

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.328
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
5月1日現在会員数約4718人

「憲法を守りぬくことは、民医連の存在意義そのもの」

「戦争法案」阻止、憲法9条守れの一点で共同を

安倍政権と自民党、公明党が、日本を「海外で戦争する国」に変える「戦争法案」を国会に提出しました。安倍首相は「戦争立法」を米議会演説で「夏までに必ず実現する」と誓約。今国会で成立させようとしています。

全国各地で、世界に誇る憲法9条を守り抜き、平和な日本へのたたかいが取り組まれています。みなさん、いま「憲法

「戦争法案」ストップ 6・4終日行動

6月4日(木) 門前宣伝、昼休み集会 地域宣伝行動、夕方の千駄ヶ谷駅などに取り組みます。 たくみ外苑薬局の隣の日本パティビル201号が活動の拠点です。お立ち寄りください。 夜は官邸前行動、「戦

憲法守ろう5・3集会

横浜の臨港パークで開催された「平和といのちと人権をー5・3憲法集会」に参加してきました。 集会呼びかけ人の6氏、作家の大江健三郎氏、憲法研究者の樋口陽一氏、澤地久枝氏、落合恵子氏などに「そうだ!」と共感を呼ぶ訴えがありました。 安倍政権によるアメリカべったりの戦争立法など国民の大多数の反対を無視した暴挙を絶対阻止しようとする3万人を超え



つたけど優しい人々で会えなかったね」と言われ、会えなかったのは残念だったけど嬉しかったです。 同じ思いの輪がひとつ広がったことが私に勇気を与えてくれました。 幹事 井田 ヨネ

地域の居場所づくり

千駄ヶ谷地域でも開催



地域で安心して住みつけられる街づくりをすすめるために、高齢の人たちが集える「たまりば」を作りました。 これまで、神宮前地域を中心に外苑診療所で毎週火曜日午後2時から「たまりば」と、広域の人を対象にし日本パティビルで毎週金曜日「こ

ろばん体操」を開いています。 そして新たに6月から千駄ヶ谷・北参道地域施設(修養団ビル裏手)で千駄ヶ谷・代々木地域の人たちを中心に集える場所を作りました。 千駄ヶ谷大通り町会と千駄ヶ谷・北参道地域包括支援センターのご協力により開催の運びとなりました。

待合室

5年ほど前の11月 朝、膝が痛くて一人で起き上がれなくなりました。 膝軟骨が擦り減っていて、まさか自分がと予想もしていなかった変形性膝関節症でした。 正座、中腰は不可、駅の階段の昇り下りは手すりを使い通勤し

「歩け歩け」で健康づくり

チと歩いて治す膝の痛みに取り掛かりました。 今でも膝のこわばりと痛みが全く消失ということはありません。 5月の連休明けには憲法違反の戦争法案を国会に出し、戦争する国づくりに進めています。 戦争だけは絶対に反対です。 憲法9条を守り、平和な国を子や孫たちに渡すのが、戦後平和憲法に守られ、生きてきた私たちの責任です。 この戦いに負けるわけにはいきません。 持てる体力を全て出しつくり、平和な日本を子どもたちに渡すまで頑張ろうと思います。 中野区 中西 孝

「憲法9条は絶対守る」

官邸前行動

4月27日、日本を戦争する国にする「日米軍事協力の指針ガイドライン再改定を許さない」官邸前抗議行動に代々木健康友の会の人たちと一緒に参加しました。 安倍総理がやっている、民意を無視し辺野古への米軍新基地建設の強引なやり方、原発再稼働、集団的自衛権行使容認など、私には腹が立つことばかり。 ガイドライン(日本を戦争する国にする)の改定に抗議する発言の中で「民意に逆らう暴走を続ける安倍政権に恐れる必要はない、国会内外での戦いを結合して、必ず戦



の未来を拓くこと」と規定しています。 具体的には、3億5千万円を目標にし、日米の「辺野古新基地建設に反対し、建白書に

中野区 中西 孝

「辺野古基金」募集

マスメディアへの意見広告、情報発信などに使われます。すでに1億8千万円(5月11日時点)も募金に託しています。 代々木健康友の会は、あらゆる機会に辺野古基金の募集を行います。 具体的には、3億5千万円を目標にし、日米の「辺野古新基地建設に反対し、建白書に

春の日帰りバスハイク 新緑の秩父・長瀨を訪ねる



友の会のバス旅行が5月16日(土)に行われ、40名の皆様に参加してくださいました。

最初の見学地は秩父事件の集結地となった「椋(むく)神社」。

次に「龍勢会館」「秩父事件資料館」の説明を、地元の秩父事件研究顕彰協議会事務局の新井健二郎さんにお話を聞きながら、ご案内して頂きました。

秩父事件百年の碑(秩父事件を「暴徒事件」と喧伝され百年以上経っても残っていた地元認識を遺族と研究者が変革して来て出来た碑)の話に感動。

新緑の溪谷美を眼下にしなが、松花堂弁当とおっきりこみ鍋のお昼を堪能。

さらに、「酒づくりの森」資料館と試飲コーナーに立ち寄り、長瀨の岩

畳へ。長瀨変成岩という種類だそうです。今回は「ラインくだり」の予定がありませんでしたが、乗ってみたいという声がありました。

桜、躑躅、藤、紅葉、雪と四季を問わず長瀨は好いと宣伝に納得した新緑の一日でした。

次は秋の日帰りバスハイクをお楽しみに！

幹事 塩見岬重

青空健康チェック

北海道から助っ人！

久しぶりに代々木病院へ伺いました。

玄関前に友の会幹事の皆さんがいて、今日は「健康チェックの日」ということでした。

私も何かお手伝いできることがあればと思い、鳩森神社前へ一緒におと

もし、血圧・体脂肪・血管年齢測定のお手伝いをさせていただきます。

選挙期間中ということ、ある政党の40代の女性候補が遊説の間の休憩時間を利用し測定に寄ったり、「今ラーメンを食べたばかり」という70代

の男性が体脂肪を気にされて測定していました。

みなさん、日々の食事や運動に気を付けているということ、1日1万歩歩くことを心がけている」という若いサラリーマンもいて、健康への感心度の高さに感動。

18名の方々と楽しく語りながら、久しぶりに医療職の雰囲気味わい、国民が安心して楽しく長生きしていける社会であ



りたいと痛切に感じました。

北海道 内野 駿子

千駄ヶ谷2、3丁目班会

4月22日、千駄ヶ谷2、3丁目の班会が千葉宅で7名が参加して行われました。友の会から布施会長と清見事務局長が参加しました。全日本民医連の「いのちをまもる」の号外を中心に政府がめざしている2025年に

付から外すことや利用料を2割負担にするなどの内容にとんでもないという

う声が多く聞かれました。安倍首相は、戦争をするんじゃないか。渋谷区の区庁舎建替えを民間にまる投げなんておかしいんじゃないかななどの疑問が出され、活発な話し合いになりました。

参加者からはみんなが学習するといろんなことがわかっていいという声



が出されていました。

新宿区 春山 登

新緑の五月、鎌倉を歩いてきました

友の会の歩こう会には、何度目の参加になるのだろうか？まだ、5度には達していないはずだと思います。

5月9日(土)、午前8時集合が、遅れちゃいけないと緊張したせいか、7時に集合場所の新宿駅

南口に。少し時間をつぶしていたら、25分には役員さんが旗を持って到着して、ひと安心。ファミリーや友人どうしなど、20名弱の参加者が時間までに集まり、湘南新宿ラインでいざ出発。

北鎌倉から明月院を通

り、勝上献を目指します。曇りだったせいもあり、少しひんやりした山の空気の中を山藤など、春の花々を観ながら、急斜面を登りました。途中、休み休み、大平山に予定より早く到着。記念撮影して、お楽しみのお昼食をとりました。

午後は、天園を通り、鎌倉宮までの下りのコース。せせらぎの音を聞き

ながらのんびり歩きまわった。事故もなく、無事解散。日頃の運動不足をちょっぴり解消できて、満足の休日になりました。

杉並区 立川 健一



お知らせ

ころばん体操

▽6月5日・12日・19日
・26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1000円

俳句の会

▽6月3日(水)午後2時～4時30分
▽千駄ヶ谷社教館です。
▽会費1000円
＊7月は1日(水)です。

ヨーガ教室

▽6月1日・8日・15日
・22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

▽6月8日・22日(月)
午後1時30分～3時
▽日パビル102号
▽参加費1回毎3000円

健康麻雀

▽6月10日・24日(水)
午後2時～4時
▽日パビル102号
▽参加費1回毎2000円

住宅リフォー ム相談会

▽6月19日(金) 予定です。
午前10時～12時まで
▽代々木病院2F待合室
▽7月はお休みです。電話での相談も承ります。

布遊び (手づくり小物)

▽6月19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)
＊針と指ぬきをご用意ください。

男の料理教室

▽6月20日(土) 午後6時～

ジョギング (ランニング)

▽6月21日(日)
▽東京体育館・広場中央時計塔午前9時集合。
▽コースは5～6キロ1時間半程度です。

ふれあい コンサート

▽7月25日(土) 午後2時～4時

▽代々木病院2F待合室
参加費1000円
▽詳しくは7月号で
▽多彩な出演者を予定しています。乞うご期待！

○会場の「日パビル102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、友の会事務局までご連絡下さい。

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階広報室でご用件をつけたまります。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

