

友の会のページ

「お元気ですか」改題 No.313
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
2月1日現在会員数約4777人

原発ゼロ！再稼働反対集会

3・9

日比谷公園結集

友の会は12時30分 JR千駄ヶ谷駅に集合です。ぜひ多くの会員さんの参加を呼びかけます。

原発事故から3年。この日を中心に全国で「原発ゼロ」「再稼働反対」を掲げた集会やデモが計画されています。
東京では、3月9日に原発をなくす全国連絡会、首都圏反原発連合、さよなら原発1000万人アクションの3グループが共同で「原発ゼロ☆大統一行動」を行います。
午後1時から日比谷野



震災最大の被災地、宮城県・石巻市100周年記念で走るSL。復興へ！

明。運ばれた人は脱水症状や栄養不足になっており、点滴などの措置をしているといえます。仕事が見つからず路上生活や車上生活をする人が増えていること



福島県いわき市、被災後土台がそのまま (昨年11月撮影)

東日本大震災から3年、つ変わってはいません。目、帰村宣言をして2年は400人程度と聞いておられます。その他の方は、病院通いがあるので行ったり来たり生活です。私は避難先で仕事をしていたのでほとんど川内村には帰りません。主人も障害者になってしまったので、週3回

のリハビリと週1回の訪問マッサージを受けています。私は何度か川内村にリハビリ機能があれば、戻ることが出来るかと伝えてはいるのですが、先生を迎えるにはお金がかかるので無理だと言われました。せっかく本人が少しでも良くなろうとしているのに、中途半端にはしたくありません。義母も87才になります。私が仕事に行っている間は夫と一緒に仮設の周りを散歩したり、昼食を食べさせたりしています。まだ体が丈夫なのでお願いが出来ますが、足も弱って、押し車を押さないと歩けません。東電の賠償も24年の8月で打ち切られてしまいました。この仮設も27年の3月で終わりと聞いておられます。今、帰るべきかどうか悩んでおられます。福島県川内村 猪狩俊江

村に戻るかの苦悩

被災地から

に心が痛みます。なによりも、被災者の生活と生業、地域社会が再建され、被災者が自力で歩きだせるところまで国が支援することを求めるものです。福島県では、14万人近

い人たちが先の見えない避難生活を強いられ、災害関連死は1600人を超えています。国の責任で、全面賠償と命、健康、暮らし、環境を守る対策を徹底することを求めるものです。

大雪が降りたりと今年は、寒暖の差も激しい毎日でありましたがようやく春らしくなってきました。

待合室

大雪が降りたりと今年は、寒暖の差も激しい毎日でありましたがようやく春らしくなってきました。

代々木病院から1月21日付けで東葛病院 居宅介護支援事業所へ異動になり早いもので1ヶ月が経とうとしています。代々木病院では、こころばん体操に関わらせていただいております。現在、東葛病院では、

代々木病院で貴重な経験ありがとうございました。こころばん体操では、大変貴重な経験をさせていただき、本当にありがとうございました。現在、東葛病院では、

も行っており、着実に成果が出ております。これからの季節、江戸川沿いには、菜の花が咲き、小林一茶の庵もある情緒豊かな流山へぜひ代々木健康友の会の皆様も新病院建設予定地まわりをかねてお越し下さい。

悪天候のなかで社教館まつり

2月15・16日と2日間にあわせたおこなわれた渋谷区千駄ヶ谷社教館まつりに、友の会は健康チェックで参加しました。先週に続き、大雪の悪天候のなかで、私たちの健康チェックを利用する人はぼちぼちで、毎年ゆっくりと見るこのこない作品展や演芸会、盆踊



り、町会や商店街の方の日本舞踊など観ることがから5・3%も伸ばし、大健闘しました。ご支援をいただいたみなさん、心から敬意を表します。

友の会の日常活動で顔みしりになった街の人たちの繋がりは貴重で、町会や商店街が中心になって行う行事に積極的に参加し、交流の輪を広げていきたいと思っております。編集部

都知事選挙

宇都宮けんじ候補が大健闘

選挙戦は、安倍政権の国民そっこのけの暴走ストップ、14年間続いた石原・猪瀬都政の転換が問われました。宇都宮候補のなかで、低投票率のもとでも、得票率で前回

えに、多くの都民から共感が寄せられました。選挙戦は、宇都宮候補以外の候補者が、政策論戦から逃げる異常な事態のなかで、おこなわれました。キャンセルされたマ

です おもいつきり外へ

友の会企画にぜひご参加を

☆ご一緒に花見にいきませんか
「多磨全生園」

10時に新秋津駅集合 後1時半ごろの解散を予定しています。
後、多磨全生園までゆっくりと歩いていきます。

その後、オプションで国立ハンセン病資料館を見学後、さくら公園にてお花見となります。午



近頃の酒蔵(豊島屋酒造)の見学を予定しています。参加の方は必ず申し込みをお願いします。
▽3月29日(土)
▽集合: 10時新秋津駅(JR武蔵野線)
▽参加費: 300円。飲み物は準備いたします。昼食はご持参ください。
※雨天中止となります。

お楽しみ会

御岳山

4月は、新緑の御岳山です。落ち葉を踏みながら春の芽吹きを感じられる低山を歩きます。御岳

お知らせ

こころばん体操

▽3月7日・14日・28日
毎週金曜日
▽午前10時30分〜12時
▽日パビル102
▽参加費1回毎100円

書道サロン

▽3月3日(月)・17日

ヨガ教室

▽3月3日・10日・17日
・24日の毎週月曜日
▽午前10時〜11時30分
▽場所はふれあい会館
▽会費月2100円
▽会員登録中!

俳句の会

▽3月5日(水) 午後2

健康麻雀

▽3月4日(火)・26日
(水) 午後2時〜4時
▽日パビル102号
▽参加費1回毎200円



山には、ケーブルを利用して登ります。神代ケヤキや七代の滝を見て上養沢のバス停に下ります。春の穏やかな陽を浴びながら森林浴を楽しみませんか。

▽4月5日(土)
▽8時30分JR新宿駅南

☆ マラニックへのお誘い

足腰はいつまでもしっかりとしていたいですね。歩くのが健康には一番ですが、体を鍛えるという意味では時間がかかります。

昨年7月のマラニックでは、千駄ヶ谷をスタートして、六本木ヒルズを1時間ぐらいて往復しました。日曜日の早朝だったので、なんと散歩しているカルロスゴーンさんに出くわしたりしました。



マラニックをやっていると、足腰や呼吸器系が鍛えられるので長く運動できるようになります。早歩きと同じぐらいの負荷です、ぜひこの春からマラニックを始めませんか?
▽3月23日(日)
▽9時東京体育館前集合

☆ ヨーガ体験してみませんか

ヨーガ教室は四半世紀近く続いており、現在の講師の先生は(当時ヨーガ学会教授)にお願いしてから21年になります。サークルとしてのヨーガが長く続いている理由には先生の存在が大きい。参加者の多くが先生のインド哲学に裏打ちされたヨーガ観・人生観に触れる教室に来て元気になると感じています。



今後の教室運営について、年末の世話人会で「体験会」を開いて他の人にも知ってもらおうという話や、一方では班会で会場スペースから現人

☆ ごとうご期待

▽第2回健康麻雀大会を4月に予定しています。
▽新サークル誕生!「釣りの会」。第一回は釣りバーベキューを6月に予定しています。



オレンジ、黄、緑の色あざやかなチラシ寿司、丹波産の豆をしっかりと煮こんだ「黒豆」、ヨード卵を使った肉厚の赤みがかった玉子焼きなどがズラリ食卓に。1月9日に霞ヶ丘班の新年会が開かれ、当日は朝から主婦たちが総出で作った華やかで色どりの良い食事が並

新年会の参加者は団地から10人、外苑診療所から1人で、初詣のことなど日常生活の話で盛り上がりました。一方では、霞ヶ丘団地が無くなってしまふことを嘆きました。「新年会は今年が最後かな...」とオリンピックで建てられて、オリ

びました。

都営霞ヶ丘アパートは、1964年の東京オリンピックにあわせて建設。しかし2020年の東京オリンピックで国立競技場が建てかえられるのに伴い取り壊されます。

共同墓地の会 会員募集中!

ピックで壊される」

組織広報室 石井孝広



薬剤師募集!!

私たちの合言葉は「命は平等」
平和と人権を守る、民医連の薬局です
連絡先 (株)外苑企画商事 電話03(3402)2108