

健康講座―膝と腰痛対策―

待合室いっぱい!の130人が参加

9月30日(土)午後2時より代々木病院本館2階の待合室で130名が参加して健康講座が盛況に行われました。正田修

己代々木病院整形外科医師(元国立国際医療研究センター病院整形外科医長)が「膝・腰の痛みと対処法」と題して講演しました。今回の講演会には千駄ヶ谷大通り商店振興組合、千駄ヶ谷東部町会、千駄ヶ谷大通り町会からの後援をいただき篠

正田医師は、最初に膝と腰の構造と痛みの原因をスライドを使って説明しその対処法と骨を丈夫にする方法を実技を交えて解説しました。会場か

らは「ハリは効きますか」「ヒアルロンサンは飲んでいいですか」「膝の手術を進められていますが」などの質問が多数寄せられていました。参加者からはわかりやすくてためになったと好評でした。

(秋山もみじ)

秋!地域のイベント「盛沢山」

神宮前
ピープルデザインストリート
健康チェックに行列

10月9日、若者の街、ファッションの街原宿の一角にある神宮前2丁目商店街主催のピープルデザインストリートに5600人が参加したイベントがありました。

友の会はげんき食堂で借りしている「居酒屋

ラーメン」さんの店舗で「健康チェック」(血圧、体脂肪、血管年齢、骨密度)と介護相談をふれあいサポート渋谷と共催で行いました。

血管年齢、骨密度が人気が会場は行列でいっぱい。呼び込みを中止するほどで、健康づくりの関心の高さがうかがえます。

店先に友の会を紹介するパネル(写真)を見ていた若者3人が「病院で麻雀などやるんだ。すごいな、びっくりだよ。おふくろが近くに住んでいるから話そう」

老若男女が集い、楽しめるイベントでした。

編集部

千駄ヶ谷
「千駄ヶ谷まつり」
鳩森小で健康チェック

健康チェック待ちの若者たち

10月1日、「千駄ヶ谷まつり」が鳩森小学校で行われ、私たちは健康チェックを行いました。今回は校舎の中の廊下に場所を変えていただきました。職員室とランチルームに挟まれた廊下だったため、とても賑やかで、

80人もの方々が健康チェックを受けにこられました。「代々木病院へ行ってるよ」という人も結構おり、自分たちの健康についてあらためて関心をもてた一日となりました。

千駄ヶ谷まつり(鳩森小にて)健康チェック

待合室

先日、テレビのバラエティ番組で「千駄ヶ谷」特集が

ありました。街のランキングを紹介する内容なのですが、なじみの方々が登場しました。

いつも鳩森神社のお祭りなどで一緒にしている商店会の世話役さん、健康祭りでご挨拶いただくグリーンモールの会長さん、最近で

きたすごいソフトクリ

千駄ヶ谷の病院

「千の萱」を積み事か

した。「駄」は馬に積む荷物の重さの単位で、この地にたくさん

の萱(かや)が生えていて、それを一日に

歴史を誇る千駄ヶ谷一帯の総鎮守です。ここで、毎年行われる餅つき大会、盆踊りなどで友の会も健康チェックをおこない、3年前は

町会対抗運動会

友の会、病院の

アスリート?たちが参加
チームの優勝に貢献!

10月15日(日)恒例の近隣8町会対抗の千駄ヶ谷地区町会連合運動会が千駄ヶ谷小学校で行われました。あいにくの雨の中

競技は400名の参加で体育館で行われました。病院と友の会からは7名が初めて千駄ヶ谷東部町会チームに参加しまし

た。競技はくす玉割、綱引き、玉入れなどで熱戦がくり広げられました。各競技で勝つと歓声が上

が会場は熱気に包まれていました。総合ポイントで千駄ヶ谷東部町会チームが見事優勝しトロフィーを授与されました。昼食には、手作りのトン汁がふるまわれました。

参加した医事課の高橋さんは「すごいパワーです。楽しいです。来年も参加します」と話していました。会長 布施仁

仲間増やし
月間です

まだ友の会にご入会いただけてない患者さん、地域のみなさんこの機会にぜひ、ごいっしょに楽しく健康づくりをまた、友の会に入っている方をご紹介ください。

友の会は、楽しく健康づくりをりなどで健康チェックをおこなっています。モットーに、歩こう会やヨガ教室、健康マージャンなどのサークル活動をおこなっています。また、地域では、病院のみなさんとぜひ、友の会へのご入会を。年会費1000円です。

健康まつりは、台風接近に伴う悪天候が予想されたため中止しました。ご理解いただけますようお願いいたします。

友の会の
ページ

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4,311人

「お元気ですか」改題No.357
編集 代々木健康友の会
☎03(5411)9589
FAX 03(3404)3421

お待たせしました

“ころばん体操”再開

10月18日、場所は検診センターをお借りして、ころばん体操を再開しました。この日は、地域の方々が23人参加、開始30分前から、ニコニコ顔で集まりました。職員から「メニュー豊富ですごいですね」とお褒めの言葉をいただきました。

毎週水曜日の2時からの開始です。

**11月の歩こう会****学食巡りパトロー**

メニュー充実、ボリューム満点の東洋大(白山キャンパス)の学生食堂を楽しまししょう。

コースは、JR水道橋駅⇨都営三田線水道橋駅⇨白山駅⇨東洋大(井上記念博物館の見学、学食で昼食)⇨小石川植物園で解散

▽11月18日(土)
▽集合場所 JR水道橋駅東口
▽集合時間 10時30分
▽持ち物 飲み物、雨具、帽子
▽参加費200円
▽小石川植物園 入園料400円
水申し込みは友の会事務所で
※雨天中止です

お知らせ**ころばん体操再開しました**

▽11月1日・8日・15日・22日・29日(毎週水曜日)
▽時間:午後2時から午後3時30分
▽場所:代々木病院東館1階健診センター
▽参加費100円(毎回)

ヨーガ教室

▽11月6日・13日・20日・27日の毎週月曜日
▽時間は午前10時~11時30分
▽場所はふれあい会館
▽会費月2100円

俳句の会

▽11月2日(木) 2時~4時
▽千駄ヶ谷社教館
▽講師は飯田史郎先生

書道サロン

▽11月6日・20日(月)
▽午後2時15分~3時30分
▽東館地下会議室です
▽参加費一回毎300円
※書道に必要な道具

布遊び

(手づくり小物)

男の料理教室

▽11月25日(土) 午後6時
▽千駄ヶ谷社教館
▽参加費1000円

健康麻雀

▽11月22日(水) 2時15分

住宅リフォー

▽11月はお休みです。12月は20日(水)です
▽代々木病院2F待合室10時~12時
※電話相談も承ります。

無料相談会

▽11月17日(金) 14時~16時
▽参加費500円(非会員600円)
▽千駄ヶ谷社教館

第15回共同墓地合同慰霊祭

130人が参加

久しぶりの慰霊祭参加は、叔母二人の納骨のためでした。妹の芳子は先天性の病気で、両親の死後は姉の幸子が世話をしていました。妹が11年前に亡くなり、独身だった姉も昨年逝きました。小倉家に兄と弟がいた私の父は、後継ぎのいない母方の姓を継ぎましたが、兄弟が独身のまま亡くなり、皮肉なことに小倉の姓が絶えることになったのです。この日が来るのが分かっていたので、小倉の両親、兄弟は檀家だった谷中の寺から、友の会共同墓地に移していました。そして妹のために結婚をしなかった幸子叔母が、妹と一緒に墓に入りたいという希望を今回ようやく果たすことが出来、ホッとしています。



身内では私一人が長い間二人の面倒をみていたので、私がいなくなれば誰も墓参には行きません。友の会に永代供養をお願いするだけです。私が健康でいられる間は、慰霊祭に参加したいと思っています。これからもよろしく願い致します。

武蔵野市 野島善孝

紙面なんでも 法律相談

②4 貸したお金の時効はあるの？

Q 今から約10年前の2007年11月1日に、返済日を1年後として、200万を友人に貸したのですが(借書あり)、返済日を過ぎても返済がなく、そのまま連絡もなく今に至ってしまいました。返してほしいのですが、もう時効でしょうか。返してもらうためにどうすればよいでしょうか。

A 一般に債権の消滅時効は10年ですので、このケースでは、支払日の2008年11月1日から10年が経過した2018年11月2日に時効が成立します。

時効をストップさせる方法として、まず、①相手に連絡して借金の存在を認めてもらうことが考えられます。一般的には、これが両者にとって最も穏便な方法と言えるでしょう。ただし、必ずその旨を記載した書面を作成してもらってください。

次に、②相手に内容証明郵便で催告書を送る方法もあります。しかし、この催告という方法は効果が弱く、催告後6ヶ月以内に次に述べる③裁判上の請求をしないと時効はストップしません。ただ、送達後の6ヶ月間は時効が成立しませんが、時効成立が間近に近づいている時や、相手が

催告を知って任意に支払ってくれそうなきは有効です。

最後に、③裁判上の請求、つまり訴訟提起をすることが考えられます。

この場合、訴状を裁判所に提出した日に時効がストップします。訴訟の結果、勝訴判決が出れば、判決書に基づいて強制執行することも可能になります。

以上のような方法が考えられますが、どの方法が適切かはケースバイケースです。貸金のご相談くだら弁護士までご相談ください。

杉並総合法律事務所
弁護士 三浦 佑哉



ください。
●転居などで住所が変更される場合は、友の会事務所でご連絡下さい。

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。
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つけたまわります。土曜日、休日はお休みです。
直通番号 (5411) 95889
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04(7157)0141