

せんだがや盆踊り大会盛況！ 健康チェックに200人

せんだがや盆踊り大会が7月15日、16日の両日、鳩森小学校の「ソーラ」の公演もあって浴衣姿の子どもたちでにぎわいました。盆踊り大会は、千駄ヶ谷大通り商店街振興組合が中心に実行委員会を作って渋谷区の後援を受けて毎年開催さ



れています。会場には、焼きそば、フランクフルト、たこ焼き、かき氷、じゃがバターの屋台やカブトムシのつかみ取り、日本将棋連盟の指導対局や国立能楽堂のお囃子体験など盛りだくさんの催し物がありました。



友の会と代々木病院では、救急セットの用意と青空健康チェックで参加しました。血圧、体脂肪測定、血管年齢チェックを約200名実施しました。毎年チェックを受けている人からは「血管年齢チェック楽しみにしているのよ」の声も聞かれました。地域の方たちとの交流を深めることのできた催しでした。

ころばん体操の仲間 「七夕」飾り

6月29日(水)、7月1日(金)のころばん体操は、七夕にちなんだプログラムを行いました。ころばん体操で運動をした後、まずは童謡「七夕さま」を歌いました。皆さん童謡心に返って笑顔で和やかな表情になら

れたのが印象的でした。お腹の底から声をだして歌うことにより、呼吸が深くなり、横隔膜の運動にもなり、内臓も刺激され体調も整い、さらに歌いながら身体を動かすことで脳トレになり、認知症予防の効果も。今回特



別に「七夕〇×クイズ」もおこない、知っているようで知らない事もあり、皆さん大いに盛り上がりました。最後に一人一人短冊に願い事を書いていただきました。健康増進と世界平和の願い事が多かった。折り紙で作った飾りを持参してきて下さった方もいらして、華やかな七夕飾りになりました。七夕の願い事とお祈りいたします。

健康運動指導士
亀田由紀子

げんき食堂「今日も開店」

月2回、神宮前2丁目にある「居酒屋ラーメン」の店舗をお借りしての「げんき食堂」は、毎月新しい客も来店し、繁盛しています。スタッフに地域の会員さんも加わり、地域と一体となって進めています。

スタッフは4〜5人、主婦力と男の料理教室で腕を鍛えた男性群、そして私こと、30年間鳩の森

保育園で築いてきた経験を活かし「げんき食堂」は運営されています。メニューはお腹にやさしい旬のものを使っています。例えば春キャベツの肉団子、たけのこご飯、きび入りごはん、アスパラと新じゃがを使っ

たサラダなど昔ながらのメニューになっています。例えば、めた、五目豆、



豆腐ハンバーグなどです。先日「この辺は買い物が不便で、魚をしばらく食べていないね」の会話に促されて、カレイのあんかけを作りました。小骨が気になりましたが、高齢の方々には小骨を取り、食べやすくして食卓に、多くの方はきれいに身をほぐし、骨だけ残す神業的な人もいました。食事の前の会長節(田舎やお祭りの話、長寿のはなしなどなど)も好評です。7月5日は通称リハビリの染野さんから

待合室

私の故郷は新潟県の十日町市松之山である。昔からの温泉地である。冬には6mの雪に埋もれるが緑豊かなところだ。今年85才になるおふくろが一人でがんばって暮らしている。家の周りの畑でジャガイモ、トマト、キュウリ、大根など

「至福の時」

の野菜やボタンやユリなどの花を植えて楽しんでる。一人暮らしなので冷たくなっていないか心の木を切った冬に焚く薪配で妹と交互に帰っている。身の回りの事は自分でできるので私の田舎での仕事というもっぱら

みは別の所にある。耕運機で5分ほどの所に「おふくろ館」という公営の民宿がある。営業していると鉱泉に入れる。汗をかいた後の温泉と今ならヒグラシの声を聞きながら飲む風呂上りの至福のビール。この楽しみのために毎月せっせと通っているのである。

会長 布施 仁

「政治は変えられる」 展望示した参院選挙

改憲ストップ、 くらしと福祉守れの 世論を広げよう

す。暮らしと福祉守れの運動もさらに発展させよう。

いま、「政治とカネ」ノ1、税金は暮らし・福祉第一の都政にするたかいの真った中です。都政を都民に取り戻すために野党共闘が実現、市民運動とともに憲法を守り生かす都政を何としても実現するためにがんばり、9月号にすばらしい結果をお伝えしたいと思います。

7月10日投票までおこなわれた参院選挙。野党共闘が実現し、32の一人区すべてで野党統一候補をたててたかとうという、戦後かつてない選挙でした。

安保法制、戦争法廃止と立憲主義を取り戻そうと野党と市民が共同し、11の選挙区で自民党候補に勝利したことは、新たなたたかいへの展望をきりひらいたものでした。

選挙の結果は、残念ながら改憲勢力が3分の2を占めたが、自民・

安倍政権は参院選後、さっそうと医療、介護などの社会保障大改悪を具現化する審議会を再開しました。選挙では、国民にまったく説明しないまま、国民に負担増や給付削減を押し付けようとしています。

安倍政権は参院選後、さっそうと医療、介護などの社会保障大改悪を具現化する審議会を再開しました。選挙では、国民にまったく説明しないまま、国民に負担増や給付削減を押し付けようとしています。

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.342
編集 代々木健康友の会
FAX 03(3404)3421
03(5411)9589

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
7月1日現在会員数約4589人

あなたと健康をつなぐ月刊誌

MIN-IREN

いつでも元気 8

2016 月号 380円

巻頭エッセイ/ 唯・の自由は「決めること」 細美武士

特集 71年目の命題

沖縄県民大会、従軍慰安婦
映画「いしづみ」

けんこう教室 **ぜん息** 古澤 敬

食と健康 読者のハガキから 高血圧の方の食事

発行＝神保町医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657

代々木診療所

「青空健康チェック」

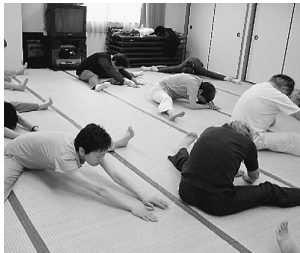
「曇りのち雨」時々雨のちらつく天気で始まった代々木診療所の「青空健康チェック」は、6月22日の水曜12時から午後1時まで行われました。お店を出した時間は、会社の昼休みと重なり、レジ袋にお弁当をいれたサラリーマンやOLさん

「肥満?でも軽いのね、食事なんか気を付けているんだけど、これからも注意するわ」と帰って行きました。次にこられたOLさん

ヨーガ教室に10年

早いもので、ヨーガ教室に通い続けて10年に。きっかけは、以前からヨーガに興味があったこと、体を動かしたかったことです。

先生に教わって、一番心に残るのは「自分が出るころまでを、きっちりやること」。たとえ、体が硬くてポーズが完成できないとしても諦めることはないのです。だから、どんな方でも続けられます。休みがちな生徒ですが、それでもやめようと思わなかったのはこの言葉のおかげです。



始まる前の皆さんとおしゃべり、先生のエスプリの効いたお話(世の中のこと、身の周りのこと、インド哲学と共)。そしてみっちり90分間のアーサナ(ポーズ)。

新しいお仲間もお2人。ぜひ、末永く一緒にと願っています。下田先生、友の会ヨーガ担当の小崎さん、これからよろしく願っています。世田谷区 加藤伸子

インフォメーション

●代々木健康友の会第50回定期総会

▷10月23日(日) 午前10時開会
▷全理連ビル9階会議室(JR代々木駅徒歩3分)
今年は50回の記念の総会です。多くの方々がご参加いただけるよう早めのご案内としました。よろしくお願いいたします。
議案は「くら健」10月号に掲載します。

●友の会共同墓地第14回合同慰霊祭

第14回の合同慰霊祭を左記のとおり開催します。見学の方も歓迎します。ぜひご参加ください。
▷9月22日(木・祝日)
▷集合場所 代々木病院1階待合室8:00集合
▷出発午前8時30分
▷参加費用6000円(バス代・昼食代)
▷式典は午前10時頃からの予定です。
*コース予定 代々木病院～東京湾アクアライン・海ほたる～真福寺、東京湾霊園(慰霊祭)～昼食会場へ(昨年と同じ、横浜中華街です)～東京湾アクアライン～病院16:00頃予定
(式典は平服でも構いません。)

紙面なんでも 法律相談

⑩自然葬(散骨)を望んでいるが法律的に問題は?

Q. 都心に住む60代の夫婦です。二人とも山歩きなど自然に親しむのが好きで、どちらが先に亡くなっても、残った方が遺骨を自然に還そうと話合っています。法律的に問題はないでしょうか。

A. 自然葬(散骨)を望む人は年々増えています。法律上問題となる点を考えてみましょう。

まず刑法190条では、「遺骨」を遺棄した者は3年以下の懲役と定めています。しかし、遺族等が風俗慣習に従い正當に処分すればこの条文にいう「遺骨」に含まれないという判例があります。祭祀として節度を持って散骨が行われる限り、犯罪ではありません。

では、節度を持った散骨とは、どんなものなのでしょうか。他人の私有地に勝手に散骨をすれば、当然、民事損害賠償の対象となります。自己所有の土地でも、他人所有の隣地との境界線近くに散骨した場合、隣人が「風で骨の粉が飛んでくるのでは」など不快に思うでしょう。境界線から十分離れた箇所に少量のみまくのにとどめるべきです。

特定の私人の所有地でなくとも、問題が生じる場合もあり得ます。例えば、神奈川県熱海市は、散骨によって熱海の社会的ブランドが毀損され風評被害等が生じた場合は損害賠償請求の可能性もあると述べ、散骨事業者に、①観光客の多い夏期を避け、②市内の土地から10km以上離れた海域で、③焼骨をパウダー状にし、飛散しないよう水溶性の袋へ入れて投下すること等を求める指針を策定しています。

自然葬を推進するNPO法人は、散骨に関する情報を日常的に収集しています。トラブルを避けるためには、生前からこうした団体に依頼しておくのが確実でしょう。

なお、自然葬の希望は、署名捺印のある「宣言書」等の形で家族・親族等に事前に知らせておかないと、通常通り墓地に埋葬されてしまうかもしれません。注意しましょう。

(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

お知らせ

ころばん体操

▽8月3日・17日・24日
31日の毎週水曜日
▽8月5日・19日・26日
毎週金曜日
*8月10日(水)、12日(金)はお休みです。
▽午前10時30分～12時
▽日パビル102号
▽参加費1回毎1000円

男の料理教室

▽8月20日(土) 午後6時～
▽千秋ヶ谷社教館
参加費1000円

健康麻雀

▽8月24日(水) 午後2時～4時
*8月10日はお休みです。
▽日パビル102号

布遊び
(手づくり小物)

▽8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



住宅リフォー
ム相談会

▽参加費1回毎2000円 ○書道サロン
講師の都合によりしばらくの間お休みします。
▽8月19日(金)
○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。
▽午前10時～12時
▽代々木病院2F待合室
電話相談も承ります。

○ジョギング(マラニック)は8月はお休みです。
○俳句の会 は8月はお休みです。
●転居などで住所が変更される場合は、友の会事務所までご連絡下さい。

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、友の会事務所までご連絡下さい。

1階待合室の友の会事務所は平日は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