

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.332
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
9月1日現在会員数約4623人

代々木健康友の会 第49回定期総会のご案内

10月25日(日)
午前9時30分開場 10時開会

(午後1時終了の予定です。)
(軽食を用意しております)

会 場
代々木のインペリアル貸会議室
(東興ビル7階)

(代々木駅徒歩5分。
代々木駅の改札口に案内が立ちます)



病院前で通行人に宣伝

「許すな戦争法案」
終日行動は代々木病院、組合、友の会の三者共闘で3回目。9月9日朝8時、病院前の宣伝行動から始まりました。

台風17号が静岡に上陸、日本列島がこれまでに経験したことのない



公園通りをパレード

た。今年4月に入職した若い保健師さん2名も参加、私たちは励まされ、宮下公園から公園通り、渋谷駅をパレード、沿道での声援に廃案まで頑張りました。

友の会、職員も連日行動

道路いっぱいの人、人、子ども連れの家族、高齢者、車椅子の障害者、若者たち、その数12万人。雨の中「戦争法案絶対廃案」、「安倍は今すぐ退陣」、「民主主義ってなんだ、これだ」、「誰の子どもも殺さない」などアピールし続けました。

これほど大勢の人たちが集まった集会に初めて

「許すな戦争法案」終日行動は代々木病院、組合、友の会の三者共闘で3回目。9月9日朝8時、病院前の宣伝行動から始まりました。

土砂降りの中での活動でしたが、事務局長や組合の委員長、友の会の会長ら20数名が参加。職員、患者さん、通行人にハンドマイクで「武器でいのち守れない」と訴えました。

午後10時から、待合室と病院玄関前の署名

怒りの国民的行動

9条守れ!戦争させない

8月30日、12万人が戦争法案阻止を訴えて国会を包囲しました。全国1000カ所以上で抗議行動が行われ、国民的大運動に発展しました。当日は、地下鉄「桜田門」に集合、駅は集会参加者であふれ、友の会会員、病

院職員の人たちもたくさん集まっています。地上に出ると圧倒されるような人の数、国会議事堂が正面に見えますが、なかなか進むことが出来ません。それでも友の会の「のぼり」を先頭に移動。

道路いっぱいの人、人、子ども連れの家族、高齢者、車椅子の障害者、若者たち、その数12万人。雨の中「戦争法案絶対廃案」、「安倍は今すぐ退陣」、「民主主義ってなんだ、これだ」、「誰の子どもも殺さない」などアピールし続けました。

これほど大勢の人たちが集まった集会に初めて

「許すな戦争法案」終日行動は代々木病院、組合、友の会の三者共闘で3回目。9月9日朝8時、病院前の宣伝行動から始まりました。

土砂降りの中での活動でしたが、事務局長や組合の委員長、友の会の会長ら20数名が参加。職員、患者さん、通行人にハンドマイクで「武器でいのち守れない」と訴えました。

午後10時から、待合室と病院玄関前の署名

祭りだ! ワッショイ! 鳩森神社例大祭

9月12日と13日に、鳩森神社例大祭が行われて、友の会も張り切って参加してきた。駄菓子のお菓子やジュースを振る舞った。河邊医師があいさつのなかで戦争法案

反対を言うなんざー思わず感動しちゃった。13日は大人神輿よ。紺の揃いの半纏を着てよ、友の会と職員10名で参加した。12時半から8基の神輿による連合渡御が行われてよ、鳩森神社が



り歩いたんだ。大勢の見物人でいっぱい、なかにころばん体操でおなじみの顔も見えた。病院前で休憩所を作った。梨や飲み物を職員と一緒に振る舞った。腹減ってるからそうめんがうまかった。のなんの。町会の方たちと交流できて楽しかった。肩めっぽう痛いけど。(秋山 紅葉)

「地域包括ケアシステム」という言葉をよく聞く。厚生労働省は「団塊世代が75歳以上となる2025年に向けて、高齢になっても住み慣れた地域で生活し続けられるように、住まい、医療や介護、予防、生活支援を一体的に提供するシステム」としています。

近年、お金で買えるサービスが増え、高齢になっても住み慣れた地域で生活し続けられるように、住まい、医療や介護、予防、生活支援を一体的に提供するシステム」としています。

東日本大震災で注目された「絆」は、非常時だけでなく、都市部でも日常生活で本当は重要。ゴミ屋敷や孤独死等、顔の見える関係があれば、早い段階で対応できる課題は多い。

友の会は、地域のために積極的に活動できるメンバーの宝庫です。地域の気になる方への電話かけや訪問・見守り活動、自主的な生きがい、健康作り、

待合室

「地域包括ケアシステム」という言葉をよく聞く。厚生労働省は「団塊世代が75歳以上となる2025年に向けて、高齢になっても住み慣れた地域で生活し続けられるように、住まい、医療や介護、予防、生活支援を一体的に提供するシステム」としています。

た。そのため、時には煩わしい人間関係を結ぶことで支え合う必要性は、少なくなりまして。都市部では、隣は誰が住む人ぞという状況が加速しています。

民医連では、お金のあふれに困らず必要な医療・介護が連携して、同時に切れ目なく保障される無差別平等の地域包括ケアを指しています。

友の会の仲間がもっと増えて、自主的積極的活動がより盛んになり、安心して住み続けられる地域に発展していくことを期待しています。

無差別平等の地域包括ケア

友の会は、地域のために積極的に活動できるメンバーの宝庫です。地域の気になる方への電話かけや訪問・見守り活動、自主的な生きがい、健康作り、

友の会の仲間がもっと増えて、自主的積極的活動がより盛んになり、安心して住み続けられる地域に発展していくことを期待しています。

保健師 大江末世子

代々木健康友の会 第49回定期総会方針案

安倍政権退陣！憲法と平和、人権を守りぬき、誰もが安心して住み続けられるまちづくりのネットワークを構築し、早期に5000名の友の会をつくろう！

活動のまとめと方針

私たちがめぐる情勢

安倍政権と自民党、公明党は、戦後70年の平和の歩みを断ち切り、戦争法案を強行して、日本をアメリカとともに「海外で戦争する国」につくり変えようとしています。

安保法案は、アメリカの戦争に自衛隊が参戦し、支援することを可能にする戦争法案であり、憲法9条を破壊する違憲立法であることが誰の目にも明らかになりました。

いま、あらゆる分野、階層で戦争法案反対の声と運動が、大きく発展しています。また、思想信条・党派を超え

て「ストップ・ザ安保法制」のたたかいが広がっています。

広範な主権者が自覚的・自発的に声をあげていることは、戦後70年、憲法の国民主権、平和的生存権、基本的人権が普遍的権利として、広く深く根付いていることを示すものです。一過性でない新しい国民運動がつくられていることを、大いに誇りにし、確信にしていくなことが重要です。

私たちは、いのちを最も粗末にし、最大の人權侵害である戦争につながるすべての行為に反対し、戦争法案の廃案に全力をつくします。

新基地建設反対の沖縄県民のたたかいと国民の世論と運動が安倍政権を追い詰めています。米軍新基地建設を断念し、アメリカに対し普天間基地の無条件撤去を真剣に要求するよう強く求めます。また、オスプレイの米軍横田基地配備撤回へ、全力でたたかいます。8月10日、鹿児島県の川内原発の再稼働を強行しました。東日本大震災と

原発事故から4年半あまり、福島ではまだ12万もの人が避難生活を強いられています。原発からは放射能汚染水が漏れ続けています。原発再稼働を強行した安倍政権の暴走は、絶対に許せません。

安倍政権による年金実質引き下げ、介護報酬大幅削減、生活保護費削減などが、国民の暮らしを直撃しています。国民を医療から追い出し、介護を奪う「医療・介護総合法案」と医療保険制度改革関連法案を強行しました。国民皆保険を守り、「誰もが安心してかかる医療提供体制を」「誰もが払える保険料を」など、いのちの平等を実現する運動をつよめ、来年4月の消費税増税の撤回を求めたたかいます。

団塊の世代が75歳以上になる2025年の「地域包括ケア」について、政府は、自己責任、「自助・自立」の理念を土台に、「入院から在宅へ」「医療から介護へ」「介護から市場・ボランティアへ」と、公的責任を投げ捨て、社会保障費抑制へと大きく舵をきろうとしています。いまこそ無差別・平等の「地域包括ケア」をめざすとりくみが求められています。

友の会は、この間、町会や商店街、

地域包括支援センターなど、地域との共同を大事に、健康づくりやまちづくりにとりくんできました。これを発展させ、いつでも、どこでも、誰もが住み慣れた地域で切れ目なく医療と介護、福祉を受けられる「地域包括ケア」構築のために力をつくします。

新国立競技場整備計画が世論の批判によって白紙撤回に追い込まれました。住環境や住居への配慮などを求めた国際オリンピック委員会の「アジェンダ21」の精神に立ち戻るべきであり、都立霞ヶ丘アパートを強制立ち退きさせる計画の撤回・見直しは不可欠です。

長谷部渋谷新区長は、区議会ですべての民の皆さんと同じ目線に立って」と表明しています。「提案」型の運動で住民の願いが通る区政をめざします。

東葛病院の建設は2016年5月オープンに向けて急ピッチですんでいます。今期、東葛病院の見学会を実施します。また、代々木病院をはじめとする院所との連携をつよめ、地域の医療と介護を守るために共同を強めます。来年は、参議院選挙がたたかわれます。安倍自公政治の審判を突きつけましょう。

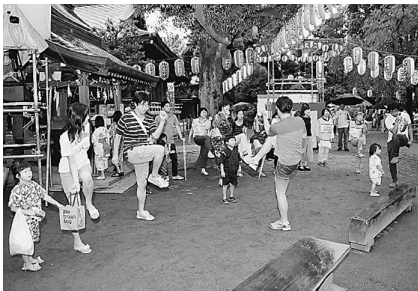
一年間の活動のまとめ

友の会は、戦後最悪の戦争法案に反対する運動に果敢にとりくんできました。友の会9条の会をはじめ、代々木病院、労働組合、友の会が構成する「三者共闘」で「9条壊すな・戦争させない」終日行動を3回とりくみました。終日行動は、早朝の病院前宣伝行動にはじまり、待合室、玄関前宣伝署名行動、昼休み全体集会、地域の練り歩き、夕方は千駄ヶ谷駅の宣伝署名行動、夜は国会包囲行動などに参加しました。終日行動を通じて、私たちに勇気と確信を、そして結束の強さを確信しま

北参道・ころばん体操



鳩森神社でころばん体操



青空健康チェック



した。回を追うごとに会員の参加が増え、これまでにないとりくみとなりました。

「基地ノー」の「オール沖縄」のたたかいは、移設に反対の翁長氏を知事選挙で勝利させ、総選挙で、沖縄の4つの小選挙区すべてで完勝しました。

沖縄県知事選挙には友の会からも派遣し、宮崎駿さん、鳥越俊太郎さんら共代表となつて新基地建設反対の「辺野古基金」にもとりくみました。

「核兵器のない世界を」「原発再稼働反対」の運動、原発で苦しんでいる福島の人たちを支援する活動にも積極的にとりくみました。

誰もが安心して暮らし続けられるまちづくりをめざし、「無差別平等の地域包括ケア」対策会議をもち、その地域の実践として外苑診療所で毎週火曜日に居場所づくり「たまりば」を開

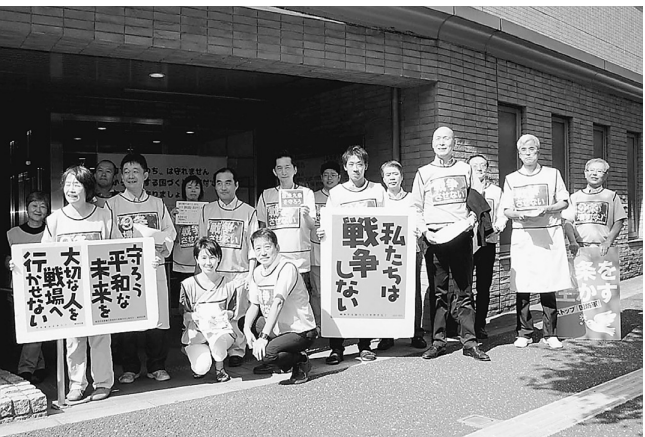
設、こころばん体操や職員による脳トレニング、介護の話し、嚥下、薬の話など毎週多彩なとりくみとなっています。さらに、神宮前・千駄ヶ谷地域に住んでいる会員、患者の実態と生活要求を把握しようとアンケート活動にとりくみました。熱中症や孤独死、孤立死が社会問題となるなかで、毎年実施している高齢者の訪問活動、広報力での運行、渋谷区に対する要望書の提出、区の担当者との懇談は数年継続し

とりくんでいます。この活動が実を結んで、渋谷区が、広報力や防災無線を活用した熱中症予防に足を踏み出しました。

地域での友の会活動は、商店街や町会との繋がりが年々強くなつています。今年度新たに開催した千駄ヶ谷・北参道地域・ころばん体操は大通り町会の後援を受けて実施、第一勧業信用組合千駄ヶ谷支店前で「健康チェック」を開催、さらに、画期的なことは鳩森神社の盆踊りでは能舞台で「ころばん体操」を披露するなど、地域に根ざした友の会活動が定着してきていることを確信するものです。

実際、これまでの鳩森神社前や盆踊りでの健康チェック、秋の大祭の神輿担ぎや休憩所の提供、餅つき大会や社教館まつり、そして今年新たに神宮前商店街の祭りに参加するなど、地域との絆がさらに深まっています。

地域医療懇談会は今年で3回目です。今年は地域包括支援センターの職員の「認知症について」の講演でした。これをきっかけに渋谷区の職員とのつながりができ、渋谷区の職員がこころばん体操を見学し懇談しました。こころばん体操に参加している人たちが感じる「癒し・憩い」の場の提供は大事な視点です。体操の後の茶話会、平和食堂を利用したの食事会、ひな祭



「戦争法案」反対の終日行動・病院前



「安倍NO!」集会



地域医療懇談会・社教館



「たまりば」外苑診療所

り、お花見、クリスマス会などちょっとした「もてなし」が参加している人たちの心を和ませています。

仲間増やしの新たな試みとして受付機の傍にアピール文を置くとか、ビブス（ゼッケン）を着けた活動など試みました。従来の待合室での患者さんへの働きかけは十分な成果につながっていませんが、拡大月間では50名の目標を突破しました。「友の会」を知らせる」活動のさらなる工夫と強化が求められています。課題である新しい担い手づくりではヨガ教室や健康麻雀などのサークルで実りつつあります。

健康づくりの柱とも言えるべき「友の会ドック」、健診月間でとりくんでいる乳がん、前立せんがん検診の受診を強めます。

班会の開催は千駄ヶ谷地域で、個人のお宅をお借りしての開催、大京町では「食事会」をとり入れ、定期的に開催してきました。

病院との共同では、毎月病院との定期協議会で医療と経営、地域の医療などをささえる活動について意見交換し、医療を良くする会では患者さんの投書を中心に必要な改善をめざして活動しています。また、倫理委員会に代表を派遣し、気になる患者さんの事例検討に参加しました。

共同墓地の会では着実に会員が増え、



日帰りバスハイク



クリスマス会



霞ヶ丘団地での班会

第13回合同慰霊祭を開催しました。

平和と社会保障、

文化・レクリエーション活動

この一年間、平和と社会保障を守るための署名や学習活動、会員同士の交流と親睦を深める旅行、文化活動にとりくみました。

平和活動では、6・9行動にとりくみ、原水禁世界大会へ代表を派遣しました。戦争体験を語り継ぐ会で被爆体験を聞き、核廃絶の実現と再び戦争をさせてはならないと決意を新たにしました。

社会保障活動では、社会保障セミナーを開催し、「年金制度の改悪」について学び、内容の理解が深まりました。

友の会旅行では、秩父・長瀬方面に日帰りバスハイクを実施しました。秩父では、秩父事件について学習し、長瀬では、新緑と岩畳の自然美を堪能しました。参加者からは「学び、楽しむ、友の会らしい旅行」と大好評でした。

文化活動では、俳句の会を継続し、参加者の励みとするために、健康まつりや「くらし健」で作品を紹介しました。

学習教育と宣伝活動

「くらし健・友の会ページ」であらゆる分野での暴走政治を許さないたたか

いを紹介しました。また、友の会、病院の活動を打ち出し、ころばん体操をはじめとする地域運動やサークル活動に光を当てた編集としました。

会員、職員の参加する紙面づくりは不十分でした。

保健・ボランティア、

組織を強く大きくする活動

昨年の10月に始まった拡大月間では、200名の目標を掲げてとりくみ150名の会員を拡大し、年間400名の拡大目標に対して現在〇〇名を達成しました。

友の会は、日ごろのつながりやころばん体操、サークル活動、共同墓地で増やしました。

青空健康チェックは、鳩森神社、代々木診療所、病院前、千駄ヶ谷祭り、千駄ヶ谷社教館祭りや鳩森神社の盆踊りでも実施し好評でした。また新しく千駄ヶ谷大通り商店街にある第一勧業信用組合前でも実施できるようになり広がりを見せています。

来年度の活動方針

安倍政権はあらゆる諸問題で世論と運動に追い詰められています。特に、戦争法案阻止のたたかいでは、正念場を迎えています。会をあげて平和と人権を守る社会をめざし全力をつくします。

原発ゼロを訴えぬき、福島支援をすすめます。沖縄の米軍普天間基地辺野古の移設反対の活動を強めます。また、安倍政権の社会保障費削減に反対し、医療と介護を守り、国民皆保険を守り、地域医療を守るために諸団体との共同を強めます。

孤独死、孤立死の教訓から「再び地

今年も、熱中症予防訪問活動を旺盛にすすめました。高齢者世帯や独居の会員が増えているので会員訪問活動は、ますます重要になってきています。

2月と7月に「待合室コンサート」を開催、入院患者さんをはじめ70名以上の参加があり、合唱や楽器の演奏を楽しみました。

「ころばん体操」「書道サロン」「マラニック」「健康マージャン」「男の料理教室」「布遊び」「ヨガ教室」「歩こう会」のサークルは、順調に参加者が増えています。今年度新たに「つりサークル」をつくり、例会を開きました。

会員が健康で長生きできるよう病気の早期発見を目指して人間ドックなどの保健予防活動や健康増進活動を推進してきました。

代々木・神宮前地域や霞ヶ丘団地で食生活会を開催、今年は新たに千駄ヶ谷1丁目、千駄ヶ谷2・3丁目で開催しました。9月に保健学校を開催しました。

域から孤独死を出さない」を合言葉に

活動をすすめます。また、地域包括ケア対策を具体化し、全ての人が「人間らしく、その人らしく」安心して「今までよりもよい健康を得ることのできる」まちづくりをすすめます。

その基本となるのが班活動です。これまでの実績を積み上げ、少人数でも気楽に、楽しくためになる班会を旺盛にすすめ、見守り活動、訪問活動が班単位で出来る組織づくりをめざします。

地域の医療と介護を守るネットワークづくりのために、病院をはじめとする医療機関や事業所、民主団体、町会や商店街、老人会とも連携を強めていきます。地域医療懇談会を開催します。

ふれあいコンサート



「墨の香」書道サークル



健康麻雀大会



地域まるごと健康づくりを強め、健康チャレンジ実施にむけて友の会も役割を担います。

ころばん体操は千駄ヶ谷、北参道、神宮前に続く開催地を広げ、健康づくりの環境を促進します。

サークル活動は会員の「元気な源」になる活動です。これらの活動を支える担い手づくりに本格的に着手します。

早期に5000名の友の会をめざします。

平和と社会保障、

文化・レクリエーション活動

平和を守る課題では、原水禁大会への代表派遣、戦争体験を語り継ぐ会を継続します。憲法を守る運動は、友の会9条の会を発展させ、集会や国会行動に参加し、また地域でも活動していきます。

社会保障を守る活動では、医療・介護の改悪内容を知る社会保障セミナーの開催や署名、請願行動にとりくみます。

文化・レクリエーションでは、日帰り旅行を開催し、「学び、楽しむ、友の会らしい」企画をします。俳句の会も継続します。

また交流や文化に触れる企画なども検討していきます。

学習教育と宣伝活動

ひきつづき安倍政権を追いつめるキャンペーンをおこない、地域の医療と介護を守る活動を重視します。新企画として、「紙面・法律相談」をシリーズ化します。

会員・職員参加型の紙面づくりをすすめます。

保健・ボランティア、組織を強く大きくする活動

年間400名の友の会会員と「いつでも元気」50部の拡大をめざし、職員と共同してとりくみます。

青空健康チェックを旺盛にすすめます。班会を基礎にして会員同士の交流を深め、空白地域の班づくり、休眠班の活動再開をすすめます。

熱中症の活動に学びながら会員訪問を旺盛にすすめます。

人間ドックや各種検診に大いにとりくみます。

保健学校を開催し青空健康チェックや班会の担い手を多数つくります。各サークルは、参加者といっしょに計画をたて魅力ある内容で健康づくりをめざし参加者を増やします。

「ふれあいコンサート」を年に2回開催し、好評の待合室セミナーも企画します。

「友の会に入りましょう」の 声かけ運動を

私たちは、毎年、強く大きな友の会をつくらうと「仲間増やしの月間」にとりくんでいます。

友の会は、この間、町会や商店街など地域との共同を大事に健康づくりやまちづくりにとりくんできました。

さらに、安心して住み続けられるまちづくりをめざし、今年は、月間中に250人の会員さん、『いつでも元気』の購読を30人拡大することを目標にかかげとりくみます。みなさんのご協力をお願いします。知人、友人に、「友の会に入ってください」と声をかけてください。

健康づくり・健診月間は
10月1日から2月28日

「早期発見、早期治療」
一日頃の体の点検が大事
機会に健康チェックを
します。友の会会員の特典

検査項目	友の会 料金	(一般料金)
乳がん検診（触診＋マンモグラフィー＋乳房エコー検査）	3,000円	5,250円
乳がん検診と子宮がん検診（子宮頸部の細胞診セット）	8,000円	10,500円
前立腺がん検診（PSA検査）	1,200円	2,100円
大腸がん検診（便潜血2回法）	500円	2,100円
外来人間ドック	26,250円	35,000円

料金表（税込み）

戦争体験を語り継ぐ会

被爆体験に涙

先日（8月19日）、戦争を語り継ぐ会）私は被爆体験者の方の話を聞きま

した。戦争のことや被爆のことなどつらい思いをしてきたことを、自分の経験でもって話してくださり、胸が痛くなる思いでした。

被爆は爆弾が落ちたとき、きょと物陰に隠れていたか直接光を浴びたかで全然違ったそうです。

しかし被爆した人が何か悪いことをしていたかといえは、そんなことはありません。何も罪のない人がただただ普通の日常を送っていただけなのに、こんなひどい目にあ

法律相談

紙面なんでも

①遺言書づくりは？

Q 元気なうちに自分で遺言書を作りたいのですが、注意すべき点がありますか。

A 自分で遺言書を作る場合、全文、日付および氏名を手書きし、押印しなければなりません。日付や氏名が手書きでも本文がワープロ打ちの遺言書や、「〇年〇月」だけで日付がない遺言書は無効です。鉛筆は改ざんされやすいのでボールペンで書きましょう。シャチハタは時間がたつと薄くなるので、押印は実印か認印で。作成したら封筒の表に「遺言」という表題と名前を書いて封印します。あなたが亡くなった後、保管者や発見者は開封せずに家庭裁判所に提出し、検認（遺言書の内容を確認する手続）を請求します。

自分で書く遺言書（「自筆証書遺言」）は費用がかかりませんが、無効や破棄・紛失のおそれがあり、検認も面倒です。他方、公証人が作成する「公正証書遺言」は原本が公証役場で保管され、検認も不要です。公証人に払う作成費用は、ふつう数万円程度です。

弁護士は、遺言書の文案作りや戸籍謄本など必要書類の準備、公証役場で作成当日に証人（2名必要です）として立ち会う等、あなたの遺言書作成のお力になれます。弁護士費用は、通常10数万円程度です。気軽にご相談下さい。（弁護士・久保木亮介）

ご連絡は代々木総合法律事務所 電話(3379)5211。

つりサークルのお誘い

奥多摩本流でつり三昧&バーベキュー

- ▽いつ 11月7日（土）10時半～14時
- ▽魚種 ニジマス（釣り放題）
- ▽釣り場 奥多摩フィッシングセンター（JR御本300円）
- ▽参加費 5000円（入漁料、餌、BBQ費用）
- ▽貸竿は仕掛け付きで1000円
- ▽集合 8時新宿駅南口改札内（雨天中止）
- ▽交通費 1840円（JR新宿駅～JR青梅線御嶽駅往復）



※参加予約は友の会事務局までご連絡ください。

お知らせ

こころばん体操

▽10月2日・9日・16日・23日・30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

千駄ヶ谷北参道 こころばん体操

▽10月7日・14日・21日・28日の毎週水曜日
▽午前10時30～12時
▽千駄ヶ谷・北参道地域

施設（包括支援センター 隣）

▽参加費1回毎100円

ヨーガ教室

▽10月5日・19日・26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

俳句の会

▽10月1日（木）午後2時～4時
▽千駄ヶ谷社教館

書道サロン

▽10月5日・19日（月）
▽午後1時30分～3時
▽日パビル102号
（19日の会場は東館地下会議室で午後2時開始となります）

健康麻雀

▽10月7日・28日（水）
▽午後2時～4時
▽7日は東館地下会議室
▽28日は日パビル102

男の料理教室

▽10月10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）

▽10月16日（金）午後2時～4時
▽代々木病院東館地下会議室
▽参加費500円（非

ジヨギング （マラニック）

▽10月18日（日）
▽東京体育館・広場中央
ポール前9時集合。
▽コースは5～6キロ、
1時間半程度です。

住宅リフォー △無料相談会

▽10月20日（火）午前10時～12時まで

号
▽会費1000円
▽参加費1回毎200円
※針と指ぬきをご用意ください。

▽代々木病院2F待合室
▽電話での相談も承ります。
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。

○会場の「日パビル102号」は、代々木病院は、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。

また、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。

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