

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.326
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4725人



「明るい革新渋谷をつくる会」(略称「革新しぶやの会」)代々木病院、代々木総合法律事務所な

長谷川区選

代々木健康友の会

区長選挙で矢部はじめさんを応援

代々木健康友の会は、

「明るい革新渋谷をつくる会」(略称「革新しぶやの会」)代々木病院、代々木総合法律事務所など、政界では日本共産党が参加)は、4月19日告示・26日投票でおこなわれる渋谷区長選挙に立候補表明をしている矢部一(はじめ)氏からの支援要請を受け、矢部氏を応援することに決定しました。

代々木健康友の会は、

どの団体、政界では日本共産党が参加)は、4月19日告示・26日投票でおこなわれる渋谷区長選挙に立候補表明をしている矢部一(はじめ)氏からの支援要請を受け、矢部氏を応援することに決定しました。

代々木健康友の会は、

3月24日の幹事会で、矢部氏が、区政の柱に、戦後70年の節目にあたり、あらためて憲法守り、地方自治法にもとづく住民福祉の向上にむけて、住民本位の区政をつくることを表明していること、区政の焦点である大企業の利益のための区庁舎建設計画については、凍結・抜本見直し、住民の参加で再検討することを評価

代々木健康友の会は、

3月24日の幹事会で、矢部氏が、区政の柱に、戦後70年の節目にあたり、あらためて憲法守り、地方自治法にもとづく住民福祉の向上にむけて、住民本位の区政をつくることを表明していること、区政の焦点である大企業の利益のための区庁舎建設計画については、凍結・抜本見直し、住民の参加で再検討することを評価

代々木健康友の会は、

3月24日の幹事会で、矢部氏が、区政の柱に、戦後70年の節目にあたり、あらためて憲法守り、地方自治法にもとづく住民福祉の向上にむけて、住民本位の区政をつくることを表明していること、区政の焦点である大企業の利益のための区庁舎建設計画については、凍結・抜本見直し、住民の参加で再検討することを評価

代々木健康友の会は、

3月24日の幹事会で、矢部氏が、区政の柱に、戦後70年の節目にあたり、あらためて憲法守り、地方自治法にもとづく住民福祉の向上にむけて、住民本位の区政をつくることを表明していること、区政の焦点である大企業の利益のための区庁舎建設計画については、凍結・抜本見直し、住民の参加で再検討することを評価

代々木健康友の会は、

3月24日の幹事会で、矢部氏が、区政の柱に、戦後70年の節目にあたり、あらためて憲法守り、地方自治法にもとづく住民福祉の向上にむけて、住民本位の区政をつくることを表明していること、区政の焦点である大企業の利益のための区庁舎建設計画については、凍結・抜本見直し、住民の参加で再検討することを評価

代々木健康友の会は、

3月24日の幹事会で、矢部氏が、区政の柱に、戦後70年の節目にあたり、あらためて憲法守り、地方自治法にもとづく住民福祉の向上にむけて、住民本位の区政をつくることを表明していること、区政の焦点である大企業の利益のための区庁舎建設計画については、凍結・抜本見直し、住民の参加で再検討することを評価

3月19日、千駄ヶ谷社教館で「認知症とその予防」について地域医療懇談会を開き、80人が集まりました。

認知症の原因となる病気がアルツハイマーが、一歩多く、脳血管障害、レビー小体の三つがあり、本人が一番先に気づく病気である。異変に気づいたら一年



前から、放射能は容赦なくかけがえない自然を汚し続け、ささやかな日常を奪いつけています。いったん事故が起これば、放射能はコントロールできないことがわかったのに、失ったものを取り戻すことはできないのに、それなのに安倍首相

日比谷野外音楽堂に着くと(会場が満員だったため、傍で待機、友の会の仲間の笑顔で和やかな気持ちに。ドラムの生演奏に合わせてシュプレヒコールをしながら、国会請願デモ行進を行いました。この日のさまざまな行動には延べ2万人以上

が参加したとのこと、思いを同じくする人の多さに励まされました。デモ行進後、友の会のみんなと解散地点の近くで満開の河津桜を見ました。笑顔になれる仲間がいるっていいですね!

今回のテーマは、「どうなる年金制度」で、講師は、年金者組合東京都本部の田端二三男氏でした。下がり続ける年金が、さらに減らされる。

「これ以上の引き下げは、やめてください」というのが、国民の声です。以下3月7日に開催された学習会の内容を紹介します。

マクロ経済スライドの仕組みが、講師から詳しく話されました。平成16(年改正により導入され、デフレ下で今まで一度も適用されませんでした。今年4月から発動

地域医療懇談会

「認知症とその予防」



以内にとにかく診てもらおう事。「物忘れ外来」「認知症外来」を受診するのが望ましい。ほとんどのケースは1年から4年と受診まで時間がかかるので早期発見、早期対応が大切と話されました。

健康麻雀でゲームを楽しみ、音楽を聴く、そして人とよくお付き合いをすることが予防につながる。困った時は代々木病院、地域包括支援センターに相談するといいです。

アンケートの中に「認知症も予防できるんですね、安心しました。」「急激に来るものではないんですね、希望がもてました」と感想が寄せられました。

「友の会社会保障セミナー」に参加して

年をとってみたいところ、やみつきになり今も続いておきます。スキーの魅力はなんだろうかと考える。スキーはリフトを使えばグレンデの頂上でも若干の技術があれば十分楽しめる。

スキーは楽しいよ。スキー用具はカービングスキーが主流になっていて、ターンするのも少し軸を倒すだけで簡単に曲がってきます。

幹事 関谷 義孝

あなただけの健康をつくる月刊誌
MIN-IREN
いつでも元気 4月号 380円
巻頭エッセイ／権力のダイエツ 國分 功一郎
「元気スペシャル」
「見守って伸ばす」看護師育成
新卒離職率10年連続ゼロ 青森・健生病院
特集1 ◆共同組織はHPHの大使になれる。
国際HPHネットワークCEO ハンタ・ターネンセンさんに関
特集2 認知症 伊古田 俊夫
食と健康 読者のハガキから 骨粗しょう症
発行＝医療健康研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター6階 電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657

ふれあいコンサート
出演者多彩に

3月14日土曜日代々木病院2階待合室で70人が参加しふれあいコンサートを開きました。

毎年新しい出し物、出演者がどんどん増えて広がりを感じています。

アコーディオンの演奏も久しぶりで、何ともいえない味わいを感じながら大きな声で歌い、三味線にあわせて子ども達が花笠音頭を踊ったり、さくらさくら、春の小川を歌ったり、聴いている人



は音楽のテンポにあわせて手を叩いたり会場は暖かムードでした。車椅子の患者さんも舞台上に釘付けで、笑顔で拍手を送っていました。前列にはいつもの知った顔ぶれが並び「今年も楽しませてもらったよ」「よかったー」と声をかけてくれました。とても嬉しいことです。バンブー(合唱団)もまだまだ頑張らなければと思っています。

今回も地域から参加しているハーモニカ演奏の山口さんは「この舞台に参加させていただき私の生きがいになっています」と話していました。

参加している皆さんに元気をもらい、聴いている皆さんの素敵な笑顔に出会えた一日でした。

幹事 吉田ケエ子

お知らせ

こころばん体操

▽4月3日・10日・17日

・24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

▽4月6日・13・20日・

27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

▽4月13日・20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

▽4月1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

▽4月8日・22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

▽4月18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)

▽4月19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。

盛況!
お食事会&社保学習の班会

神宮前班



3月11日(水)の昼、外苑診療所近くの西元宅でお食事会を開催し17人が参加しました。

この日の献立は、四国風チラシ寿司、白和え、菜の花と塩昆布和え、お吸い物、会員さんから差し入れのあったおからコロッケです。参加者は「美味しい」「美味しい」を連発、1人につき2個

おもてなし料理に歓声
男の料理教室

男の料理教室

3月14日(土)千駄ヶ谷社教館で10名が参加して開かれました。

会員さんからかじまぐろのブロックの差し入れがあり、まずまぐろステーキを作りました。あらかじめ切って味噌とみりん酒に付け込んだも

のをオーブンで焼きまし。次に昆布としょう油等でそうめんの出汁を作りその中に手持ちガレイを入れ、ゆでたそうめんにかけてカレイそうめんを土鍋に盛りました。そしてスパアリブをティバツクに入れてゆでた肉に



だし汁、しょう油やオレシージュースで煮たスパアリブのオレシージュースを作

配られたコロッケも全員が完食しました。食事後、社会保障の学習会を

霞ヶ丘班

霞ヶ丘班



3月12日(木)の昼に霞ヶ丘団地班の雛祭りお食事会が行われ、16人が参加しました。食事会では、鳥五目飯、きんぴらごぼう、卵焼き、菜の花おひたし、金柑のシロップ漬、芋の煮ころがしなど、参加者が持ち寄った一品料理を楽しみながら和やかに歓談しました。

(編集部)

▽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

▽4月20日(月)午前10時～12時

代々木病院本館2F

＊電話でのご相談もお受けします。友の会事務所にご連絡をください。

ジョギング
(マラニック)

▽4月19日(日)

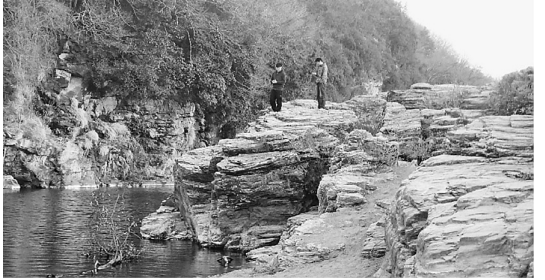
▽東京体育館・広場中央

時計塔午前9時集合。

春の日帰りバスツアー

5月16日(土)

長瀬・秩父新緑の旅



楽しい企画を計画しています。参加ご希望の方は友の会事務所までお電話かFAXでご連絡ください。

▽日時 5月16日(土)

▽参加費 7500円

▽集合場所 代々木病院2階待合室。集合時間午前7時30分(8時出発)

▽ご連絡・問い合わせは友の会事務所へ

きりと線

友の会日帰りバスハイク 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 (株)外苑企画商事 電話03(3402)2108