

健康まつり
友の会秋晴れのなか
楽しい企画で「元気」

10月15日、秋晴れのなか行われた健康まつりは大盛況。友の会、地域のみなさんに喜んでいただけたものにと創意・工夫して参加しました。

特に、子どもたちが楽しめることをと、名物になった射的コーナー。時には列をなし、100人以上の

子どもたちが狙いを定めて景品をゲットしました。鳩森神社や神宮前、千駄ヶ谷まつりでお菓子の引換券を渡して事前宣伝、功を奏してたくさん親子連れが集まりました。綿あめも好評でした。

友の会の役員は、くじ引き券付きのチラシや医療懇談会の案内チラシを参加者に渡し、友の会入会コーナーなど、朝から作ったトン汁を提

供、赤みそをブレンドした味にみなさん「美味し

い」の連発でした。あつという間の完売、塩おにぎりもいっしょに出した

かったのですが露店では許可ならず残念、来年は

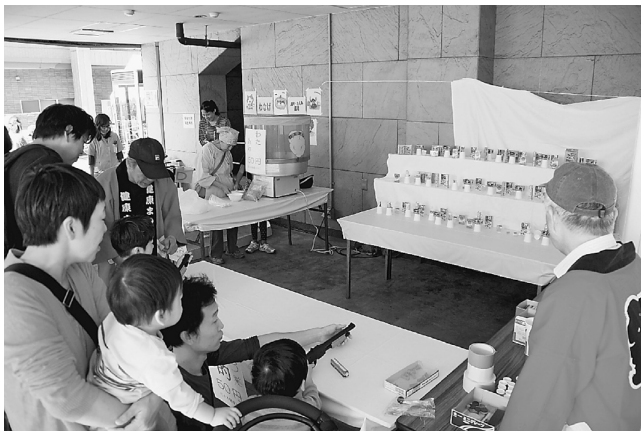
もう少し考えます。展示コーナーでは書道、俳句の会、布あそび

の作品を披露、なかなかの腕前に見入る場面もありました。今年の布遊び

のメインは、吊るし雛でした。とてもすばらしい出来栄でした。

くじ引きコーナーを友の会が担当、カラカラ・ポトン・チリンチリン

「大当たり」と盛り上げました。



た。食事のコーナーでは朝

引き券付きのチラシや医療懇談会の案内チラシを参加者に渡し、友の会入

会コーナーなど、朝から

立ちっぱなしでクタクタでしたが、いっしょに楽しんだ一日でした。来年

も、楽しい企画で参加します。乞うご期待！

10月10日に神宮前2丁

12月28日まで友の会仲間増やしの月間です。ぜひご協力をお願いします。「友の会に入りますか」と知り合いに声をかけてください。

友の会の
ページ

「お元気ですか」改題 №345
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
10月1日現在会員数約4463人

お知らせ

第5回

地域

医療

懇

談

会

楽しく学び
健康づくり

「その人らしく生きる
楽しい終活」

11月18日(金)
午後2時～4時

【会場】千駄ヶ谷社教館
千駄ヶ谷駅徒歩5分
鳩森神社向い

【お話し】中沢正夫
(代々木病院精神科医師)

■1時30分開場。開会前に血圧測定など健康チェックをおこないます。ご希望の方は、お早めにご来場ください。

参加費無料です
お気軽にどうぞ！



主催/代々木病院・代々木健康友の会 連絡先 電話(5411)9589
協賛/千駄ヶ谷大通り商店街振興組合、千駄ヶ谷大通り町会、東部町会

神宮前ピープルデザインストリート
大賑わいの中、健康チェックに行列

10月10日に神宮前2丁



待合室

駅から病院
まで、駅から
外苑診療所ま
での道すがら、四季折々の景色とともに、いろいろな思いを重ねてきました。今、千駄ヶ谷駅は2020年に向けて姿を変えようとしています。

代々木病院が急性期病院を目指していた時期に

入職しました。月200台の救急車、東館完成で7病棟270床の旺盛な医療活動を展開して

活動、外来の患者会活動、入院中の患者さんの病棟患者会も定期的に開催され、職員が診療以外で結びつく場所や時間が

多くの患者さん職員に支えられての仕組みが大きく変わりました。年々、医療経営の厳しさは増すばかりです。この時代だからこそ、民医連の代々木病院

や事業所が地域のなかで役立つ事業体であり続けたい、という思いを強くしています。

最後に、多くの患者さん、職員に支えられてなんとか任務を終えることができましたと感じています。感謝いたします。

代々木病院前事務長
長谷川恵子



目商店街で、青空健康チェックに参加しました。その日は商店街のお祭りで沢山の方が来て下さいました。私は血圧測定を担当しました。血圧測定以外にも、骨密度や血管年齢、体脂肪を計っていました。様々な年齢層の方がいらしゃり、地域

の皆様に触れることが出来てとても楽しかったです。その中でも印象に残ったのは、若い女性の方は血管年齢や体脂肪に興味があり、血圧を測ったことはほとんどなく、反対に高齢の方は毎日血圧を測っている方が多く、年齢層によって関心の健康法が違うと言う事でした。

また健康チェックに来て下さった方が「代々木病院さんの看護師さんか。いつもお世話になってるよ、何かあればすぐに代々木病院なんだ」と声を掛けて下さりすごく嬉しく思いました。地域の方々に支えられて私たちが働いているのだなど改めて感じました。そんな地域の方々の助けになれるよう、これからも日々頑張っていきたいと思っています。

看護師 下山昌子

父らしい「お墓」に参ります

第14回共同墓地慰霊祭

秋分の日、慰霊祭で、8月に急逝した父、八田満穂の納骨をしてきました。友の会の共同墓地は無宗教のお墓ですので、式典は、お経もなく、遺族のスピーチと献花というシンプルなものでした。私は喪服も着ませんでした。型にはまらなかった

父の生き方にも通じていて、父の納骨にはびっくりだったと思います。また、たくさんの方に見守られての式は、寂しいというより、ほっこり心温まるものでした。参加されている方々が、これからずっと同じお墓のお付き合いなので、親戚の

父たちが、このお墓を作ろうとした時、「病院の会なのに、縁起でもない」と反発の声もあったと聞きました。それでも、友の会の皆さんのご尽力で素敵なお墓を完成させました。そこに入れた事、父も本当に喜んで

ような一体感を感じるからでしょうか。義姉もしつくりときたらしく、お墓の申込みを検討し、夫は「これぞコミュニケーションと感激していました。

父たちが、このお墓を作ろうとした時、「病院の会なのに、縁起でもない」と反発の声もあったと聞きました。それでも、友の会の皆さんのご尽力で素敵なお墓を完成させました。そこに入れた事、父も本当に喜んで



北見 愛

新サークル“歩きカメラ”

今日は歩きカメラの初回で、東京見物と言えは浅草なので、参加者8人のおのぼりさんがカメラ散策しました。

近頃の浅草にはビックリしました。インパウンドなのか外人さんが多いこと。目についたのが人力車に乗る羽織着物姿の方たちと、レンタル着物を着た外人さんたち。浅

草のレトロな街でレトロな衣装を着て人力車に乗ってレトロになりきる。それも日本人だけじゃなく外人さんまでも楽しんでいました。



「歩きカメラ」は、見て楽しいと感じたものをバシバシと撮ればそれでOK。写真のフレームミングやアングルのあれこれらは来月品評会で行いま

す。どうぞ興味がある方はいらしてください。
幹事 下光彩二

歩こう会のご案内



友の会総会
第50回記念誌
「さらに前へ」発行
頒価300円、郵送の場合500円(郵送代含む)です。代々木病院の友の会コーナーにあります。郵送をご希望の方は、友の会へご連絡ください。



11月の歩こう会は、東京湾唯一の自然島猿島です。元々は旧陸・海軍の要塞として利用され一般人は立ち入りが禁止されていたところ。貴重な自然や歴史遺産が残っており、都会では味わえない無人島の魅力を楽しめます。

コースは、京浜急行横須賀中央駅↓三笠橋↓猿島(渡船)↓三笠橋↓京浜急行横須賀中央駅です。猿島は階段が多く健脚向きです。歩行時間は、約2時間です。
▽日時 11月19日(土)
▽集合 JR品川駅の京

浜急行との乗り換え口(横浜より)改札内に8時集合(時間厳守)
▽交通費 京浜急行品川駅から片道640円、渡船料往復1,500円
▽持ち物 昼食、水、雨具、帽子、手袋、敷物
▽参加費 200円
※雨天中止です。

書道サロン “墨の香”

再開です！

5月からお休みしていた書道サロンを9月12日からはじめました。墨の香は心なごみ落ち着きます。

新しい人も参加し10人で再開しました。「筆を持つのに久しぶり、手が震えて上手く書けないわ」「緊張するわ」と思いを口にしなが、それでも嬉しそうに話します。内田先生の復帰されたことをともに喜び、先生の「書」に向かう「やさしさと厳格さ」にまた出会えたことに感謝です。「墨の香」サロンは健康まつりで展示しました。興味のある方はおいで下さい。

紙面なんでも 法律相談

⑬深夜までの働き方、体が心配なのですが

Q この春に入社した子どもが毎日のように深夜まで働き、休みの日も「仕事が終わらない」と言って会社に行き続けています。子どもも辛そうな顔をしています。体調が心配です。

A 私たちは、個人や

家族の充実した生活のため、能力を発展・発揮するために働くので

あって、長時間労働のために健康が害される

のでは本末転倒です。

長時間労働は様々な心身の疾患の要因と認め

られています。労働時間の上限が労使協定(36協定)に委ねられ

ている等の労働法制の欠陥、利益優先の企

業の態度、貧弱な労基署の監督体制等の要因

のために、被害が減少する気配は見られませ

る。健康あってこそその仕事ですから後述すべ

きではなく、懸念があれば弁護士等に会社と

の交渉を委任するのがよいでしょう。

また、現に体調を崩しているだけでも、できるだけ早く弁護士等に相談し、例えば残業代の請求や労働組合を通じた団体交渉等により、長時間労働が横行するような劣悪な職場の改善を図り、みな

健康に充実して働ける環境を実現すべきです。長時間労働の横行は職場環境軽視の端的

な表れで、パワハラ・セクハラや労災事故等の様々な職場の問題とリンクしています。相談の準備として、日々の労働時間や仕事の内容、上司の指示等を記録したり、タイムカードのコピーやパソコンのログを入手する等して、労働実態の証拠をおさえておくといでしょう(弁護士・酒井健雄)。

代々木総合法律事務所は、働く人の立場から、様々な労働組合と連携しながら様々な労働事件を遂行し、また法律家団体等を通じて労働法制の改善を求めています。ご相談は、電話03(3379)5211まで。

お知らせ

ころばん体操

▽場所はふれあい会館
▽会費月2100円

書道サロン

▽11月2日・9日・16日・30日の毎週水曜日
▽11月4日・11日・18日・25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

▽11月7日(月)、28日(月)
▽13時30分〜15時30分
▽日パビル102号
▽参加費1回毎300円

俳句の会

▽11月2日(水)
▽午後2時〜4時30分
▽千駄ヶ谷社教館
▽参加費1000円

健康麻雀

▽参加費200円
▽11月9日・30日(水)
▽午後2時〜4時
▽日パビル102号
▽参加費1回毎200円

男の料理教室

▽11月19日(土)
▽午後6時〜
▽千駄ヶ谷社教館
▽参加費1000円

布遊び

▽11月25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(非会員600円)
※針と指ぬきをご用意ください。

歩きカメラ

※11月はお休みです。次回は12月17日(土)午前
○会場の「日パビル10

住宅リフォーム 無料相談会

9時千駄ヶ谷駅集合。
▽東武動物公園
※11月はお休みです。次回は12月20日(火)です。電話での相談も承ります。

○ジョギング(マラニック)サークルは、9月で終了しました。

○会場の「日パビル10

2号」は、代々木病院は、される場合は、友の会事務局までご連絡下さい。

●転居などで住所が変更

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。



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