

新宿ハーフマラソン

病院前で健康チェックと健康パン販売



1月18日、代々木病院の玄関で健康診断と代々木のパン屋さん「ケトル」と共同ディスプレイをしました。健康診断と健康相談は玄関前で今までやっていましたが、パンの販売は初めてです。その日、代々木病院の前が新宿シティハーフマラソンのコースになっていて、私も健康友の会も何かで応援できればと考えました。販売したパンは米粉クロワッサンで国産米

来年は新宿シティハーフマラソンの会場内に物

赤色を身につけ

女の平和・国会包囲デモに参加！

友の会の仲間6人で参加してきました。会場へ行くまでに、戦争する国反対、安倍政権今すぐ退場の意思を表すシンボルカラーの赤い物を身につけた人が大勢いて、みんな仲間だとすぐわかり嬉しくなりました。



7000人の中に今川先生が手製のプラカードを持って参加していました。近況などおしゃべりする中で、今川先生は、代々木病院に勤めて初めて、政治に関心をもち、行動

待合室

今、私の唯一の趣味は囲碁になってい

頃、兄に教えてもらったのが最初でした。その時は「囲碁とはこんな感じ

です。」「位で、「定石」「布石」など基礎も知らずに兄と遊んでいた

散々でした。ですからすぐに嫌になり、数十年ご無沙汰していました。

そして再挑戦したしたのは1年半程前、地域の方が熱心に勧めてくださったことからです。週1

することの大事さを教わったので、代々木病院にとても感謝していますとおっしゃっていました。

先生のプラカードには、過去の戦争から学び、2度と戦争しないと誓い平和憲法9条があるという

様な言葉が書いてありま

囲碁にはまっています

しかしこのまま我流で、学習もせずやっていても上達するわけはあり

ませんでした。最初は楽しく碁を打っていたのですが、そのうち私も勝たせてもらえる初級者ク

ラスの方は休みがち、強い方は囲碁が大好きなのでほぼ欠かさず参加。何目か置かせてもらうので

すが強い方は私が何目置こうが勝ってしまう。そのうち対局するのが怖く

なり、サークルをしばらく休んでしまっている。学習のため日曜日放映

のNHKEテレ「囲碁フォーカス」とプロの対局はおもしろいので欠かさ

ず見ている。しかしこれだけではどうも強くなれ

そうにもないので、最

近、囲碁読本を読み学習している。昭和27年本因坊になった高川秀格の囲碁読本で、全5巻あり、現在2巻目を読んでいる

が「目からうろこ」位にかなり参考になった。兄には「高川秀格はかなり昔の人だね」と

言われたが、確かに囲碁も布石、定石など流行があるらしい。

プロの囲碁界では活躍している若い棋士も多い。現在、日本国内で最強の棋士は大阪府出身の井山祐太25歳、天才棋士

といわれている。小学校

倍政権を退陣させようとしてこの運動に大賛成です。

以前、代々木病院の中で暮らせる世の中をつくる

て、年金生活の私にも、孫と出かけたり、誕生日にはプレゼントをあげたり、友達とお茶したりと

ささやかな楽しみがあるのに、それすら出来なくなる不安があります。だから私は、平和を保障する憲法9条を守り、安心して暮らせる社会をめざす政治を取り戻す為、安

医療改悪めじろおし

今国会で医療改悪に

関連した法案が審議されようとしています。

高齢者の保険料の引き上げや入院患者の食事代の値上げなどの負担増がねらわれていま

医師・歯科医師でつくる全国保険医団体連合会（保団連）が、2015「国民皆保険」が危ない！のリーフレットを発行しました。

友の会としてこれを入手し、学習会を開き

たいと考えます。「国民皆保険制度を守る」「ストップ患者負担増」の世論を広げましょう。

米主な医療改革計画・入院時の食事代1食260円から460円に値上げ

・後期高齢者特例軽減制度の廃止

で保険料が2〜10倍に

・大病院の受診紹介状がないと最大1万円の定額負担

・国民健康保険運営を市町村から都道府県に移行し保険料

引き上げも

・混合診療有効性・安全性が不明な保険外医療を拡大



主催：代々木健康友の会
代々木病院
連絡先 ☎ 03(5411)9589

第3回地域医療懇談会のご案内

認知症とその予防
どうして認知症になるの？

【日時】3月19日(木)

午後2時〜4時(開場午後1時半)

【会場】千駄ヶ谷社教館(3F)

住所：渋谷区千駄ヶ谷1-6-5

こだて たかひと

【お話】小館隆仁氏

千駄ヶ谷・北参道 地域包括支援センター相談員
(社会福祉士・主任介護支援専門員)

※交通

JR千駄ヶ谷駅徒歩5分
都営地下鉄大江戸線国立競技場駅徒歩5分
ハチ公バス神宮の杜ルート千駄ヶ谷社教館すぐ

社教館まつり

行列のできる健康チェック



エックを行いました。

友の会・職員合わせて9人が参加。チェックを受けにきた方々も50人をこえ、みなさんの健康への関心の高さをうかがわれました。

「昨年26歳だったの」と「血管年齢」をはかりにきた50歳代の女性。実年齢と同様、血管年齢も1歳年を重ね27歳！。ひそかに「血管年齢」20歳を狙っていたようですが、一応満足して帰られました。80歳代か

ら90歳代の方々も数多くチェックにこられ、看護師さんたちのアドバイスを実践に聞き入る姿も印象的でした。

「鳩森神社のお祭りでもやりました」「昨年もはかってもういました」など、「健康チェック」が地域の方々に浸透して

3月は、

学び・文化・レクが盛り沢山

友の会社会保障セミナー
テーマは「年金」です。

年金がどんどん減らされる制度とその仕組みとは？

30年間支給引下げ継続で生きて行けない！

年金「マクロ経済スライド」が、現在の年金財政の枠組み（財政フレーム）です。その制度がどのような中身なのか、分

いるようです。

ただ1点残念なことは、筆者の血管年齢が（何回測っても）実年齢よりは10歳も老化していることでした。アルコールを控え、来年は「目指せ20歳」で頑張りま

す。

幹事 石井正統

副委員長)

▽会場 代々木病院東館地下1階会議室

▽参加費 無料、主催 代々木健康友の会

春を呼ぶコンサートの誘い

3月14日(土) 午後2時〜3時30分、代々木病院2階待合室で「ふれあいコンサート」を開きます。

出演者はハモニカ演奏の山口昇子さん(千駄ヶ谷4丁目在住)、三味



線演奏は中山由希恵さん(4F病棟の介護福祉士)と土屋真由美さん。ギターを弾きながら歌ってくださるのは渋谷民商の齋藤学さんです。また友の会でお馴染みの合唱団バンブーが素敵なハーモニで私たちをなごませてくれる事でしょう。人気者の黒澤叶ちゃんと翔くんのご姉弟に今年もピアノ演奏をお願いしました。きつとご姉弟のパフォーマンスが見られるかもしれません。お楽しみに！

初春の柔らかな日差しを感じながら、懐かしいメロディーが会場を包み込む事でしょう。

入院されている人やご家族の方、誘いあってお出かけください。入場無料です。

お待ちしております。

です。

▽参加費 500円(非会員600円)

※針と指ぬきをご用意ください。

男の料理教室

▽3月14日(土)

午後6時〜

▽千駄ヶ谷社教館

▽参加費 1000円

布遊び

(手づくり小物)

▽3月20日(金) 午後2時〜4時まで

▽代々木病院東館地下会議室

ジヨギング

(マラニック)

▽3月22日(日)

▽東京体育館・広場中央

時計塔午前9時集合。

▽コースは6キロ1時間半程度です。

※住宅リフォーム無料相談会は3月はお休みです。次回は4月20日(月)

歩こう会

等々力溪谷と九品佛に

▽日時 3月21日(土) 午前10時より

▽集合場所 東急東横線

自由が丘駅正面口改札

▽持ち物 お弁当、水、

雨具、参加費200円

▽雨天中止。交通費(渋谷から160円)

▽歩行時間は約2時間で

す。

※参加申込みは友の会事務

所へご連絡ください。

今回の歩こう会は、世田谷区にある等々力溪谷です。途中、九品佛で有名な浄真寺を参詣します。広大な敷地に九体の身仏が3つの建物に安置されています。等々力溪谷では、全長1.5kmの遊歩道を散策します。23区唯一の溪谷です。野鳥のさえずりや梅も咲いている



福島を忘れるな！再稼働を許すな
反原発・統一行動

▽3月8日(日)

▽日比谷野音・国会議事

堂周辺

▽(第一部) 午後1時〜

日比谷野音で大集会、午

後2時〜巨大請願デモ、

国会大包囲行動

※代々木健康友の会でも取り組みます。参加方法などは、友の会事務所にご連絡ください。

お知らせ

ころばん体操

▽3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

ヨーガ教室

▽3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

▽会費月2100円

書道サロン

▽3月2日・16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

▽3月4日(水) 午後2時〜4時30分

▽千駄ヶ谷社教館です。

▽会費1000円

健康麻雀

▽3月11日(水)・25日

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



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

●神宮前薬局 (渋谷区)
電話03(3404)5990

●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

●わかば薬局 (流山市)
電話04(7159)8502

お友だちと健康をつなぐ月刊誌
好評発売中
MIN-IREN
いつでも元気 3
2015 月号 380円
巻頭エッセイ/ 利根川、いのちか 内田 聖子
元気スペシャル
村の誇りを取り戻せ
立ち上がった医療者の住民たち 森住 卓
特集1 上がる国民健康保険料
「都道府県単位化」でさらなる痛み押しつづかも
特集2 腹腔鏡手術 佐野 達夫
食と健康 読者のハガキから だれを見守ろう(下)
発行= 東京健康出版 発行所= 東京都文京区東池袋2-4-4 平和と健康センター808 電話 03(5642)5656(代) FAX 03(5642)5657