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

りでこの先心配ですね。 もこっちも危ない事ばか 生からメール。「あっち

理券を貰うために行列に

5月2日、大宮の同級

日、同じマンションの友

(3)

RX03(3404)3589 第03(5411)9589 編集=代々木健康友の会

行くとのことでした。3

ません。幹事

付けている」などの いという意識を植え 実で我慢するしかな お金がないという口

かになりました。特養ホ 受けられないことが明ら お元気ですか」

口座番号 加入者名

地域医療懇談会

おしっこ」のはなしに沸く

せんか」のテーマで代々 不病院副院長一ノ瀬義雄 駄ヶ谷社会教育館の3階 を5月13日、2時から千 おしっこで悩んでいま ールで開きました。 第2回地域医療懇談会

きました。

むなどの広報活動をして シを配布、新聞に折り込 域訪問や会場周辺にチラ しました。 医師の講演に47名が参加 講演を開くにあたり地

くいらっしゃいました。 講演に共鳴された方が多 ていただくには病院に来 ればいいの」など先生の った」「一ノ瀬先生に診 た」「具体的なお話でよか 説明していただきよかっ トには「わかりやすく

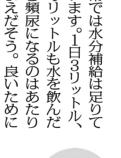
たい時があります。 いけど、医者の話は聞き 代々木病院では、地域 病院へ行くほどじゃな

ります。 らい肥大しているかわか あるか、前立腺がどれく が出ていないか、細菌が ているか、膀胱に残尿が で、癌があるか、炎症し 前立腺の具合を見るだけ いないか)、超音波(エコ ー)検査で腎臓、膀胱、 尿検査と(尿の中に血

を飲む習慣があるので日 そうです。日本ではお茶 のし過ぎと言う面もある 頻尿は意外に水分補給 ことです。 齢になったら誰でも悩む かります。この日のお題 て、こんなとき非常に助 医療懇談会を開催してい 「頻尿と尿漏れ」で高

参加された方のアンケ

幹事 下光彰 4リットルも水を飲んだ います。1日3リットル、 常では水分補給は足りて



ら頻尿になるのはあたり が氷解しました。 なる話を聞けました。 まえだそう。良いために 気にかかっていたこと

憲法集会に参加して 子どもたちに顔向けできない

で、3日も近くの集会に 習会などに出ていたよう 危ないぞ」と言ったそう りするようになって、私 曜夜の国会行動に行った い!」。彼女は近所の方 子ども達に顔向けできな な。それでも埼玉での学 後をくっついて行くな、 てしまった時、夫さんは した。秘密保護法が通っ とも出会ったりしていま に声をかけてられて、金 「お前、もう〇〇さんの 通そう、若者に『君は戦 れてもいない。と語りま も殺してはいない、殺さ ので、外国の市民も兵士 明と9条は世界に誇るも いことばで立憲主義の説 と。学習院大教授の青井 と身近なことばで語ろう 争に行ってもいいのか。 ャーナリストの津田大介 並びました。 未帆氏はとても分かり易 氏は道理を引っ込めずに 集会は3700人。ジ

比谷公会堂へ。早めの整 人は予定あり、1人で日 数ヶ所の歩道で大声をあ 観にまで行ったりして応 言えば、5人の孫の行く した。今、身近なことで でした。私は横須賀に生 げ、彼らに倍の数の警官 援をし、入学式や授業参 す。2人の娘の子育て支 れるだろうと疎開もしま まれ、軍港は一番に狙わ いており、物々しいもの つまり右翼集団の方を向 がパレードに背を向け、 末がとても案じられま 銀座パレードは右翼が

> に、医療・介護総合法案 んが、豊富な資料をもと

りやすく説明しました。

福祉会事務局長の戸倉さ

社保セミナーで学ぶ 「どうなる医療と介護

習しました。 う改悪されようとしてい るのかを12人の参加で学 催、今後の介護保険がど 社会保障セミナーを開 学習会では東京さくら 4月26日、友の会が、 地域まる投げを国民に押 の自己責任、自己管理、 護保険制度は「保険あっ 付けるものであり、介

う」、「行政は住民に れから先も暮らして 生きられるのか、こ 担ばかり増え続けて 収入減となるのに負 いけるのか不安に思 いくので、いつまで 「年金は減らされて 参加者からは、 を使わせないなど、健康 出し、在宅では介護保険 は、医療では患者の追い

らに酷くなることを分か て介護なし」の実態がさ の採決が行われ、自民、 で全野党が反対するな 5月15日の衆院本会議 誰

削減して重度の患者まで 化するもの。 高齢者の「漂流」を深刻 在宅や介護に追いやり、 決しました。 公明両党の賛成多数で可 か、医療・介護総合法案 ケア」は、強引に病床を 法案にある「地域包括

等に、住み慣れた地域 域包括ケア」です。 ちづくりをすすめる「地 心して住み続けられるま で、健康で、最後まで安 包括ケア』は、誰もが平 私たちがめざす『地域 友の会・共同組織は、

括ケア」のあり方、今後

から外され、ごく少数の と通所介護)は保険給付

へしか専門的サービスを

についてを考えていきた

いと思います。

へのサービス(訪問介護

介護保険でも要支援者



子です。 習中の下光幸 神科外来で実 在、社会人学 4月から精

夫婦で参加し、盲人男性

院「友の会」の活動には

ニング)

学術集会」のポ

実習では、天笠先生、

す。今もサークルなどに

患者さんから学

していたことがありま の散歩のボランティアを

見かけしたからです。

「良く知っている代々木

ら学ぶこともたくさんあ

ていますが、患者さんか の皆さんよりご指導頂い 中澤先生、他のスタッフ

天笠崇先生のお名前をお

スターに、大会長として

ます。以前より代々木病 ズについて研究をしてい 労者のソーシャルスキル で臨床心理学を学び、勤 生として目白大学大学院

います。

代々木病院精神科での

さんとの交流を楽しんで

のある領域について、見

病院」、かつ「自分の興味

参加することで地域の皆



から2年前「SST (ソ 実習を希望したのは、今

ーシャルスキルズトレー

くこととなりました。 れて実習の場を与えて頂 局に何度もお願いし、晴 びたい」と、学校と事務 識のある先生のもとで学

くお願いします。

新宿 下光幸子

たらと思います。よろし に感謝の心で学んでいけ です。これからも、謙虚 て頂いているという思い 私の知らない多くを教え 活のこと、福祉のこと、 けでなく、薬のこと、生 ります。症状についてだ

ら』という意識を払しょ れに対して戸倉さんは、 意見が出されました。こ くし、他者の不安・困難 「『自分は我慢できるか

う」と呼びかけました。 権利』であり、権利行使 を共有して『社会保障は するのが当たり前にしよ

嘉瀬秀治

「地域包括ケア」を もが安心できる

っても、多くの高齢者が 倍増(一定所得者)によ れることになります。 必要な介護からしめださ ームの入所制限や利用料

って求められる「地域包 みなさんと、私たちにと 会員のみなさん、地域の



▽参加費1回毎100円

▽東館地下会議室

▽会費 1000円。

時半~4時半

▽6月4日 (水) 午後2

▽日パビル102号

(水) 2時~4時

▽参加費1回毎200円

時より、本館2階

次回は8月20日

(水

▽代々木病院東館地下会

▽6月20日 (金) 午前10

>7月17日

(木) 午後6

男の料理教室

ジョギング

マラニック

(手づくり小物) 布遊び

 \exists

ガ教室

>日パビル102 ▽午前10時30分~12時 •27日每週金曜日

>場所はふれあい会館 ▽午前10時~11時30分 ・23日の毎週月曜日 ▽6月2日・9日・16日

▽日パビル102号

谷方面、外堀の土手を走 時計塔午前9時集合。四

▽代々木病院東館地下会

○会場の「日パビル10

時~4時まで

▽6月25日 (水) 午後2

ため場所の変更あり) * (今後、社教館工事の ▽参加費1000円

時30分~3時30分

▽6月9日、30日 (月)

▽東京体育館・広場中央

▽6月22日 (日)

書道サロン

▽6月6日・13日・20日

俳

句

の会

▽6月10日(火)・25日

住宅リフォー

員600円)

▽参加費500円

(非会

す向かい、たくみ外苑薬

ころばん体操

▽会員募集中!

▽会費月2100円

健

雀

ませんか。子どもさん連 園で動物とふれあってみ

学生以下無料です。 円、中学生200円

▽集合場所・時間

J R

お

知

6

せ

▽参加費1回毎300円

ります。 ▽コースは6キ

ロ1時間半程度です。

木々の緑豊かな動物公

00円、65歳以下600

釣り場(青梅線川井駅徒

▽6月14日 (土)

▽入場料は65歳以上 3 ▽歩行時間 約3時間 5

多摩動物公園

駅京王西口改札口

▽集合場所 京王線新宿 ○日時 6月7日(土)

つりの会

▽小雨決行。お弁当持

バーベキュ

▽集合時間 午前9時。

釣

りと

ころばん体操



なります。

きてしまいました。 もの忙しい日々で腰痛は め入院し、皆様に迷惑を ありましたが、8年間生 突然の脊柱狭窄症のた

かける事になってしまい

れ、お孫さん連れ大歓迎

歩いて病院まで行かれま 行車を使わないで一人で てきたような気がして歩 少しづつ成果が上がっ

てから間もなく1年半に

ころばん体操に参加し

病身の夫と3人の子ど

えていただいています。 参加し始めて2回ほど教 っかりさせてほしい」と 言われて、健康麻雀にも 家族から「頭の方もし

渋谷 千葉しげり

事を知り、それから通い その時ころばん体操の

きれいなかき玉スープ

が10名の参加で行われま 谷社教館で男の料理教室 5月17日 (土) 千駄ヶ



は、「筍とグリーンピー ぶりに講師。メニュー スのスープ」「マーボな おかか酢和えは、キ の3品です。まずは す」「おかか酢和え」 ミョウガ・酢・しょ ュウリを5ミリに切 って軽く塩でもんで

を入れて一丁上がり。 付けして出来上がり。 ろに溶き卵を入れかき玉 ろみをつけ沸騰したとこ で下味をつけたエビを入 煮)をいれ火にかけ、沸 汁・ホタテ缶・筍(水 のまま冷まし、鍋にだし れ、片栗粉を少し溶きと 騰したら酒・片栗粉・塩 スを強めの塩で茹でてそ スープは、グリーンピー にし、しょうゆと塩で味 筍とグリーンピースの

米申し込みは友の会まで 新宿駅南口改札内

▽大丹波川の国際紅ます いと思います。参加す 米おにぎりがあるとい 交通費1836円かか (入漁料、バーベキュ の食材など)、他に

ので、必ず申し込みの るには予約が必要です ▽参加費5000円 ご連絡をお願いしま 8

> 来一同大歓声。 れると見事なかき玉が出 き混ぜながら溶き卵を入 騰したスープをお玉でか

東京男の雰囲数室

今回は、上田さんが久し

ショウガを入れ酒を加え たなすを炒めフタをして して5㎝のくし切りにし て炒め、ごま油を再度足 油で炒め、挽肉とおろし をみじん切りにしてごま マーボなすは、長ネギ

せられていました。

会長 布施

第二回 麻雀大会

麻雀教室の

こなわれました。 代々木健康友の会

雀大会が13名の参加でお 4月19日、第二回の麻

荘3回の競技で腕を競い

司逝去の地」を発見。 なかったという「沖田総 中、外苑通りで昨年には きく一周するコース。途

> がありません。ウオーキ ての仕事、運動する機会 はバイク、ほとんど座っ 気満々です。日頃、通勤 5割引きでゲット、やる

ングもジョギングも一人

私には無理」と大会に参 麻雀教室に通われてい

打っていました。

蒸らし、なすから水が出

方がおられます。いつも

を遠慮している

の教室の延長線でお気軽

にご参加ください。(Ⅰ)

 $\stackrel{\wedge}{\sim}$

しく語ら

いながらの

ジャン・味噌・しょうゆ たら砂糖・豆板醤・コチ き片栗粉でとろみをつけ しました」との感想が寄 いなかき玉が出来て感動 で味付けして最後に水溶 参加者からは、「きれ

仁

て参加しました。

5月18日、先月に続い

の新たな知見を得ま

9時集合で約5キロか

ジョギング(マラニック)

成果を発揮

も″楽ちん』なコースで

した。

今回は、

新宿御苑を大

きました。初心者の私に

らの楽しい時間でした。

ジョギングシューズを

食べ方などを語らいなが 中、名所などを見、山菜の ら6キロのコース、途

(徒歩)

を抜けて帰って

緑の中を走り、明治神宮

周して戻るコース。新 4月は、代々木公園を

初級・中級に分けて半 ました。月2回行われて る方々ですが、競技会と いる麻雀教室に通ってい る方で、「とても初心者の 商品が送られました。 から、慎重にかつ大胆に て、「上がりたい」気持ち もなるとみなさん緊張し トップ、次点の方には

き、少し遠くに、新宿コ

ルに気が付くなど、数々 マ劇場跡地の巨大高層ビ 董品等の

方、ぜひ参加してみては では「なかなか」という

伊香忠志

さらに

花園神社では骨 露天商をのぞ

2号」は、代々木病院は 局となりの会議室です。

は、友の会事務局までお願いします。 すべての行事等の問い合わせ、申し込みなど

の会事務所までご連絡下さい。 時まで、この時間以外は2階広報室でご用件をう 入れていただければ、折り返しご連絡します。 けたまわります。土曜日・休日はお休みです。 留守の場合、留守番電話にお名前、電話番号を 1階待合室の友の会事務所は平日は10時から4 また、転居などで住所が変更される場合は、 ファックス (3404) 3421 (5411) 9589 友















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