

第47回定期総会特集

(1面のつづき)

新役員紹介

石川 公子

(渋谷区)

加藤 行夫

(渋谷区)

渋谷区神宮前から幡ヶ谷に引っ越して、生活の便利さを痛感しています。

神宮前食事に参加しています。みなさんに美味しく食べていただき、喜んでいただければと頑張っています。よろしくお願いします。

日本三大急流のひとつ、最上川の下流、山形県酒田市生まれ、東京生活52年。20代から民主的な会合、集会、デモなどに参加し、仲間のいる楽しさ、社会の仕組み、不合理などを学ぶ。趣味はスポーツ、特に卓球はいまでも現役。東京土建渋谷支部が主な活動の場。妻、長女と暮す。



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  
11月1日現在会員数約4699人

「お元気で」改題No.310  
編集代々木健康友の会  
☎03(5411)9589  
FAX 03(3404)3421

友の会は12月まで3000人を目標に、仲間増やし月間です。

お知らせに、「ぜひ友の会に」と声をかけあいましょう！

2014年度役員名簿

|         |        |       |
|---------|--------|-------|
| 会長      | 布施 仁   | 新宿区   |
| 副会長     | 井田 ヨネ  | 新宿区   |
| // (会計) | 伊香 忠志  | 世田谷区  |
| 事務局長    | 清見 温子  | 中野区   |
| 事務局次長   | 小崎 征子  | 新宿区   |
| //      | 石井 正統  | 西東京市  |
| //      | 前林 茂雄  | 職員    |
| //      | 塩見 謹二  | 渋谷区   |
| //      | 中西 範子  | 新・職員  |
| 幹事      | 石井 孝広  | 職員    |
| //      | 石川 公子  | 新・渋谷区 |
| //      | 嘉瀬 秀治  | 再・職員  |
| //      | 加藤 行夫  | 新・渋谷区 |
| //      | 亀岡 良夫  | 狛江市   |
| //      | 近藤 聡   | 江東区   |
| //      | 坂田 政幸  | 職員    |
| //      | 佐々木浩二  | 新・板橋区 |
| //      | 塩沢 由美  | 職員    |
| //      | 柴崎 俊子  | 新宿区   |
| //      | 清水 英治  | 市川市   |
| //      | 下光 彰二  | 渋谷区   |
| //      | 豊久 安世  | 渋谷区   |
| //      | 平川 明雄  | 新宿区   |
| //      | 山崎 敦子  | 渋谷区   |
| //      | 吉田 ケエ子 | 大田区   |
| //      | 和田 美知子 | 渋谷区   |
| 監査      | 加藤 茂   | 松岡雅樹  |
| 顧問      | 松尾 泉   | 伊東 千賀 |
| //      | 八田 満穂  | 菅野 茂  |



佐々木浩二

(板橋区)

私は川越市で生まれ、現在板橋区に住んでいます。

26年になります。16年前女房を亡くし、一人暮らしです。歩こう会に参加することがきっかけで、友の会

11・2ふくしま大集会

なくせ原発！安心して住み続けられる福島を！

11月2日、「11・2ふくしま大集会」(福島市) が開催されました。代々木健康友の会と代々木病院からは13人が参加し、福島県を中心に全国から集まった7000人と一緒に、国が原発事故に全責任を持つことを求めました。



主催者の一人、で宝鏡寺(橋本町)住職の早川篤雄さんと日本共産党の市田忠

伊豆大島支援募金

定期総会会場で緊急に伊豆大島支援募金を募りました。また、院内の募金活動でも多くの方々からお寄せいただいております。ひきつづき、代々木健康の友の会カウンターで募金を募っています。ご協力をお願いいたします。

待合室

昨年11月に始まった「ころばん体操」は、今や大好評で1人増え2人増えと広い会場が狭く感じるようになりました。理由は講師やスタッフの方々の心づかいと熱意が私たちに伝わってくるからです。

待ちどろしいころばん体操

朝10時半に始まり、12時少し前に終わる約1時間半の短時間ですが、内容は濃く、講師の方々の指導が上手なので、あっという間に時間が経ち、終わった時の爽快感は格別です。体が軽くなり、手足に力がついています。1年しか経っていないのに随分手足に力が入り、字も書けるようになりました。2部のゴムバンドを足に付けてやる体操も初めはつらかったのに、今はスムーズに出来るようになりました。自信が付き楽しくなり早く金曜日にならないかなと思っております。体操が終わった後の15分間お茶とお菓子が出され、皆さんでテーブルを囲むと、みなさんの顔がいきいき、にこにこいい顔に変身。また来週お会いしましょうを合言葉に家路へと。どうかこのバン体操が末長く続くよう願ってやみません。

新宿区 辻 綾子

STOP!!

安倍内閣の暴走  
国民の目・耳・口ふさぐ  
秘密保護法案阻止へ

安倍政権の暴走が加速しています。安倍内閣が、臨時国会で強引な成立をめざす秘密保護法案。これは、国民の目と耳、口をふさぎ、国民の知る権利、言論・表現の自由を脅かし、日本国憲法の基本原則を根底からくつがえす稀代の悪法です。各界に急速に反対の声が広がっています。テレビでおなじみの鳥越俊太郎さん、田原総一郎さん、大谷昭宏さんらキャスターやジャーナリストが立ちあがり、反対声明を発表しました。そのなかに感じます。胸に当たった手はパー、前に出した手はグーとか、その反対とか脳トレも時折間違いないながらも必死についていこうと頑張り、出来たときは嬉しく充実感を覚えます。私は3年前脳梗塞になっ

うに感じます。胸に当たった手はパー、前に出した手はグーとか、その反対とか脳トレも時折間違いないながらも必死についていこうと頑張り、出来たときは嬉しく充実感を覚えます。私は3年前脳梗塞になっ

ていないのに随分手足に力が入り、字も書けるようになりました。2部のゴムバンドを足に付けてやる体操も初めはつらかったのに、今はスムーズに出来るようになりました。自信が付き楽しくなり早く金曜日にならないかなと思っております。体操が終わった後の15分間お茶とお菓子が出され、皆さんでテーブルを囲むと、みなさんの顔がいきいき、にこにこいい顔に変身。また来週お会いしましょうを合言葉に家路へと。どうかこのバン体操が末長く続くよう願ってやみません。

会見を国会内で開きました。経済ジャーナリストの荻原博子さんや、作家の雨宮処凛さんが「女性の力で法案をつぶそう」と呼びかけました。この間、改憲派は憲法9条改定を正面から提起できず、憲法96条改定を突破口にしようとしてきました。さらに、集団的自衛権行使への解釈改憲の強行を企て、改憲の動きと一体ですすめられている「秘密保護法案」が、基本的的人権すら否定しようとしていることに批判がひろがっているのです。憲法改悪阻止の一点で、国民多数の世論と運動で、絶対阻止しようではありませんか。

# 福島支援ツアー 忘れず強く在ろう



震災後からずっと参加させてもらっている友の会支援ツアー。なんでもの子いつもいるのかしらなんて思われているかもしれない。皆さんに不思議な存在として見られながらも、顔なじみの方々も増え、今回も気軽に参加しました。

福島への旅は二回目。一日目は観光がメインでしたが、天気はあいにくの雨と濃霧。でも東北の冬といった味わい深い、なかなか雰囲気がある景色を楽しめました。

翌日の被災地見学では前回見た同じ場所を廻ることができましたが、様々なところで言われているように、ほとんどそのまま変わらない状態でした。岩手・宮城の復興がひと段落したら、今度は東京オリンピックに向けて業者は動き出すでしょう。福島の復興はまたさらに先が長くなるだろうと小名浜生協病院の国

井勝義事務長さんがお話ししてくれました。うわべだけの収束宣言に新たな安全神話。様々な問題がまだ東北にあります。でも確実に変化が起きています。どんなときも絶望があり、それに負けない人々がいます。そして動かない山を動かしてきたのです。それを忘れず強く在ろう。そう思えた旅でした。

皇居周辺を散策  
11月16日(土) 24名が参加して歩こう会が行われました。今回の散策は皇居東御苑です。10時に地下鉄有楽町線の桜田門駅に集合して、桜田門から二重橋、大手門から三の丸尚蔵館へ。尚蔵館では、皇室の所蔵品が展示されていて、伊藤若冲の「紅葉小禽図」、王羲之

の「喪乱帖」などを鑑賞して百人番所、同心番所へ。見事な石垣でくまれた道を通って江戸城の本丸跡へでました。満開のツワブキの花を愛でながら、松の廊下跡や天守台跡に登り大奥跡へ。晴れ渡った空の下でのんびりと広い芝生の上で色づいてきた紅葉を見ながら昼食を取りました。

この夏は猛暑が続き、9月は雨の日が多く、4ヶ月ぶりに街頭での健康チェックとなりました。11月3日の病院前は、木枯らしが吹き、寒い日でした。呼び込みにも通りすぎる人ばかり、それでも通行人や患者さんなど10人が利用、若い女の子は「急に肥って心配」と測定を希望、外来の看護

師長池島さんが対応してくださいました。19日は鳩森神社で実施。樹木で陽が遮られ、寒い所での測定となりました。「血圧170?そんなの初めて!」測定にクレームがつくほどでした。寒さで体がこわばり思う様に測れません。夜勤明けの労働者は血管年齢が20歳と実年齢より若く数値がでて、踊る様に帰っていききました。12月から2月までは室内での実施も検討しています。



鳩森神社前

## 班だより 代々木食事会

代々木みどり公園の「ふれあい会館」でお食事ができました。友人と2人で参加したお食事会ですが友人もこれが2度目。この日、目黒に仕事に行く途中で下車して

お食事会に参加。献立は栗ご飯、お吸い物には松茸とミツバ、お惣菜は里芋と枝豆、もしあえなど。極めてヘルシーなメニューで、友人はこのお吸い物だけでもきた甲斐があったと喜んでいました。お吸い物に入っていた松茸はカナダ産だというが、松茸に違いがなく良い香りでした。栗



ご飯は手間がかかるので自宅でもなかなか作れないので嬉しいですね。お惣菜はテーブルの真ん中にある量取り分けるスタイル。お食事会に来られる方は年齢層がさまざまなのでこれで良いと思います。デザートは柿とりんごがむいてあって、それ

もいっぱいいただいた。お食事会にご近所にお住まいの方で、お一人住まいの方などを主に対象にしています。みんなでワイワイ話しながら昼食するというもの。近くに住まわれている女性の方は、生まれも育ちも代々木で昔の馬車道通りの話を聞けました。目の前の通りで阿波踊りが開かれたことがあるとは知らなかった。人生の先輩から聞くことはいろいろ面白い。



再び大手門へ出ました。参加者からは「東京のど真ん中にこんなに広い庭園があるなんて知らなかった。春にまた来たい」と感想が寄せられています。

会長 布施 仁



代々木病院前

編集部

## お知らせ

### ヨーガ教室

代々木病院1階カウナーに「投書箱」を設置しました。友の会活動への意見や「くらしと健康・友の会ページ」の感想などをお寄せください。

▽12月2日・9日・16日 会員募集中!  
▽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

### 書道サロン

▽12月9日(月) 午後1時30分~4時  
▽日パピル102  
▽1回毎参加費300円

### 健康麻雀

▽12月3日(火)・25日(水) 午後1時~4時  
▽日パピル102  
▽1回毎参加費200円

### マラニク

▽12月15日(日)  
▽千駄ヶ谷駅前の東京都体育館前 9時集合

### 俳句の会

▽12月4日(水)  
▽東館地下会議室  
▽会費 1000円

### 布遊び(手づくり小物)

▽12月25日(水) 14時~  
▽東館地下会議室  
▽参加費500円(非会員600円)

### 住宅リフォーム相談会

▽12月20日(金)  
▽本館2階10時~12時  
▽次回は2月20日(木)

### 男の料理教室

▽12月21日(土) 午後6時からです  
▽一品持ち寄りです。参加費1000円です。

### 健康麻雀

▽12月3日(火)・25日(水) 午後1時~4時  
▽日パピル102  
▽1回毎参加費200円

### 健康麻雀

▽12月3日(火)・25日(水) 午後1時~4時  
▽日パピル102  
▽1回毎参加費200円

### 健康麻雀

▽12月3日(火)・25日(水) 午後1時~4時  
▽日パピル102  
▽1回毎参加費200円

## 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