

地域の見守り・支え合い

病院への送迎車への
歓迎の声

外苑診療所の閉鎖に伴い、代々木病院と友の会が2月8日から開始した送迎車が地域のみなさんから喜ばれています。

送迎車は、毎週月・火・金の午前中の運行です。都営神宮前2丁目アパートを8時30分と9時10分に出発、旧外苑診療所前を停車し、診療の会員さんを代々木病院に送っています。帰りは、診療の状況をみて、送ります。雨だったり、特に、歩行が困難な方は、自宅近くまで送る場合もあります。



待ち時間も、薬局の待ち時間も大変ですが、帰りの送迎車があることで、きちんと定期的に受診がすすんでいます。

母親を介護している息子さんと足が不自由でタクシーでなければ受診できない方、老々介護で寄り添って暮らしている高齢者の方々に利用していただき、喜ばれています。

代々木病院では、診療の

「げんき食堂」開店しています

旧外苑診療所周辺地域の「食事会」が2月16日から始まりました。「げんき食堂」と名付けまし

「げんき食堂」は、会員のラーメン・居酒屋が開店する方までの空いて



の空いてあるお店をお借りして、毎月第1・第3火曜日に食事会をしています。

目は五目ちらし寿司と白和え、3回目は信田巻とぬた、もちろん工夫をこらしたお吸い物などもつくります。

健康づくりは日常生活の中で、楽しく食事をすること、運動することが大事。友の会が地域の健康づくりや居場所づくりの活動を地域のみなさんとしていていこうと考えています。

地域のボランティアのスタッフも参加、料理は「お店ができるね」と絶賛されています。お近くの方は、ちょっと覗いてみませんか。

元気で長生き

その秘訣は
日常生活に

第4回目の地域医療懇談会は、東部町会の協賛を受けておこなわれ、27人が参加しました。

今回のテーマは、「健康を保つためには、生活習慣の予防を」と、講師は代々木病院の保健師・澤山さやかさんで、大変わかりやすく解説されました。元気で長生きす

るためには何が大事か。生活習慣病は「乱れた生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気」。まず、見直しのポイントを4つ、食事、運動、禁煙、飲酒のコントロールについて一つひとつ説明しました。

食事は一日三食、朝食はしっかり、夜は軽め

待合室

毎週水曜日
にころばん体操で後半の時間を担当させていただきます。

健康づくりは

無理せず継続的運動を

ただいております。

健康のための運動とは、無理せず継続できる適切な運動です、最後の

5分間は、リラクゼーション音楽をかけて脱力して、その姿を見るのが毎回楽しみです。

皆さんの意識レベルが高く、私の方が教えて頂くことも多いです。これからも皆さんの健康長寿のお手伝いをさせていただきますので、よろしくお願いいたします。

健康運動指導士
亀田 由紀子

で！
参院選を
参審広がる「野党は共闘」
政治を変える
絶好のチャンス

日本共産党と民主党、維新の党、社民党、生活の党は、安保法制廃止や安倍政権打倒などで一致し、野党が国政選挙で協

力することで合意を結びました。「民意無視の暴走政治は許せない」「野党は共闘を」という、国民の声にこたえた画期的な確認です。

これまで、熊本、宮城、長野、高知・徳島、沖縄の5選挙区で野党統一候補が実現しました。(3

渋谷でも「共闘」広がる

3月16日、戦争法の廃止と立憲主義の回復を求める渋谷市民連合の主催で、「3・16 戦争法廃止へ」の集会が宮下公園で開かれ200人が参加、渋谷駅周辺をパレードしました。代々木健康友の会からも大勢参加しました。

渋谷で「野党は共闘」の取り組みは3回目、民

主党を代表して浜田前区議が、日本共産党からは田村智子参議院議員が戦争法廃止と立憲主義を取り戻すためにやりとげるまでがんばる決意を述べ、渋谷区職労・大角委員長がともにたたかいぬく挨拶を、生活の党と山本太郎となかまたちの小沢共同代表、社民党の吉田党首、澤地久枝さんら



から連帯のメッセージが寄せられました。

参加者は、元気に「憲法まもれ」「野党は共闘」

「お茶会」しました 「おひさしぶり！」



3月12日神宮前2丁目都営アパートの会員の集まりを元幹事の柴崎さん宅で開きました。13人中10名の方が参加。開口一番「おひさしぶり！」

はじめてに保健師の大江さんから「引越しは住む場所、住んでいる人もリスクの高い中で生活に

お知らせ

こころばん体操

▽4月1日・8日・15日・22日の毎週金曜日
▽4月13日・20日・27日
毎週水曜日(4月6日は会場の都合でお休みです)
▽午前10時30分～12時
▽日パビル102号
▽参加費1回毎100円

シヨギング (マラニック)

▽4月17日(日)
▽東京体育館・広場中央
ポール前午前9時集合。
▽コースは5～6キロ、
1時間半程度です。

ヨーガ教室

▽4月4日・11・18日・25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

▽4月7日(木) 午後2時～4時30分
▽千駄ヶ谷社教館・和室です。
▽会費1000円

健康麻雀

▽4月13日(水)・27日(水) 午後2時～4時
▽日パビル102号

書道サロン

▽参加費1回毎200円
▽4月11日(月)・25日(月)
▽午後1時30分～3時
▽日パビル102号
▽参加費1回毎300円

布遊び (手づくり小物)

▽4月22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

▽4月16日(土) 午後6時～
▽千駄ヶ谷社教館
参加費1000円
▽住宅リフォーム無料相談会
▽4月20日(水) 午前10時～

て良かったです。皆さんから「霞では一歩外に出ると誰かしらに会ったのに、ここでは誰にも会わない」「夜眠れなくなり薬を飲んでい



名して送って

戦争法 廃止

2000万署名 商店街で訴え

3月2日、友の会と職員が4チームに分かれ、病院周辺のすべての商店街店主を対象に戦争法の廃止を求める2000万署名を訴えました。

いる方たちは、「代々木病院から来ました」と言うとお世話になってい

たが、戦争するのにはやっぱりイヤだと思

る「介護予防・生活支援サービス」に変更されることでした。実際、参加者の関心度も、これまで

質の面や利用者負担、事業者に対する報酬などまだまだ不透明な部分が多く、引き続いて誰もが安心できる介護制度や住み

どうなる介護 要支援の人たち！



う計画です。しかし、形勢がかわることから、サービスの

あなたと家族の未来を共に考える
MIN-IREN
いつでも元気 4
2016 月号 380円
巻頭エッセイ 無意識に潜む介護難
特集 暮らしの現場づくり
★上戸町病院 リハビリテーション部
びんご介護 慢性腎臓病 必読必読
食と健康 ぶどうのいいとこ カロリーを知ろう
発行 中野区健康福祉部 発行所 〒113-0034 中野区大塚2-4-4 中野区健康センター8階 電話 03(5842)6556(代) FAX 03(5842)5657

紙面なんでも 法律相談

⑥万が一のために「任意後見制度」

Q. 今はまだ元気ですが、認知症になったり、急に入院するなど、自分に万が一のことがあったときに頼れる親族が近くにいません。こんな不安を取り除く方法はあるのでしょうか。

A. そのような方のために「任意後見制度」があります。これは、元気なうちに将来認知症などになり判断能力が不十分になったときの後見人を、自ら事前の契約によって決めておく(公証人役場で契約)、実際に判断能力が低下した時に、その人に任意後見人に就任してもらう制度です。判断能力が不十分になってから家庭裁判所に申立をし、後見人などを選任してもらう「法定後見制度」(成年後見制度など)とは異なり、「誰を後見人にするか」と「与える権限」を「事前に」自分で決められるメリットがあります。

ただ、任意後見契約を結んでも、実際の支援開始は判断能力が低下してからです。そのため、判断能力が低下してもその発見が遅れてしまう可能性があり、また判断能力はまだ十分だけど身体が不自由になってしまったという場合には支援開始できません。この場合には、定期的な訪問や電話連絡などで本人の様子を見守る「見守り契約」や、金融機関とのやりとりなど財産管理を行う「財産管理等委任契約」も組み合わせることで対応できます。

元気なうちであってもこのような契約を結んでおくことで、安心して生活することができます。「まだ自分は大丈夫だから」と何もしていなかったばかりに、望まない人が財産管理するようになり不本意な結果となったケースは多々あります。関心のある方、任意後見人を専門家をお願いしたいという方は、是非弁護士までご相談ください。

(弁護士・三浦佑哉)

ご連絡は代々木総合法律事務所 電話 (3379) 5211

欲しい」と用紙を渡す

来年度から、大きく変わる介護保険制度。渋谷

区は、新事業のなかで、形態は変わるが、要

取り組んでいくことが求められています。

方も多くいました。「戦争は絶対にだめ、ここに

説明の中心は、これまでの介護保険制度で実施

の介護サービスと同等のサービスを実施するとい

望をし、区の担当者からも検討するという積極的な発言がありました。