会費納入のご案内

会費納入は、郵便振替が便利です

00190 - 7 - 71019

代々木健康友の会

会費は年間1,000円です。

口座番号

加入者名

代々木健康友の会第

47

(3)

版03(3404)3421 **2**03(5411)9589 編集=代々木健康友の会

お元気ですか」

総会のご案内

核兵器のない世界」 世論大きく

うございました。 参加したお二人から感想 文をいただきました。 ·II長崎に友の会から代表 お寄せいただきありがと 活動運動資金にご寄付を -ル署名と原水禁・平和 原水爆禁止世界大会・ 核兵器全面禁止のアピ

ります。そのとき感じた するのは、15年前の広島 のは、特に若い参加者が 大会に次いで2回目とな 原水禁世界大会に参加

原発ゼロ、核廃絶へ 新しい拡がりと、しっか の長崎大会は、もっと若 思いました。しかし今年 が活発に行われているこ り地域に根を張った活動 介され、反核・平和運動が みの様子が各地域から紹 く、もっと多彩な取り組 とが報告されました。

らく、悲しく、くやしい 体験はしなかった」と語 なかったら、こんなにつ の小学生が「原発事故が 会総会で、福島県飯舘村 特に、大会1日目の開

病院と共同し認知症サポ

-ター養成講座を7月19

える人を養成することで

症の方やそのご家族を支 ついて学び、地域で認知 講座の目的は、認知症に 所づくりや見守り活動に 病気です。高齢者の居場

52人が参加しました。 初の予定を大きく上回る

認知症サポーター養成

しますが、高齢者に多い

ついての関心は高く、当 日(金)に開催。 認知症に

認知症は若い人も発症

力をいれてる友の会は、

動を世界に発信してほし り、「核兵器はこの世に が詰まる思いで聞き入り 廃絶への思いを話し、胸 い」と原発ゼロ、核兵器 必要ない、原水爆禁止運 の必要性を感じました。 でも、今以上の取り組み す。私たちの地域・渋谷 など活発に行っていま 渋谷区

てきました。

「署名の力」を実感

動のことを、ずっと考え りませんでした。私は結 絶がここまで現実的日程 団式で学んだ「署名」活 た。恥ずかしながら核廃 参加させていただきまし にのぼっていたことを知 お誘いを受け、初めて

平和運動に生かしていき

んだことを、「友の会」の

に、灼熱の地、長崎で学

3日間、内田さんと共

たいと思います、また、

頼もしい大会だと

絶を求める署名、学習会

認知症サポ

ータ

成講座

を開

討会議に向け、各地で廃 2015年のNPT再検

> み、都民の過半数、全国 迫っていたとき、核廃絶 を超えて、人類の終焉が 機を救ったことを知りま た。その結果が滅亡の危 では6千万人分を集め 署名の取組みが急速に進 世界の核兵器が7万発

加藤行夫

廻りました。 初めて署名をお願いして 持つ力の大きさを実感し した。人間一人の名前が く、今回私も書道仲間に

いま一番の焦点は、 世田谷区

内田満澄

と思います。

かじかんだ草の根ほぐ

がらお願いしてゆきたい 会を見ては主旨を伝えな 署名用紙を持ち歩き、機 動として、私も引き続き です。大会が提起した行 本の署名はとりわけ大事

りが求められてます。 心して暮らせる地域づく

平易に説明されました。 療は、病気の進行を送ら ターとは」などについて 心がまえ」「認知症サポー 認知症の早期・発見治

となどを学びました。 や妄想の症状・行動に対 その家族の孤立を防ぐこ 理解を広げ認知症の方と 援助を。認知症の正しい して暖かく見守り適切な ことができること。徘徊 せ健康な時間を長くする

知症の人と接するときの のか」「認知症の症状」「認 「認知症とはどういうも 原宿の丘地域包括支援 と。認知症サポーターを 果的と思われるころばん 増やし、認知症の方が安 活動を一層充実させるこ 体操や友の会のサークル 認知症の予防にとり効

センター職員の方が、

です。これは被爆国政府 明」を拒否していること 道性を告発する共同声 にあるまじき態度で、日 本政府が「核兵器の非人 格室

父の七回

ぶり秋田に ために6年 忌の法要の から立候

、母+1)、立会 補した。初回は

3票(父)

敗戦後、 帰省しまし 当時の いう罵声 の人には入れないで」と 演説会では親戚から「こ なぜか我が家には、花 が飛んだそうで

父は、

産党が伸び悩んでいたと

慢だ」と激励 き、「いまは我

されたことを

って」と愚痴っていた。

政治談議が好きで、共

く、「貧しかったが、父さ 回挑戦したが断念。母日 ンで宣伝したそうな。3

んだけは好きなことをや

ソ連・シベリ アに抑留、厳 墓前に共産 兄勝利の報告

制労働では、食事もロク 寒の中での強 火がいっぱいあって、あ

覚えている。

今回は久々の共産党の

同僚たちが死んでいった と結婚、秋田県の上小阿 に与えられずバタバタと その父が、帰国後、母 とで聞いた話だが、選挙 芝居を積んで村を歩き、 は自転車にメガホンと紙 紙芝居と花火で子どもた

と聞いている。

でいるに違いない。 勝利を報告できた。喜ん 幹事 伊香忠志

仁村の議員選挙に共産党 ちをあつめては、終わっ た後にその周辺をメガホ

独居や老老夫婦がほ

しかしながら暑い日は

地域の見守り活動 熱中症 訪問

の呼び掛けに参加しまし 今回初めて熱中症対策 訪問し、エアコンを使っ ているか、水分をこまめ 宮前)に住む方々の家に き危険値を確認して回り 室内の気温を測らせて頂 中症対策について伺い、 に摂っているかなどの熱 た。病院の周辺地域(神

訪問させて頂いたお宅

が高く、 ど各家庭で工夫し対策さ を27~28度に設定し、30 を意識して飲んでいるな 度を超えそうになったら が、熱中症に対する意識 が多く心配していました コンを嫌い、室内で熱中 とんどでした。近頃エア れていたことに安心しま エアコンをつける、水分 症になるというニュース エアコンの設定 性を伝え広めて行きたい を活かして、私は周囲の 熱中症になってしまうと めなければいけません。 いう熱中症への意識を高 が外だけでなく室内でも まだまだ続き、一人一人

人たちにも熱中症の危険

今回参加して学んだ事

4階病棟看護師 塚本翔大

1 山本・奥山まで

10 月27日 (日) 10時開会 修養団SYDビル

JR代々木・千駄ヶ谷駅とも徒歩10分程度

ご参加ください。

回定期総会 す。軽い昼食を出し 掲載します。ぜひ、 「くら健」10月号に なお、総会議案は 13時終了予定

ボランティア募集

病院からのお願い

で

ちらで用意します。ミシ 募集しています。布はこ くださるボランティアを 用枕のカバー作成をして ンで指定の大きさのカバ 看護部では、体位交換 お願いし 願いできる方は、代々木 病院、管理部までご連絡 いと思います。自宅でお -の作成を、お願いした TEL (5411) 958 ます。



う。運動靴でもいいで シューズを用意しましょ やすいのでトレッキング に絶景です。足下が滑り

す、中級コースです。

で青空健康チェックを開

エックは血圧、体脂肪、 加してくれます。健康チ

療所のある神宮前2丁目

6月19日(水)外苑診

と思われる人も気軽に参

神宮前で

療所の患者さんだけでな

く、近くのアパレル関係

れ21人の方がお越しくだ 催しました。天気に恵ま

す。特に血管年齢では、 血管年齢などを測定しま

さいました。

盆踊り大会で

定」「体脂肪」「血管年齢_ つものように「血圧測 「健康チェック」はい

寄ってくれます。 の3点セットです。2日 くれました。会話のなか 若い方々もたくさん立ち 管年齢」の人気が高く、 ックを行いました。「血 間で130人の健康チェ しょう。若いプロの棋士 奨励会の皆さんも来て 将棋会館が近いせいで

> す。 という声が聞こえてきま んぜんしてないんだよ」 から、「俺、運動なんかぜ 神宮前食事会

> > ました。所長の宮本

加で食事会が開かれ

とかぼちゃのそぼろ煮、

れている70代~90代の

ク」をご.

でしょう

きます。 街へ赴き、

自分の知らな

存ん

か。「マラ

(ソン」と 「ピク

してみませんか。ダイエ

トにも最適です。ウォ

め

%が大幅に高まるという

キングより脂肪燃焼効

石井正統



まいの患者さん7名の参 7月23日、地域にお住 て下さり、皆さんと交流 先生も、毎回参加し

ら、「食事会の患者さん しています。今回は「高 がすすめられています。 の診療の中でも看護師か 血圧の話」を先生からし けながら、和やかに診療 ですよ。」と先生に声をか ていただきました。日頃 この日のメニューは、

薬味たっぷりのソーメン

スイカと暑い夏にぴった

ます。ここに集う皆さん ること」に繋がるといい った状況でした。 私の箸もさらに進むとい 回ほっと安心しながら、 れている様子を見て、毎 様がおいしそうに食べら りでした。参加された皆 「食べることは、生き

男 の 料 理教

れだっ!」と思いまし 聞で「男の料理教室開 催」を発見した時は「こ 年未満の新入生です。 入会後初めて届いた新

基本を知りたくてネ ット等で料理教室を た。今までも料理の

友の会に入会してまだ 検索しましたが、会費は せんでした。 とても通う気にはなれま 高いしレベルも高いしで

の千円で、私の職場に近 でも、この教室は破格

婚で、結婚する時、私を だと思いました。私は新 苦手な女の私にピッタリ グがいいですね。料理が くて通い易く、何より 「男の」というネーミン ながら試食するのも楽し

いましたが、今は私も少 知る全員が夫に同情して 同じ気持ちです…。

患者さん手作りのきゅう りの糠漬け、デザートは さんのご協力を頂きなが 生命力を感じるからでし ら、一緒に楽しみたいと 姿に感動します。そこに が、勢いよく食べている ったと心配するDさん の調子が良くないBさ 方々です。最近ちょっと ょうか…。これからも皆 元気がないAさん、胃腸 ん、Cさん、食が細くな 中田美智子

は、外苑診療所に通院さ

外苑診療所

なりました。 げで、鶏肉のみそ炒めや お吸い物を作れるように みんなでおしゃべりし でも!この教室のおか

ので、同じ

次回が待ち遠しい。 医事課 木谷美恵

へ行くことがで

色を楽しむことがでとで、四季折々の景 ったりもします。フす。時には立ち止ま きます。 ンも良い ニック」 視の本格的なマラソ です。の よりはペースが速い が、ゆっくり走るこ ピードやフォーム重 っくり走ることで く会話ができるくらい また、歩く とを併せた言葉 んびり、 ものです スま 無理な

す。みなさん東京に

嫌気が差しているこ

今夏は危険と言って データもあります。

も

良い程の酷暑で

)時間でも マラニック」の魅力

ば、マラニックには この暑さが落ち着け とでしょう。しかし V ってきます。心地良 最適の季節、秋がや 、風、街路 高い空。想像す 樹の紅

ほんの少しだけ思えるか れ るだけで、心も身体も晴 もしれません。 東京も良いものだ」と れ するようです。

健

お 知 6 せ

近いこともあり、外苑診

いました。

いう結果を大いに喜んで 皆さん実年齢より若いと

外苑診療所事務

佐々木基樹

神宮前の地域は原宿に

鳩步 ノ巣渓谷へ会

往復は2040円 米雨天中止です。

>9月18日

水

14時

健

康

麻

雀

大好評 ころばん体操

▽日パビル1階

▽参加費 200円

今回の歩こう会は、多

す。多摩川沿いに広がる 摩武蔵野の鳩ノ巣渓谷で

ゴツゴツした渓谷はまさ

▽参加費無料です。 はす向かいです) ビル1階(代々木病院の ▽10時3分~12時、日パ ▽9月6日・13日・20日 27日の毎週金曜日

書道サロン

30分~3時 ▽日パビル102号1時 (9月から月2回に)

札の中に集合 ▽持ち物

お弁当、水、雨具、▽

8時JR新宿駅南口改

>日時 9月28日 (土)

、歩行時間約2時間30分)

参加費200円(電車賃

▽一回毎参加費300円

▽場所はふれあい会館

3

の予定です。

▽9月9日(月)·30(月)

ガ教室

▽時間は午前10時~11時 ▽9月2日・9日・30日 (毎週月曜日です)

> ▽会費 ▽ただ今会員募集中 月2100円

> > ▽参加費は500円です ▽東館地下会議室です

▽参加費用5000円

(バス代、昼食代)

8時、出発は8時3分。

(非会員は600円)

俳 句 の 会

▽9月4日 (水) です 分~4時30分 ▽東館地下会議室2時30

男の料理教室

待合室。受け付けは午前

▽集合 代々木病院1階

予定です。

京都体育館前集合

米次回は9月29日

 $\widehat{\exists}$

▽9月1日 (日) 9時東

す。 ▽会費

1000円で

祭は10時予定

>9月23日 (月祝)

慰霊

合同慰霊祭

共同墓地第1回

マラニック

▽千駄ヶ谷社会教育館 ▽参加費1000円 ▽10月12 (土) 午後6時

の会事務所までご連絡下さい。

1階待合室の友の会事務所は、平日は10時から

は、友の会事務局までお願いします。

(手づくり小物) 布遊び

うけたまわります。土曜日、休日はお休みです。 4時まで、この時間以外は2階広報室でご用件を

時~4時まで >9月25日 (水) 午後2

ファックス

(3404) 3421 (5411) 9589

また、転居などで住所が変更される場合は、 すべての行事等の問い合わせ、申し込みなど *9月はお休みです。 次回は10月18日 住宅リフォー **金** 友 の

下さい。

☎03-3402-2108 ・診療所・医院の処方箋でもお受けいたします どこの病院 いつでもお気軽にご相談下さい。

株式会社外苑企画商事

くみ外苑薬局

03-3497-5741 東京都渋谷区神宮前2-15-7大野ビル -3404-5990

神宮前薬局 ●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 東京都新宿区大久保2-7-1大久保フジビル (居宅介護支援事業所) 03-5155-8420 千葉県流山市下花輪409-11

●わかば薬局 04-7159-8502 ●ひばり薬局

千葉県野田市山崎1144-5 04-7122-6819

●けやき天王台薬局

千葉県松戸市新松戸4-1 ●ひいらぎ薬局 047-349-6801 千葉県流山市江戸川台西2-141晴光ビル ●江戸川台薬局 04-7178-2851 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