友の会のページ

「お元気ですか」改題No.315
編集＝代々木健康友の会
☎03（5411）9589
FAX03（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
4月1日現在会員数約4764人

春だ、桜だ、花見だ

好天に恵まれた3月29日、友の会の「思いっきり外へ」の企画に参加しました。

国立ハンセン病資料館見学は「入所者協議会」事務局長の藤崎さんが案内してくださいました。

貧困と衛生状態の悪い体の弱い子どもたちに感染が多く、ある日突然いなくなり、その子の家も村八分にされ、転居を余儀なくされるそうです。明治42年法律で強制隔離し、法律で一生出られなくなりました。実名を名乗れず、家族と一緒に暮せず、結婚しても子どもを産むことが許されず、死んでも故郷の墓に入れない。そんな非人間的なことが平然と100年もまかり通っていたのです。現在入所者さんの平均年齢は85歳で、介護が必要な方が多くなっています。職員数が減らされ、自分の手を使って食べられない人は、犬のように顔を皿に持っていって食べている状態とのこと。藤崎さんが今みなさんに望む事は「正しく知り、正しく伝える、正しく行動」してほしいとおっしゃっていました。

見学を終え、施設内にある公園の三分咲の桜の下でお弁当を食べました。その後近所の豊島屋酒造を見学、試飲でほろ酔い気分になった一時を過ごしました。

杉並　石井好江

労働組合　青年部 〝花見で交流〟

4月6日新入職員歓迎会のお花見が千葉県野田市にある清水公園にて行われました。

今回の企画は代々木・東葛・みさとの三病院の労働組合青年部が合同で行い、新入職員4名が参加し、全体としては約30名の参加となりました。代々木病院からは10名程が参加しました。

当日は桜がちょうど見頃で清水公園は大勢の花見客で賑わっていましたが、早朝からの場所取りのおかげで十分なスペースで歓迎会を行うことができました。始めに全体で自己紹介をして、その後は職場・職種を問わず交流し桜を楽しみました。また、労働組合の活動として看護要求の署名を花見客の方や出店の方などからご協力いただき、約20筆の署名を集めることができました。

普段接する機会のない職場の方々と交流できたこと、新入職員と早い段階で打ち解けて会話ができ、活動の紹介ができたことなど今回の企画は良い機会でした。

医事課　本間　暁

地域医療懇談会　第2弾

「オシッコで悩んでいませんか」

日時　5月13日（火）午後2時～4時

会場　千駄ヶ谷社教館3階
（代々木病院から徒歩5分）

お話　一ノ瀬義雄医師
代々木病院副院長・泌尿器科

オシッコが近くなって困っていませんか。頻尿や尿漏れの症状で受診する方が増えています。健康で快適な毎日を送るために、オシッコの悩み改善しましょう。

ご質問も受け付けます。ぜひ、ご参加ください。

＊開始前に、会場で骨密度測定、血圧測定などの健康チェックも実施します。

待合室

こんにちは。久しぶりに、代々木方面に戻ってまいりました。

新しい職場は「外苑企画」という会社で、「たくみ外苑薬局」「つくし薬局」などを運営する、民医連の薬局法人です。

先日、新入職員を迎える「入職式」が、代々木、中野、さくら福祉等と合同で行われました。

セレモニーや研修が終わり、交流会になると会場は大盛り上がり。

今年の新人さんは社交性が高く、みんなすぐ仲良くなる、協調性が高い方ばかりです。

はるか昔の私たちの新人時代は、仲間ができるまで結構大変でしたから、思わず「イマドキの新人には驚きだよ…」と西島秀俊のようなつぶやきが飛び出します。

医療をめぐる情勢は厳しいものばかりですが、新入職員の明るい笑顔を見ていると、まだまだ日本の未来も捨てたもんじゃないよね、と思いました。

外苑企画・清田卓生

西島秀俊ばり「イマドキの新人」

入職を歓迎☆☆ピカピカの一年生☆☆

代々木病院と代々木歯科に新入職員20名が入職しました。

桜は満開、澄みきった青空の4月7日、新入職員20名と地域の会員を訪問しました。

職員研修の目的は、友の会が地域でどんな活動をしているか、代々木病院の地域医療の実践を学ぶことでした。

6件のお宅を訪問しました。ころばん体操に参加されている方が多く、「ころばん体操は交流の場である、笑があり、活動の広がりがある、そんな場を提供してもらいありがたい」「ころばんで知り合った人たちとお茶や食事をするなど結びつきも広がっています」とお話をされました。

あるお宅では、「心筋梗塞で命を救ってもらった、代々木病院は地域の事を考えているから病院ならではの対応が素早くできたのだと感謝している」と話していただきました。

長年千駄ヶ谷に住んでいる方は「2020年東京オリンピックがある。ここに住んでいる人は移転しなければならないのではないかと不安を感じている」と国立競技場の建替え、霞ヶ丘団地の取り壊しなどに住民の不安が強いことを説明。対応した新入職員は「地域の人たちの環境の変化を感じました」「訪問して様々なお話を伺う事で病院に対する信頼と期待を実感しました」と感想を述べています。

お抹茶を点て、和菓子でおもてなしをしていただいた幹事さんのお宅では、「ようこそ民医連に」と言葉をかけられ、「50年間代々木病院とお付き合いがある。今、食事会をやりながら高齢者の居場所づくり、地域づくりをしている」と話しながら、「勤医会で友の会の人たちが頑張っていることを忘れないで仕事をしてほしい」と期待をこめてお話しされました。

当日は新人さんの歓迎を込めて、大人気のころばん体操に参加されている地域のみなさんが日頃の成果を披露しました。

新入職員のみなさん、友の会の行事にぜひご参加ください。お待ちしております。

編集部

あいさつする友の会布施会長

地域の人たちといっしょに〝ころばん体操〟

歩こう会　残雪の御岳山へ

4月5日、歩こう会の例会が御岳山で行われました。

「くらしと健康」でご案内し、予定していた御岳山からロックガーデンのコースが10年ぶりの大雪の影響で通行止めのため、急きょ、御岳山をケーブル下の滝本駅から参道を歩くコースに変更して行いました。参加者は、最年少の小学生2名も含め18名でした。

参道は、舗装されていますが、杉や檜の樹林が生い茂り、沢には残雪も多く残っていました。歩き始めて1時間半ほどで山頂のビジターセンターにつきました。神代ケヤキを見て長尾平展望台で昼食。

新宿の高層ビル群が展望出来るすばらしい眺めで近くにはカンザクラ、スミレ、キブシ、サンシュユが咲いていました。

帰りには、家康が江戸の守りに信仰したといわれる御岳神社をお詣りしました。

＊6月は多摩動物公園です。

▽日時　6月7日（土）
▽集合場所　京王線新宿駅京王西口改札口
　集合時間は午前9時。
▽小雨決行。お弁当持参。必ずお申し込みを!!
歩行時間3時間

第一回〝つりの会〟開催

釣りとバーベキュー

▽6月14日（土）
▽集合場所　新宿駅南口改札口内　8時30分
▽大丹波川の国際紅ます釣り場
　青梅線川井駅から大丹波川の国際ますづり場まで徒歩40分
▽参加費は5000円で
す（入漁料、バーベキュウの器材、食材等）
　その他交通費（新宿から）など1836円必要です。
　おにぎりを持ってきてください。
▽参加するには予約が必要です。参加者は先着順20名とさせていただきます。（小雨決行）

青空健康チェックを再開☆☆

今年も3月から青空健康チェックを開始し、血管年齢、血圧、体脂肪測定を実施しました。現在、代々木病院本館の玄関前、病院近くの鳩森神社の鳥居前と境内、代々木診療所の入り口の前で健康チェックを行っています。

3月は冷たい北風が強く吹く日が多く、病院前の健康チェックは急きょ屋内で実施しました。桜が開花する4月になるとすっかり春の陽気となり、健康チェックを利用する人達も増えてきました。

病院前では能楽堂に向かう人達も立ち寄りました。これまで血圧を測ったことが無いという最高血圧170を測定した方には、継続的に血圧を測ることを勧めました。

鳩森神社の健康チェックでは初夏を思わせる陽射しのもとで健康チェックを実施。脈拍が異常に多く脈が飛んでいる方には、看護師が医療機関へ受診することをアドバイスしました。健康格差社会の中で、地域住民、働く人たちの健康を守る取り組みとして、青空健康チェックの開催地域を拡げて行くことが求められています。（M）

お知らせ

ころばん体操

▽5月9日・16日・23日・30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

▽5月12日、26日（月）午後1時30分～3時30分
▽日パビル102号
▽参加費1回毎300円

ヨーガ教室

▽5月12日・19日・26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
▽会員募集中！

俳句の会

▽5月7日（水）
▽午後2時30分～4時30分
▽東館地下会議室
▽会費　1000円。

健康麻雀

▽5月14日（水）・28日（水）午後2時～4時
▽日パビル102号
▽参加費1回毎200円

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）

▽5月18日（日）
▽東京体育館前午前9時集合。新宿御苑方面予定。

布遊び（手づくり小物）

▽5月28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）

○住宅リフォーム無料相談会は、5月はお休みで、次回は6月20日（金）午前10時より、本館2階です。
○会場の「日パビル10
2号」は、代々木病院は す向かい、たくみ外苑薬局となりの会議室です。
●転居などで住所が変更される場合は、友の会事務所までご連絡下さい。

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。
1階待合室の友の会事務所は平日は10時から4時まで、この時間以外は2階広報室でご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

世界遺産富士山の絶景とゆったり温泉三昧の旅

6月1日(日)～2日(月)
初夏の一泊旅行

今回の一泊旅行は東京に近い山梨県です。バスの乗車時間も短く、「ゆったり」がキーワードの旅です。

一日目は昇仙峡周辺で、影絵美術館、水晶の町をゆったり見学します。お風呂がたくさんある石和温泉のホテルふじとなります。

二日目は富士五湖をめぐり、世界遺産富士の山を堪能します。

▽6月1日（日）～2日（月）
▽宿泊　山梨県石和温泉　ホテルふじ
▽費用　23500円（非会員　24500円）
▽募集　45人
▽行程
【一日目】代々木病院7時50分出発→昇仙峡・藤代清二美術館・水晶発祥地（昼食）→武田神社→ワイン工場→石和温泉
【二日目】宿9時→西湖いやしの宿→本栖湖（昼食）→沼津（買い物）→病院17時着予定

きりとり線

友の会初夏の一泊旅行　申し込み書

友の会事務所にお持ちいただくかＦＡＸ（03-3404-3421）にてお申し込み下さい

ふりがな		住所	〒
お名前	年齢　才		
所　属	友の会　会員　家族　一般	電話	

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　㈱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