

神宮前商店街で大イベント

健康チエック 介護相談に100人超

5月15日、神宮前二丁目商店街(旧外苑診療所通り)で「神宮前ヒーブルデザインストリート」というおしゃれなネーミングのイベントが開かれました。



通りは人でいっぱい

れ、友の会はふれあいサポーター渋谷のみなさんと参加しました。青空の広がるなか3600人(主催者発表)が集いました。

さまざまな団体、お店がやきとり、ポップコーン、神宮前サンドなど工夫をこらして出店したり、メインブースでは踊り、歌あり、何と青空麻雀までありました。子どもたち

助け合い、支え合い

送迎、「げんき食堂」好評!

2月8日から週3回の午前中に実施している、旧外苑診療所地域から代々木病院への送迎車を、30人を超える人たちが利用しています。歩行が困難で通院がままならない、商売をしていて高齢の母親を連れていけない、送迎は嬉しいが歓迎されています。送迎活動では、日常生活の困難さ

も訴えられ、5月から開設したふれあいサポーター渋谷のみなさんとも連携して「助け合い・支え合い」の活動を強めていきます。月2回開店している「げんき食堂」は、5月17日総勢22人が参加、メインの豆腐ハンバーグが好評で、美味しいの連発。この日は、送迎活動



旧外苑前で血圧測定



ふれあいサポーターでミニ介護講座

長谷部健彦区長も友の会ブースを訪問、懇談しました。「健康の健です」という区長に、友の会の助け合い、支え合い

で知り合った都営住宅の男性が初参加、友の会にも入会していただきました。21件訪問し、13人とお話ができ、1人入会しました。



「げんき食堂」のあとに、都営住宅を訪問、「いっしょに健康づくりしませんか」と友の会の入会を呼びかけました。21件訪問し、13人とお話ができ、1人入会しました。開設したふれあいサポーター渋谷の宣伝もおこない、医療でも介護でも、何でもご相談くださいと案内し、友の会の健康づ

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.340
編集 代々木健康友の会
TEL 03(5441)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4611人

憲法守れ! 5万人集う



5月3日、憲法記念日に有明防災公園で「明日を決めるのは私たち 平和といのちと人権を!」をスローガンに5・3憲法集会が行われました。私は、友の会だけでなく、他団体で参加して、生存権裁判の署名(生活保護の老齢加算が切り捨てられ、当事者の方が最高裁で争っており、裁判を支

援するとともに裁判所に憲法25条に基づき公平な判決を求めるもの)を行っていました。参加者は、途切れなく続きました。署名行動終了後、会場はいっぱいで入れませんでした。

会場内からは、「9条守ろう!」「戦争法NO!」「野党は共闘の声を。さあ、私たちの声をあげるために頑張ります。

待合室

ゴールデンウィーク前半、高速道路を一路、新潟へ向かいまし

た。都心を離れ、榛名山や谷川岳が新緑に染まる様子を目にすると、山にも春が訪れていることが感じられます。

春の息吹に心もおなか也大満足!

初日は、松之山にあるブナ林へ。ずっと天に向かって伸びる立ち姿から、美人林と呼ばれるブナの木々には若葉が芽吹き、葉の間から差し込む木漏れ日に、気持ちまで明るくなるようでした。隣接するレスト

社保セミナー STOP! 介護崩壊



代々木病院2階の待合室に掲げられている憲法の前文。憲法9条が戦争法によって痛めつけられており、その廃止を求め強く訴えてきています

が、まさか憲法25条の生存権まで脅かされているとは思いませんでした。5月14日午後の東館での東京医医連の及川正彦さん(事務局次長)の「どうなる介護」のお話しは、この「壊憲」からはじま

りました。いまの自公政権によって言葉は綺麗なのですが、税金をあげておきながら、国の公的サービスを地方自治体や産業界に丸投げしようとしている構図がくつきり。われわれも地域でそのことを訴えていかねばなりません。

講師に質問をしました。2012年調査では、全国575の養護老人ホームの約6割が定員割れしているのに、どうして特別養護老人ホームへの待機者は全国で52万人を超えているのですか?そもそもこの違いはなんで

好評発売中
2016年6月号 380円
毎月1日発行
代々木健康友の会

熊本地震
特集 決めるのは私たち 2016参院選

「げんき」から全身の健康づくり 内田 敬

食と健康 毎日の食事から栄養バランスのよいお弁当
発行 代々木健康友の会 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 幸和ビル4階 電話 03(5942)5556(代) FAX 03(5942)5557

青空健康チェック

検査結果で一喜一憂
常連さんも増加中

鳩森神社の鳥居前での青空健康チェックは4月19日(火)に実施。「あたし自慢してもいいかしら」。血管年齢測定で「20歳」と出た女性会社員が、一緒に来ていて「年相応」の結果だった同僚の女性に向かい誇らしげな顔。盛り上がっていました。

第一勧業信用組合の千駄ヶ谷支店前の青空健康



チェックが行なわれた4月26日(火)は、強烈な陽射しが降りそそぎ気温が急上昇。受診者が伸び悩み、サラーマンが多く訪れました。一方で以前利用された方も訪れていました。

4月27日(水)に行われた代々木診療所前での青空健康チェックでは、70代くらいの女性が準備の時から、「いつも測って

春のバスハイク
充実した
一日でした

4月16日、定刻の8時に代々木病院を出発したバスは、海ほたるを経由する予定でしたが、混雑しているというので、湾岸道を通り鋸山ロープウェイ駅へ。

ロープウェイに乗り山頂に着くと眺めは最高。曇っていて富士山は見えず、また時間の関係で日本寺には行けなかったのはちょっと残念でした。屋食は館山のホテルで



しむことができました。再びバスに乗って、ほぼ予定通りに代々木病院に帰着しました。参加した人は、みな一日楽しく過ごすごうできたようでした。役員の皆様、ほんとうにお疲れ様でした。

板橋区 加藤 茂

サークル紹介

いま
布遊びが
楽しい...

お茶やコーヒーでおしゃべりタイムもあり、あつという間に過ぎてしまいます。仲間も増え続け、話題も広がり、楽しさも倍増です。

これまで作りためた作品の吊るし雛のように飾って、今年の健康まつりにはたくさんの人に見ていただきたいねと話しています。これから

布遊びサークルは古布を使っていろんなものを作っています。

ここ1年半ぐらいで、葉っぱのコースター・椿・ひつじのストラップ・金魚・ささば・出目金・小袋と7作品を作ってきました。

月1回の2時間ですが、差し入れのお菓子と

幹事 中西範子

お知らせ

ころばん体操

▽6月3日・10日・17日
・24日の毎週金曜日
▽6月1日・8日・15日
・22日・29日の毎週水曜日

▽午前10時30分～12時
▽日パビル102号
▽参加費1回毎1000円

しいものです。

幹事 石井孝広

俳句の会

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

ヨーガ教室

▽6月6日・13日・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

健康麻雀

▽6月8日(水)・22日(水) 午後2時～4時
▽日パビル102号
▽参加費1回毎2000円

布遊び
(手づくり小物)

▽6月17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)
▽米針と指ぬきをご用意ください。

男の料理教室

▽6月18日(土) 午後6時～
▽千駄ヶ谷社教館
参加費1000円

ジョギング
(マラニック)

▽6月19日(日)

住宅リフォー
ム相談会

▽東京体育館・広場中央ホール前午前9時集合。
▽コースは5～6キロ、1時間半程度です。

○書道サロンは、講師の都合によりしばらくの間お休みします。

○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。

▽6月20日(月)
▽代々木病院2F待合室
午前10時～12時
▽電話相談も承ります。務所までご連絡下さい。

●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。

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

紙面なんでも 法律相談

⑧怪しげなメールにはご注意下さい！

Q. 先日、私の携帯電話に、次のようなメールが届きました。
「最終通告 貴殿は有料サイト登録後、解約手続きをしていないため、80万円の未払い料金が発生しています。このままでは、電子消費者特例法に基づき給与差し押さえ等の強制処分に移行します。直ちに以下の連絡先までご連絡下さい。
(略)」確かに、私はいつも携帯電話でインターネットを利用していますが…メールのとおり連絡しないと大変なことになるのでしょうか？

A. 連絡を取ってはいけません。詐欺集団からのメールですので、無視して下さい。

通常、有料サイトを閲覧した場合の支払いは、クレジットカードや電子マネーを利用しますので、知らない間に料金が未払いになることはありません。また、差し押さえは、裁判所による判決など公的なお墨付きが無い限り、勝手に行うことはできません。

メールの中には、「電子消費者特例法」、「強制処分」など法律用語らしき文言がありますが、これらは不安感を煽る目的で散りばめられています。詐欺集団は、あなたの名前や住所を知らないのですが、当てずっぽうにメールを送り付けているのです。うっかり電話連絡をしたり、メールで返信したりしてしまうと、彼らの「巧みな話術」によって、個人情報聞き出され、不安な気持ちを植え付けられ、お金を払ってしまうおそれがあります。

もし、連絡を取ってしまった場合やお金を払ってしまった場合、すぐに警察や弁護士などにご相談下さい。決して一人で判断しないで下さい。(弁護士・鳥飼康二)

ご連絡は代々木総合法律事務所 電話 (3379) 5211