(3)

の送迎車

っています。帰りは、診 す。雨だったり、特に、 察の状況をみて、送りま 員さんを代々木病院に送 から喜ばれています。 所前を停車し、診察の会 10分に出発、旧外苑診療 パートを8時3分と9時 送迎車が地域のみなさん が2月8日から開始した い、代々木病院と友の会 金の午前中の運行で 送迎車は、毎週月・火 外苑診療所の閉鎖に伴 都営神宮前2丁目ア 待ち時間も、薬局の待ち

ます。 代々木病院では、診察の 受けられていました。 時間もなく気軽に診療を た。薬局もそんなに待ち 診療所は少しの距離でし これまで、近所の外苑

齢者の方々に利用してい りそって暮らしている高 ただき、喜ばれていま 子さんや足が不自由でタ きない方、老々介護で寄 すすんでいます。 きちんと定期的に受診が の送迎車があることで、 時間も大変ですが、帰り クシーでなければ受診で 母親を介護している息

近くまで送る場合もあり 歩行が困難な方は、自宅

「げんき食堂」開店しています

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

声

屋店が開店する夕方まで 員さんのラーメン・居酒

「げんき食堂」は、会 の空いて

います。 して、毎 月第1・ 日に食事 第3火曜 会をして

飯と五目 第1回 をお借り いるお店

くる体操です。体操の時

え、転びにくい身体をつ バランスよく程よく鍛 操は加齢で衰える筋肉を の亀田です。ころばん体

ただいております。

無理せず継続

的

滙

動を

のお手伝いをさせていた からも皆さんの健康長寿 健康づくりは

健康のための運動と

す。リラクゼーションし

お願いいたします。 だきますので、よろしく

健康運動指導士

由紀子

向ける練習をしていま

にどの筋肉を使っている

適切な運動です、最後の は、無理せず継続できる

が、とても血色が良くな た後はみなさんのお顔

月20日現在)

和え、3回目は信田巻と

います。 ること、運動することが の中で、楽しく食事をす と作っていこうと考えて の活動を地域のみなさん 康づくりや居場所づくり 大事。友の会が地域の健

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

煮、2回 目は大根

目は五目ちらし寿司と白

待合室

にころばん体

り、より一層効果が期待 のか意識することによ

5分間は、リラクゼーシ

いて、その姿を見るのが

って、1人1人が輝いて

毎回楽しみです。

每週水曜日

間を担当させ 操で後半の時

つ筋肉の説明をさせてい できるので、毎週一つず

がら自分の内側に意識を

高く、私の方が教えて頂

皆さんの意識レベルが

くことも多いです。これ

て、ゆっくり呼吸をしな ョン音楽をかけて脱力し

ていただいて

きます。 らしたお吸い物などもつ ぬた、もちろん工夫をこ 健康づくりは日常生活

おります健康運動指導士

みませんか。

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

3月1日現在会員数約4609人

会費納入のご案内

郵便振替が便利です

00190 - 7 - 71019

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

お元気ですか」改題N38

口座番号

加入者名

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

はしっかり、夜は軽め 食事は一日三食、朝昼

というのは難しいです ました。「禁煙」はもち で、仲間をつくって楽し っていても「ほどほど」 ろんですが酒はほどほど く。続けることが大事 にということです。わか くやるのがいいと強調し に、そして食べたら動

常生活に

い講座でした。 ょっと笑いもありの楽し クイズ形式もあり、ち

ん出され、「カボチャな

会場から質問がたくさ

されました。 気になっていることがだ の」「ストレスをためな ど血糖値は上がる?」、 いためには」など、日頃 「果物はどの程度がいい

切と納得した医療懇談会 何よりもバランスが大

審判

広がる「野党は共闘 政治を変える

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

補が実現しました。(3 の5選挙区で野党統一候

絶好のチ 長野、高知・徳島、沖縄 な確認です。 これまで、熊本、宮城、 ヤ

込み、安倍政権にきびし 野党と国民が力をあわせ かわれます。主権者・国 ざす野党と広範な市民」 勢力」対「政治転換をめ 民・公明を少数派に追い る絶好のチャンスです。 という対決の構図でたた 民の選択で、政治を変え て、暴走政治を支える自 安倍政権の与党と補完 今度の参議院選挙は、

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

渋谷でも「共闘」広がる

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

の取り組みは3回目、民 り戻すためにやりとげる 議が、日本共産党からは 田党首、澤地久枝さんら 沢共同代表、社民党の吉 本太郎となかまたちの小 く挨拶を、生活の党と山 員長がともにたたかいぬ までがんばる決意を述 争法廃止と立憲主義を取 田村智子参議院議員が戦 主党を代表して浜田前区 べ、渋谷区職労・大角委

い審判を下しましょう。

上げ、渋谷駅周辺をパレ 「安倍はやめろ」の声を

法まもれ」「野党は共闘」 寄せられました。 から連帯のメッセージが 参加者は、元気に「憲

>参加費1回毎100円 ▽日パビル102号

(マラニック)

番「おひさしぶり!」

「お茶会」しました 「おひさしぶり!」



る」「身体中が痛く2回 なくなり薬を飲んでい

員が4チームに分かれ、

ません。霞団地の立ち退 近況報告にお喋りは尽き も救急車を呼んだ」など

署名を訴えました。

親の代から経営されて

10名の方が参加。開口 宅で開きました。13人中 まりを元幹事の柴崎さん 都営アパートの会員の集 3月12日神宮前2丁目 です」と話されました。 ニケーションをとり、笑 いのある生活をすること は、周りの人とのコミュ なっている。大切なこと

場所、住んでいる人もリ さんから「引越しは住む スクの高い中での生活に はじめに保健師の大江 語教室」に通っていると ただきました。初々しく し)の演目を披露してい

大江さんは週一回「落 さんに「元気」を注入し を送り、新居である神宮 う」の言葉をかけていた 会えてよかった、また開 起きているようです。そ きから長い間不安な生活 たようです。「みんなに んな時の「お茶会」は皆 に疲れはて、体に変化が 前に引っ越し、心身とも

▽参加費1回毎200円

にも会わない」「夜眠れ 会ったのに、ここでは誰 歩外に出ると誰かしらに 皆さんから「霞では 3月2日、友の会と職 戦争法 廃止へ

街 で訴え

欲しい」と用紙を渡す

来年度から、大きく変

担当者を招いての説明会 社保協主催で、渋谷区の わる介護保険制度。渋谷

支援者にも、

は変わるが、

事

の

な

通所介護など、これまで

廃止を求める2000万 街店主を対象に戦争法の 病院周辺のすべての商店 ーストアや会社関係の人 うと「お世話になってい ます。」と快く話を聞い 病院から来ました」と言 いる方たちは、「代々木 てくれました。ファミリ てくれ、その場で署名し

れています」 らい様に言わ 事にはかかわ も「こういう るのはやっぱ たが、「戦争す と断られまし

りイヤだと思 で良いので署 ったら後から

たちはどこで

名して送って

いければと思います。

者の関心度も、これまで

ことでした。実際、参加 サービス」に変更される

れるのかどうかにありま

同様のサービスが受けら

ょうか。どこのお店の方 院の知名度のおかげでし もらいました。代々木病 た方たちからは勇気まで 言ってすぐに署名に応じ 死しているんですよ」と の?お爺ちゃんの弟が戦 住んでいないけどいい 方も多くいました。「戦 と、受け取ってくださる 争は絶対にだめ、ここに

での介護保険制度で実施

サービス の介護サ

実施するとい ビスと同等の

う計画で

説明の中心は、これま

介護サー していた

帰りの足どりもかろや てくださり、参加者は も、接客以外は話を聞い 「やってよかったね」と

達成させる一葉になって 集め、2000万署名を ちの戦争はいや!の声を 今度は商店以外の人た 中西範子

容が、大 ビスの内

から、サ わること 形態がか 担、事でスの

だまだ不気 業者に対する報酬などま 質の面や利用者負担、 明な部分が多

る「介護予防・生活支援

AXELII OMETEI けんこう教室 慢性腎臓病 カロリーを知るう

続けられる 心できる介護制度や住み /、引き続いて誰もが安 るまちづくりに ました。 を説明し いること すすんで しかし、

(弁護士・三浦佑哉)

ころばん体操

3

ガ

教

室

書道サ

ロン

▽4月16日 (土) 午後6

室。電話での相談も承り

▽代々木病院2F待合

男の料理教室

時~ 12 時

▽4月11日 (月) · 25日

お

知

6

会場の都合でお休みで 毎週水曜日(4月6日は ▽4月1日・8日・15日 >4月13日・20日・27日 ▽会費月2100円 ▽場所はふれあい会館 ▽4月4日・11・18日・ ▽午前10時~11時30分 25日の毎週月曜日

・22日の毎週金曜日

俳 句 の 会

▽参加費1回毎300円

米住宅リフォーム無料相

す向かい、たくみ外苑薬 2号」は、代々木病院は ○会場の「日パビル10

局となりの会議室です。

▽日パビル102号 >午後1時3分~3時

参加費1000円

▽千駄ヶ谷社教館

>4月7日 (木) 午後2

▽午前10時30分~12時

時~4時30分 ▽千駄ヶ谷社教館・和室

▽会費1000円

健 康 麻 雀

▽4月13日 (水)・27日 (水) 午後2時~4時 米針と指ぬきをご用意く 員600円)

▽コースは5~6キロ、 ポール前午前9時集合。

ー時間半程度です。

▽東京体育館・広場中央

>4月17日 (日)

▽日パビル102号

(手づくり小物) 午後2

▽4月20日 (水) 午前10

時~4時まで ▽参加費500円 ▽代々木病院東館地下会 >4月22日(金) は、友の会事務局までお願いします。 すべての行事等の問い合わせ、申し込みなど また、転居などで住所が変更される場合は、

友

けたまわります。土曜日・休日はお休みです。 時まで、この時間以外は2階広報室でご用件をう の会事務所までご連絡下さい。 ファックス 1階待合室の友の会事務所は平日は10時から4 (3404) 3421 (5411) 9589

紙面なんでも 法律相談

⑥万が一のために一「任意後見制度」

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 でしょうか。

そのような方のために「任意後見制度」があります。 元気なうちに将来認知症などになり判断能力が不十 ときの後見人を、自ら事前の契約によって決めてお (公証人役場で契約)、実際に判断能力が低下した時に、 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にお願いしたいと いう方は、是非弁護士までご相談ください。

ご連絡は代々木総合法律事務所 電話 (3379) 5211

をしてほしい」などの要 も検討するという積極的 望をし、区の担当者から いるが区の財政的な支援 を広げたいが会場が ん体操などの健康づくり められています。取り組んでいくことが求 い」「居場所づくりして に8名が参加、「ころば び発言がありました。 友の会からも役員中