちゃと思

いました。が、のんびり信号待ちをしながらの都内散策です。

普段は、電車で行ったことのない、赤坂や六本木、そして国会議事堂を眺めながら、ちょっとした観光気分でした。

その日はそんなに暑い日ではなかったですが、意識的に給水をしたり休んだりしながら、往復したのは良かったと思いま

新宿区 下光幸子

安倍自公内閣がすすめる原発再稼動と原発の輸



6月2日の日曜日、天気予報も覆して東京はさわやかな風が吹く快晴の天気になりました。

集合場所は東京都体育館。京都、青森など全国の民医連の旗を掲げた仲間が続々と集まってきます。

集会では冒頭に主催者を代表して、全日本民医連の長瀬事務局長が、政府と電力会社が国民の声を無視して原発の再稼働をおこない、外国に原発を輸出しようとしていることを厳しく批判しました。そして「原発の問題は経済の問題でもエネルギーの問題でもありません、いのちの問題です」と訴えると、会場は大きな拍手につつまれました。

集会には友の会から20人、東京勤医会全体で120人が参加しました。

幹事 石井正統

集会には友の会から20人、東京勤医会全体で120人が参加しました。



が参加し、全体では1万8千人の人々が明治公園を埋め尽くしました。集会後は宣伝カーで放射線を計測しながら、元気に六本木までデモ行進しました。0.12μシーベルトもある地点があり、原発事故は依然として収束には程遠いと感じました。

東電と国はすべての被災者に賠償を行いなさい！原発の輸出などもってのほかです！政府はただちに原発ゼロの決断をすべきです。

お知らせ

大好評・ころばん体操

▽7月5日・12日・19日
26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。

ヨーガ教室

▽7月1日・8日・22日
・29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
▽ただ今会員募集中

健康マージャン

▽7月3日(水)午後2時～4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 2000円
次回は7月24日(水)。

俳句の会

▽7月3日(水)午後2時30分より

▽代々木病院東館地下会議室
▽会費 1000円。

墨の香友の会 サロン(書道)

▽7月8日(月)午後1時30分～
▽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 3000円
▽道具はお持ち下さい。
貸し出しもします。
＊興味をお持ちの方は一度見学にいらしゃいませんか。

男の料理教室

▽7月27日(土)午後6時。千駄ヶ谷社会教育館
▽参加費 1000円

マラニック

▽7月28日(日)
▽集合場所：東京都体育館9時集合
▽どなたでもご参加できます

布遊び (手づくり小物)

▽7月24日(水)午後2時～4時まで

歩こう会

緑豊かな狭山・境緑道

キンシバイやアジサイが咲き乱れ

6月8日、21名が参加した。西武線の武蔵大和駅として歩こう会を行いました。から花小金井駅まで8キロを2時間30分で歩きました。

狭山・境緑道は、西武線に沿った平坦でまっすぐな遊歩道です。桜並木が続くキンシバイやアジサイがいっぱい咲いていました。



サクランボを取ったり桑の実を摘んでいる人について、一緒に桑

▽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)
▽電話でのご相談も承ります。友の会事務局までご連絡ください。

住宅リフォーム △相談会

▽7月はお休みです。8月は20日(火)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。
また、転居などで住所が変更される場合は、友の会事務局までご連絡下さい。

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

の実を食べたり楽しい散策でした。友の会からドライフルーツが配られ、参加者からゆで卵の差し入れがありました。沿道にはあじさい公園やたけのこ公園などがあり緑豊かな緑道です。
多くの畑が残っていて野菜の直売所が数カ所ありました。取り立てのトウモロコシ、キュウリ、なす、トマト、大根が驚くほど安い値段で売っています。直売所のオジサンのおすすめでトウモロコシを生で食べてみました。初めて生で食べたその食感と甘く果物みたいなジューシーさに驚きました。

花小金井の駅の近くに古い郵便局、水車小屋や江戸時代の開拓当時の民家が残っている小平ふるさと村があって、そこで買ったキュウリやトウモロコシを食べる食を取りました。参加者からは「久しぶりに長い時間歩いて楽しかった。桜の満開の時期にまた来たい」と感想が寄せられていました。

会長 布施 仁

原水禁世界大会・IN長崎成功のため、署名と募金にご協力ください

今年の原水禁世界大会は長崎でおこなわれます。

「核のない世界」「二度と福島原発事故を繰り返すな」「原発ゼロへの大きな流れをつくる」ことが求められています。

今年も友の会から代表団を派遣します。署名・募金に、ぜひご協力をお願いします。

好評発売中
2013年7月号 380円
MIN-IREN
いつでも元気
巻頭エッセイ／あきらめない
元気スペシャル
原発からの脱却
自然エネルギーをいかに活用するか
特集1 TPP、社会保障、労働ビザパン…
国民生活への総攻撃を許すな
特集2 変形性膝関節症 木村和正
全と健康 健康へのヒント 満腹の方の食事
発行＝読者会事務局 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター4階 電話 03(5842)5656(代) FAX 03(5842)5657