

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.314
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
3月1日現在会員数約4772人

大好評! 第二弾 地域医療懇談会

「おしっこで悩み」(仮称)

5月13日(火)
午後2時～4時まで。

場所 千駄ヶ谷社会教育館 3階

お話し 一ノ瀬代々木病院副院長 (泌尿器科)

懇談会の前に健康チェック (血圧、体脂肪、血管年齢、骨密度測定)を行います。入場無料。
連絡先 5411-9589

原発ゼロ・再稼働許さない

3・9「大統一行動」

代々木健康友の会の方々と統一行動に参加しました。千駄ヶ谷駅に集合して友の会のみなさん16名と一緒に野外音楽堂に行きましたが、すでに会場は満席で中に入れませんでした。

現在も放射能や汚染水を出し続けています。このままでは何十年、何百年と事故の時生まれていなかった子どもたちまでも放射能を心配しながら暮らしていかなければならなくなります。

デモ行進の出発まで、配られたおにぎりを食べたり、友の会のメンバーと雑談しながら待ちました。

私は6人の可愛い孫がいます。未来ある子ども達が安心して暮らすために原発をゼロにしなければいけないと思います。

原発事故は3年経った

しかし政府は、原発問

題は解決したかのように外国に輸出しようとしています。とんでもないことです。

一人でも多くの人たちの力で、原発がゼロになるまで行動し続ける事が大事だと強く思います。

参加者3万人以上の強い思い「原発はいらない」「山を守れ」「海を守れ」「子どもを守れ」

を国会に届けたデモでした。そしてデモ終了後、皆と銀座まで歩き、美味し



中野 中西 孝

暮らしも営業も瀬戸際 値上げラッシュに悲鳴

電気、ガス、水道、銀行のATM手数料、電話料金、郵便料金、4月の消費税増税前からさまざまなモノやサービスの値上げ予告が相次ぎ、暮らしの不安に拍車をかけています。

これまで政府は「税制が大変だから」「社会保障のため」といつてきましたが、消費税増税で吸

引、年金は引き下げられ、社会保障の負担増は高齢者を襲っています。渋谷で38年間、居酒屋

を夫婦で営業してきた友の会の会員さんが廃業を決めました。この方の昨年度分の消費税納税分は32万円、これが8%になると51万円になる計算です。売り上げが下がり、税金などの支払いで手元に残るのは数万円に、とても生活はできないと廃業せざるを得ませんでした。

暮らした実態を無視した安倍政権の暴走にストップをかけなければなりません。増税やめ、負担能力に応じて富裕層と大企業への応分の負担を、そして、大企業の260兆円もの内部留保の一部を活用して「賃上げ」で暮らしと経済を「好循環」に転換すべきではないでしょうか。

増税の影響は中小業者だけでなく、暮らし全体に及びます。円安による諸物価の高騰に加え、消

安倍政権の「負担増・給付減」カレンダー

2014年

- 4月 消費税8%への引き上げで約8兆円の国民負担増
年金支給額を1%削減
70歳からの医療費窓口負担を1割から2割に倍増
- 6月 住民税の復興増税スタート
- 10月 厚生年金保険料の引き上げ

2015年

- 4月 軽自動車税(新車)を年7200円から1万8000円に値上げ
3年ごとの介護保険料の見直し(毎回値上げ)
- 10月 消費税10%への引き上げ
厚生年金保険料の引き上げ

待合室

私は昨年12月初めて海外旅行をしました。

パスポート

を取る時保険証は身分の証明にならないとか、出国、入国の手続きの大変さ、成田でお茶を2本取



り上げられたり、旅以外にいろんな経験をしました。わくわく気分で飛行機に乗り、中沢先生の友人・知人11名とネパールでの感動し、山全部が棚田のアンナプルナ・ダウラギリパノラマロジトレック10日間の旅

多彩な老若男女の奏でる音を、心の内で、がんばれとつぶやきながら聴きました。それからみんなで元気に唄いました。

10日間の旅が始まりました。香港経由カトマンズへ。ポカラからトレック開始。トレック中2千、3千メートルの高地を昇り降り汗と息切れの毎日でした。なにより仲間とのおしゃべり、食後の

日がのぼり、あたりを赤く染めていく様は幻想的で美しかった。70才になる前にもう一度行きたいと思う旅でした。

春の待合室コンサート

あんな風だったのいいね

外はあいにくの雨。記録的な大雪の降った今年、春はまだまだかもしません。

はじめて義母を誘いました。ひっそりとつましく生きてきた義母です。歌は苦手だと言っていたのですが、「あんな風にみんなであうのはいいね」とポツリと囁いてくれました。

でも3月1日コンサート

カあり、三味線ありと、

普段着のコンサート、日頃のおけいこの発表会、これからも楽しみです。お世話をしてくださったみなさん、ありがとうございました。



世田谷 山田 紀子

荘厳な滝と可憐な梅を堪能 心洗われる感動的な旅 春の白帰りバスハイク



い梅と赤い梅の違いなども皆さんから教えていただきました。また偕楽園を作った昔の殿様が領民に開放し、楽しんでもらうために偕楽園という名をつけたというお話も伺いました。今の日本の殿様？とは大違いですね。みなさんの感想で温泉に入りたかった！という声がたくさんありました。今度はゆったり温泉三昧の旅も計画してみましよう。

幹事 石井正統

〈参加者からの感想〉

3月8日、総勢40人で茨城県の「袋田の滝」と「水戸偕楽園」に行ってきました。天気もよく絶好の行楽日和となりました。最初に立ち寄ったのが「袋田の滝」と「袋田温泉」です。私は滝には行かず温泉へ。至極のひと時をゆったりと過ごすことができました。滝へ行った皆さんもその迫力に圧倒されたようです。「水戸偕楽園」の梅は3〜4分咲き。ちょっと早い感がありますが、その可憐な美しさとはほのかな香りに心洗われます。白

今日は楽しい「友の会」のバスハイクに参加し、心からうれしゅうございました。とても楽しく、有難うございました。86才になりました、こんなに安心して旅行が楽しくできて、心から嬉しく、やはり代々木

「友の会」は素敵だなあとしみじみと実感致しました。有難うございました。昨年11月に夫松尾泉を亡くしてこの度は息子と2人の参加でした。亡

楽しい！おいしい！

男の料理教室

3月15日(土)、初めて「男の料理教室」に参加させて頂きました。6人

予告

水一泊旅行
昇仙峡と石和温泉の旅
▽6月1日(日)〜2日(月)
5月号で詳しくご案内します。乞ご期待！

「どう変わる介護保険」講師 戸倉 益夫氏(さくら福祉会事務局長)
▽4月26日(土) 2時〜4時
▽代々木病院東館地下会議室。参加費無料

「母の日に向けてカーネーションのワンちゃんを作ります。準備の都合で10名様といたします。○住宅リフォーム無料相談会は、4月18日(金)、本館2階 午前10時より務所までご連絡下さい。

最後は皆で楽しく食しました！個人的には「生はるまき」「れんこんハンバーグ」が美味しかったです。「生はるまき」の中身は、棒々鶏+αでもイケるのでは。野菜メインに食べられたのも、身体にもよかったです。

品川 平田聡



のですね。一緒に料理を作ろうこと

3月14日(金) 代々木のふれあい会館において半年振りの班会が開かれました。

た。春らしいメニューで、散らし鰯、蛤のお吸い物、竹の子とワカメ、菜の花の辛し和え、ヨーグルトのデザートとほんの少しずつでしたが、食材の種類は多く楽しいひと時を過ごしました。お菓子の差し入れがありました。それらも別腹で戴きました。

代々木の駅前に大きなビルが出来るらしいと。そんなお話も出て、皆さん顔見知りの方も多く身近なお話が交わされました。 幹事 塩見艸重



お知らせ

ころばん体操

▽4月4日・11日・18日
・25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

▽4月14日(月) 午後1時30分〜3時 東館地下会議室
▽4月21日(月) 午後1時30分〜3時 日パビル102号

ヨーガ教室

▽参加費1回毎300円
▽4月7日・14日・21日・28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！

健康麻雀

▽会費 1000円。
▽4月8日(火)・23日(水) 午後2時〜4時
▽日パビル102号
▽参加費1回毎200円

俳句の会

▽4月2日(水)
▽午後2時30分〜4時30分
▽東館地下会議室

男の料理教室

▽5月17日(土) 午後6時より
▽千駄ヶ谷社教館
▽参加費1000円

ジョギング (マラニック)

▽4月20日(日)
▽東京都体育館前午前9時集合。

布遊び (手づくり小物)

▽4月23日(水) 午後2時〜4時まで
▽代々木病院東館地下会議室
▽参加費500円(非会員600円)

▽母の日に向けてカーネーションのワンちゃんを作ります。準備の都合で10名様といたします。○住宅リフォーム無料相談会は、4月18日(金)、本館2階 午前10時より務所までご連絡下さい。



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

●たくみ外苑薬局

渋谷区千駄ヶ谷1-29-3
日本パーティビル
電話03(3497)5741
Fax 03(3497)5742

●つくし薬局

新宿区大久保2-7-1
大久保ビル
電話03(5292)3952
Fax 03(5292)3953

●神宮前薬局 (渋谷区)

電話03(3404)5990

●わかば薬局 (流山市)

電話04(7159)8502