

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.324
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
1月1日現在会員数約4729人

神宮前交流サロン「たまりば」が開設 外苑診療所にて、毎週火曜日午後



地域で安心して住み続けられるためにはどうすればいいの。昨年末、代々木病院と友の会が、外苑診療所周辺地域の医療と介護、見守り活動をする第一歩として「居場所」づくりにとりくむことにしました。

名称はみんなで作る「あなたのわたしの「TAMARIBA」神宮前地域交流サロン「たまりば」です。目的は地域の健康づくりです。主役は地域のみなさんです。「サロ

(火)午後2時からです。お近くのみなさん、ぜひのぞいてみませんか。ご連絡は、外苑診療所(3402) 5549、友の会(5411) 9589まで。

きっかけは、政府がすすめるようとしている介護保険からの要支援者外し、特養ホームの入所対象を介護度1から3に、

利用料の大幅増、病院の急性期病床の削減などにより「医療・介護難民」続出の深刻な事態が懸念されてきました。友の会は、今後の地域の医療と介護、見守り活動などについて話し合いをもち、病院とも協議してきま

まず、外苑診療所地域から始めることにしました。

地域の方はもちろん、お手伝いできるかた、募集します。ぜひ、ご連絡ください。

☆地域に定着「ころばん体操」 「元気で長生き」

ころばん体操を始めてから2年が経ちました。

2012年11月の開設当日は東部町会、千駄ヶ谷大通り商店街振興組合の協賛をいただき、36名の参加で始まりました。

友の会のカウンセラーや掲示板を使い宣伝、11月に参加した人にはがきで案内をし、町会や敬老会の役員さんを訪問し「ころばん体操」の普及に町

12月26日、ころばん体操年内最後の日、「一年間ご苦労様でした。来年もよろしく」と、紅茶とお菓子とみかんを労をねぎらいました。(写真)

お茶をしながら、管理栄養士の堀さんに風邪の予防に大事な食事のお話を聞きました。

「バランスのいい食事をとることで免疫力を高めます。ビタミンA、ミネラル、色の濃い野菜も必要な食品です。高齢になるとタンパク質をとる



10部の目標も達成する事ができました。全体では、目標200人の拡大はなりませんでしたが、75%の達成で入会がありました。

12月最後の最後まで残された3名をやりきるために、幹事さんにメールで訴え、30日には50名の目標は超過達成し53名、「いつでも元気」

友の会拡大強化 月間を終えて

150名、「いつでも元気」20部でした。友の会として、今回の拡大強化月間は、医療・介護・社会保障を

待合室

1月11日、東京医労連・東京民医連主催の「介護フ

オーラム2015」に参加してきました。様々な職種、多くの介護従事者及び関係者が集まり、記念講演と現場からの報告、閉会後は秋葉原駅方面までパレードを行いました。

記念講演で「介護実践量が少ない、血管を丈夫にする働きが弱くなり低栄養になります。体を温め食事に心がけていきましよう」と話されました。

皆さんからころばん体操に参加しての声を聞きました。「生活にメリハリができた。」「だから

量が少ない、血管を丈夫にする働きが弱くなり低栄養になります。体を温め食事に心がけていきましよう」と話されました。

皆さんからころばん体操に参加しての声を聞きました。「生活にメリハリができた。」「だから

量が少ない、血管を丈夫にする働きが弱くなり低栄養になります。体を温め食事に心がけていきましよう」と話されました。

皆さんからころばん体操に参加しての声を聞きました。「生活にメリハリができた。」「だから

被災者に寄りそう 介護の力に感動

者が被災地で寄り添う姿、そこから見たもの」というビデオを拝見しました。東日本大震災の被災地にボランティアで集

結した介護実践者たちの活躍と、その時の状況を伝える支援経過を映したものでした。とても印象

いっせいで地方選挙の年 国の悪政から住民のくらしを守る防波堤の役割を

総選挙が終わった途端に、暴走に拍車がかかる安倍政権。14日、来年度の予算案を閣議決定しました。大企業には法人税減税で大盤振る舞いで黒字の大企業に約1兆6千億円ものバラマキ、軍事費は3年連続増加で過去最高へ膨張させました。

これと反対に、介護、医療、年金などの社会保障は大改悪をつづけ、負担増と給付削減という痛みを次々と国民に押し付けているという中身です。

年金の実質大幅削減、介護保険の利用料を所得に応じて1割から2割にアップ、70歳から74歳の患者負担は新たに70歳になる人から順次2割に倍増、これらは貧困と格差を激しく拡大するものです。公的介護を担う事業者への介護報酬の減額は

るんだと感じたところが涙のピークでした。『介護』いいですね。閉会後のパレードでは、こんなシユプレヒコールが起りました。『介護のやりがい伝えたい!!』『職員たくさん増やしたい!!』『介護の処遇を良くしたい!!』『みなさんも一緒に声を上げていきましょう。代々木病院 ケアマネジャー 畑中大吾

拡大の手立ては様々に準備して来ましたが、日常業務の中でどう意識的に取り組むか

友の会として、今回の拡大強化月間は、医療・介護・社会保障を

150名、「いつでも元気」20部でした。友の会として、今回の拡大強化月間は、医療・介護・社会保障を

12月最後の最後まで残された3名をやりきるために、幹事さんにメールで訴え、30日には50名の目標は超過達成し53名、「いつでも元気」

病棟にサンタさん 暖かい激励のカードを



12月24日水曜日午後病院のクリスマス会が行われました。

何を隠そう、実は一度でいいからサンタクロース役をやってみたかった私です。

やっと今回希望が叶いました。赤い帽子に赤い

ツドの上に座っている人、横になっている人、それぞれリラックスしている中にさわやかな声で「サンタが来ましたよ、こんなにちは」と声をかけ、病棟のスタッフが作成したクリスマスカードを一人ひとりの読み上げプレゼントを患者さんに渡して回りました。サンタが声をかけると感激で目に涙を浮かべている人も



この取り組みは毎年続けて行きたいと思いましたが、短時間でもクリスマス気分を味わってもらえてとても嬉しいです。もう一つ大変だったのが病室で患者さんと話してい

る時、サンタの髭が下にブラリ、帽子が後ろにポロリと落ち困った。でも何もなかったようにつけて直し無事終了。皆さんお疲れさまでした。

終わる頃には頭はグッタリ。しっかり脳トレできているようです(?)

者レベルですが、毎回復習から初めて、つまづいたところは何度でも教えていただき、だんだんとその奥深さが分かるようになってきました。

手作りの卓と、みなさんの笑顔。ほんとうにアツトホームな雰囲気なんですよね。ぜひ気楽に気軽に、健康マージャンを楽しみませんか！

地域だより

街頭なんでも相談会

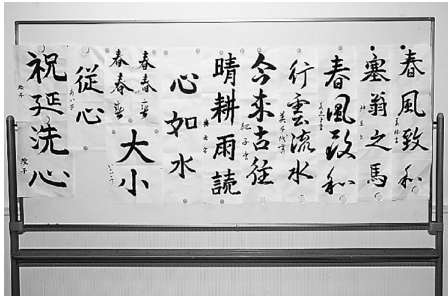
「医療費が不安、受診してない」

2カ月に1回、渋谷駅南口のもやい像前で、渋谷社保協主催「無料街頭なんでも相談会」を行っています。代々木病院も、看護師、医療相談室から、相談員として参加しています。

12月25日は、年末ということもあり、おにぎりなどの炊き出し、インナーなどの衣類をもちこんでの相談会でした。

相談にきた80代の男性は、「年金が減額され、医療費も介護保険も高められていることを痛感しています。」

書道サロン「墨の香」 今年最初の「書初め」



お知らせ

ころばん体操

▽2月6日・13日・20日
・27日の毎週金曜日
▽午前10時30分～12時
▽日パビル102号
▽参加費1回毎100円

書道サロン

▽2月9日・23日(月)
午後1時30分～3時
▽日パビル102号
▽参加費1回毎300円

俳句の会

▽2月2日・9日・16日
・23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2100円
▽会員募集中！(?)

ヨーガ教室

▽2月4日(水) 午後2時30分～4時30分
▽千駄ヶ谷社教館です。
▽会費1000円

健康麻雀

▽2月10日(火)・25日

(水) 午後2時～4時

▽日パビル102号

▽参加費1回毎200円

※3月からは水曜日になります。「くら健」を参照してください。

布遊び (手づくり小物)

▽2月20日(金) 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)

※針と指めきをご用意

ジヨギング (ララニク)

▽2月22日(日)
▽東京体育館・広場中央
時計塔午前9時集合。
六本木を走ります。

▽コースは6キロ1時間半程度です。

住宅リフォー ム相談会

▽2月20日(金) 午前10時～12時
▽病院2階待合室

健康麻雀のススメ

「呑まない、賭けない、吸わない」の健康マージャンをご存知ですか？

友の会では、月2回2時間、初めての人もそう



でない人も気軽に集まって卓を囲んでいます。認知症予防や脳トレ、指を使うことから身体のリハビリにも良いんです。

私自身、何か趣味を持ちたいなと思っていたとき、どうせならやったことのないものに挑戦してみよう！と参加したのがきっかけでした。

最初は牌の読み方すら知らなかったのですが、いちから優しく指導していただき、あっという間に1年以上が経過。初心

麻雀牌は数セットほど譲り受けたものを使っていますが、麻雀卓はなかなかそういうわけにもいかず、ベニヤ板に布を張って全て手作り！それが6台もあるのだから驚きです。昨年末はたくさんの方が参加し、準備した5台の卓が満席になりました。

診察の後に立ち寄ったというご家族は、「昔は家族でマージャンやっていたのね、久しぶりに牌に触った」と笑顔。感覚を思い出しながら楽しん

ませんか。

開催予定です。

ふれあい コンサート

※ふれあいコンサートは3月14日、2階待合室で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局は平日は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



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