

安倍9条改憲ノー

国会包囲に4万人が集結

11月3日、安倍9条改憲NO！全国市民アクションと総がかり行動実行委員会が共催して国会包囲行動が行われました。

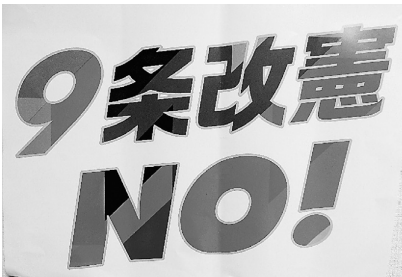
友の会は代々木病院などの仲間たちと参加、国会発議阻止への多数派をつくり、総選挙で改憲勢力が3分の2を占めたが、市民と野党の結束は大きく



発展している。改憲発議を阻止するたたかいをしようと呼びかけました。

集会は、全国市民アクションの高田健さんが主催者としてあいさつ、立憲民主党の枝野幸

雄代表などの野党の代表が決意表明をしました。参加者は、「9条改憲NO！」のプラカードを掲げ、「戦争させない」「9条守ろう」の声をとどろかせました。



第51回定期総会特集（1面のつづき）

代々木病院・高津司副院長が

あいさつ（要旨）



の院長として仕事をしてきました。65歳というところで区切りをつけたのですが、代々木病院で仕事をすることになりました。

私は1990年代に代々木病院は東葛病院と合併して、いまの本館、東館を売却しないと改装できないという時期に管理者としておりました。その時に職員も経営改善にがんばりましたが、友の会のみなさんが、ぜひ本館、東館とも残してほしい、地域の医療の財産を残してほしいと応援していたら、資金も一気に10億円の資金を集めていただけて、いま病院を継続しております。そういう友の会のみなさん

への感謝の気持ちで12年間やってきました。

代々木病院の医局をみると10数人の先生方がいらっしゃいますが、若い先生方と信頼関係をつくったうえで、病院のこれからの方性を示していく戦略的な議論に積極的に加わって、みなさんといっしょにがんばっていきます。よろしくお願いたします。

友の会の仲間増やし「月間」地域行動で、病院で入会

12/28まで

友の会は、仲間増やしの「月間」に取り組み、43人（11月20日現在）が入会しています。

友の会は、11月から6

回、病院周辺の元会員さんを訪問、こころばん体操を再開していることや「健康講座」の取り組み、友の会健診のご案内や、地域から代々木病院への

送迎、「げんき食堂」の取

久しぶりに元気な生活

ぶりにふれ安心すること

も多いのですが、中に

は、引越してきていた

り、高齢でもう出かけ

れないといった厳しい現

実にもふれてきました。

久しぶりに元気な生活

ぶりにふれ安心すること

も多いのですが、中に

は、引越してきていた

り、高齢でもう出かけ

れないといった厳しい現

新幹事の紹介

秋山陽太郎（世田谷区）



今度幹事になっていただいた秋山です。

渋谷区内の私立学校で

学校図書館の仕事で40余

年してきました。病院と

のお付き合いはもっぱら

代々木歯科です。歯は長

寿のもと。でもその前に

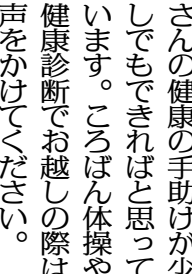
禁煙でしょうか。

加藤吉夫（職員）



この度はじめて友の会幹事になりました加藤です。

健診センターに勤務し



高田絵里子（職員）

をしています。友の会の方々と協力して、近隣のみなさんの健康の手助けが少しでもできればと思っています。こころばん体操や健康診断でお越しの際は声をかけてください。



高田絵里子と申しま

す。

代々木病院では外来に

勤務をしているので、病

院内で、みなさんにお会

いする機会もあるかと思

います。

外来スタッフは、毎月

発行の「くらしと健康」

をお宅へ届けるお手伝い

もさせていただいている

ので、何かあればお気軽



活動表彰

活動表彰は、こころばん体操で協力をお願いいただいたトレーナーの堀さん（写真左と亀田さん（写真右）でした。

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
11月1日現在会員数約4300人

「お元気ですか」改題No.358
編集 代々木健康友の会
FAX 03(3404)3421
03(5411)9589

ふなたし 民風 魂もつて元氣

2017 12月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ/山田ルイ 53 世

特集 社会保障改革のゆくえ

どの子にも学ぶ喜びを 寺子屋のり

けんこう教室 痩せすぎ注意! 骨粗しょう症

まちのチカラ 富山県立山町

食と健康 高齢者に適した食べやすい食事②

発行 一般市民健康研究所 〒113-0034 東京都文京区尾花2-4-4 平和と外務センター1階 電話 03(5842)5656(代) FAX 03(5842)5657

東洋大学の学食でランチ 紅葉の小石川植物園を散策

今にも降り出しそうな曇天の中決行した歩こう会でしたが、何とか雨に濡れることなく無事終了しました。

東洋大学の学食は都内では人気ナンバーワンと評判の学生食堂です。まず創立者である井上田了氏の記念博物館を見学しました。哲学書や、海外の資料など様々な文献が展示されていました。そして学生食堂で待望の昼食をとりました。多数の



東京大学大学院理学研究科付属植物園です。銀杏やカエデが紅葉し、落ち葉が風に舞う姿が美しかったという感想がきかれました。最後に重要文化財である旧東京医学本館を見学しました。今回は目的地が2つあり、楽しい歩こう会だったと、概ね好評でした。

幹事 中垣るり

サークル・地域活動の紹介

ヨーガ教室

毎週月曜日の朝は、嬉しくわくわくしながら代々木駅近くの「ふれあい会館」に私はやってきます。

ヨーガのポーズは、柔軟体操やストレッチ運動の原型になっているそうです。

書道サロン

墨の香に心なごみ、穏やかな気持ちで一筆一筆丁寧に筆をはこぶ。書道サロンは、そんな雰囲気をかもしだしています。

月2回、月曜日午後2時15分から代々木病院東館地下会議室で開いています。筆を持つのは初めて、何十年も書いたことない

です。

「無理をしないはいいません」と言われながら少しずつとりくんでいる中で、本人が持っている以上に身体は柔軟性を取り戻しているようです。

いろいろな所で高齢者向け健康教室が開催されています。からだの健康

人大歓迎です。

参加費毎回300円で



です。



と同時に精神的な活性化も稚拙な課題です。ヨー

ださい。

幹事 板倉 まろみ

紙面なんでも

法律相談

②⑤ 雇止め—突然、会社から「契約を更新しない」と言われた

Q 半年ごとに勤め先の会社との雇用契約が更新されていたが、会社側から突然「来期は契約を更新しない」と言われました。仕事を続けたいのですが…。

第一、第三火曜日11時30分開店です。お近くの方ぜひお出かけください。



「げんき食堂」神宮前2丁目にある「居酒屋ラーメン」店で開いている「げんき食堂」は名前のとおり、参加者もスタッフも元氣はつらつ笑顔が絶えません。

句を大事にし、「自宅で作るのは手間が大変」を献立に取り入れるようにしています。

健康麻雀

▽12月27日(水) 2時15分～4時
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎200円

住宅リフォーム無料相談会

▽12月20日(水)
▽代々木病院2F待合室
10時～12時
▽電話相談も承ります。

男の料理教室

▽12月16日(土) 午後6時
▽千駄ヶ谷社教館
▽参加費1000円

書道サロン

▽12月11日・25日(月)
▽午後2時15分～3時30分
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎300円
＊書道に必要な道具

布遊び

▽12月15日(金) 14時～16時
▽参加費500円(非会員600円)

こころばん体操再開しました

▽12月6日・13日・20日・27日の毎週水曜日
▽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1000円(毎回)

ヨーガ教室

▽12月4日・11日・18日・25日の毎週月曜日

お知らせ

こころばん体操再開しました

▽12月6日・13日・20日・27日の毎週水曜日
▽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1000円(毎回)

ヨーガ教室

▽12月4日・11日・18日・25日の毎週月曜日

書道サロン

▽12月11日・25日(月)
▽午後2時15分～3時30分
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎300円
＊書道に必要な道具

布遊び

▽12月15日(金) 14時～16時
▽参加費500円(非会員600円)

健康麻雀

▽12月27日(水) 2時15分～4時
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎200円

住宅リフォーム無料相談会

▽12月20日(水)
▽代々木病院2F待合室
10時～12時
▽電話相談も承ります。

男の料理教室

▽12月16日(土) 午後6時
▽千駄ヶ谷社教館
▽参加費1000円

こころばん体操再開しました

▽12月6日・13日・20日・27日の毎週水曜日
▽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1000円(毎回)

ヨーガ教室

▽12月4日・11日・18日・25日の毎週月曜日

お知らせ

こころばん体操再開しました

▽12月6日・13日・20日・27日の毎週水曜日
▽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1000円(毎回)

ヨーガ教室

▽12月4日・11日・18日・25日の毎週月曜日

書道サロン

▽12月11日・25日(月)
▽午後2時15分～3時30分
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎300円
＊書道に必要な道具

布遊び

▽12月15日(金) 14時～16時
▽参加費500円(非会員600円)

健康麻雀

▽12月27日(水) 2時15分～4時
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎200円

住宅リフォーム無料相談会

▽12月20日(水)
▽代々木病院2F待合室
10時～12時
▽電話相談も承ります。

男の料理教室

▽12月16日(土) 午後6時
▽千駄ヶ谷社教館
▽参加費1000円

こころばん体操再開しました

▽12月6日・13日・20日・27日の毎週水曜日
▽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1000円(毎回)

ヨーガ教室

▽12月4日・11日・18日・25日の毎週月曜日

お知らせ

こころばん体操再開しました

▽12月6日・13日・20日・27日の毎週水曜日
▽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1000円(毎回)

ヨーガ教室

▽12月4日・11日・18日・25日の毎週月曜日

書道サロン

▽12月11日・25日(月)
▽午後2時15分～3時30分
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎300円
＊書道に必要な道具

布遊び

▽12月15日(金) 14時～16時
▽参加費500円(非会員600円)

健康麻雀

▽12月27日(水) 2時15分～4時
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎200円

住宅リフォーム無料相談会

▽12月20日(水)
▽代々木病院2F待合室
10時～12時
▽電話相談も承ります。

男の料理教室

▽12月16日(土) 午後6時
▽千駄ヶ谷社教館
▽参加費1000円

こころばん体操再開しました

▽12月6日・13日・20日・27日の毎週水曜日
▽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1000円(毎回)

ヨーガ教室

▽12月4日・11日・18日・25日の毎週月曜日

お知らせ

こころばん体操再開しました

▽12月6日・13日・20日・27日の毎週水曜日
▽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1000円(毎回)

ヨーガ教室

▽12月4日・11日・18日・25日の毎週月曜日

書道サロン

▽12月11日・25日(月)
▽午後2時15分～3時30分
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎300円
＊書道に必要な道具

布遊び

▽12月15日(金) 14時～16時
▽参加費500円(非会員600円)

健康麻雀

▽12月27日(水) 2時15分～4時
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎200円

住宅リフォーム無料相談会

▽12月20日(水)
▽代々木病院2F待合室
10時～12時
▽電話相談も承ります。

男の料理教室

▽12月16日(土) 午後6時
▽千駄ヶ谷社教館
▽参加費1000円

こころばん体操再開しました

▽12月6日・13日・20日・27日の毎週水曜日
▽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1000円(毎回)

ヨーガ教室

▽12月4日・11日・18日・25日の毎週月曜日

お知らせ

こころばん体操再開しました

▽12月6日・13日・20日・27日の毎週水曜日
▽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1000円(毎回)

ヨーガ教室

▽12月4日・11日・18日・25日の毎週月曜日

書道サロン

▽12月11日・25日(月)
▽午後2時15分～3時30分
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎300円
＊書道に必要な道具

布遊び

▽12月15日(金) 14時～16時
▽参加費500円(非会員600円)

健康麻雀

▽12月27日(水) 2時15分～4時
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎200円

住宅リフォーム無料相談会

▽12月20日(水)
▽代々木病院2F待合室
10時～12時
▽電話相談も承ります。

男の料理教室

▽12月16日(土) 午後6時
▽千駄ヶ谷社教館
▽参加費1000円

こころばん体操再開しました

▽12月6日・13日・20日・27日の毎週水曜日
▽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1000円(毎回)

ヨーガ教室

▽12月4日・11日・18日・25日の毎週月曜日

お知らせ

こころばん体操再開しました

▽12月6日・13日・20日・27日の毎週水曜日
▽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1000円(毎回)

ヨーガ教室

▽12月4日・11日・18日・25日の毎週月曜日

書道サロン

▽12月11日・25日(月)
▽午後2時15分～3時30分
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎300円
＊書道に必要な道具

布遊び

▽12月15日(金) 14時～16時
▽参加費500円(非会員600円)

健康麻雀

▽12月27日(水) 2時15分～4時
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎200円

住宅リフォーム無料相談会

▽12月20日(水)
▽代々木病院2F待合室
10時～12時
▽電話相談も承ります。

男の料理教室

▽12月16日(土) 午後6時
▽千駄ヶ谷社教館
▽参加費1000円

こころばん体操再開しました

▽12月6日・13日・20日・27日の毎週水曜日
▽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1000円(毎回)

ヨーガ教室

▽12月4日・11日・18日・25日の毎週月曜日

お知らせ

こころばん体操再開しました

▽12月6日・13日・20日・27日の毎週水曜日
▽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1000円(毎回)

ヨーガ教室

▽12月4日・11日・18日・25日の毎週月曜日

書道サロン

▽12月11日・25日(月)
▽午後2時15分～3時30分
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎300円
＊書道に必要な道具

布遊び

▽12月15日(金) 14時～16時
▽参加費500円(非会員600円)

健康麻雀

▽12月27日(水) 2時15分～4時
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎200円

住宅リフォーム無料相談会

▽12月20日(水)
▽代々木病院2F待合室
10時～12時
▽電話相談も承ります。

男の料理教室

▽12月16日(土) 午後6時
▽千駄ヶ谷社教館
▽参加費1000円

こころばん体操再開しました

▽12月6日・13日・20日・27日の毎週水曜日
▽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1000円(毎回)

ヨーガ教室

▽12月4日・11日・18日・25日の毎週月曜日

お知らせ

こころばん体操再開しました

▽12月6日・13日・20日・27日の毎週水曜日
▽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1000円(毎回)

ヨーガ教室

▽12月4日・11日・18日・25日の毎週月曜日

書道サロン

▽12月11日・25日(月)
▽午後2時15分～3時30分
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎300円
＊書道に必要な道具

布遊び

▽12月15日(金) 14時～16時
▽参加費500円(非会員600円)

健康麻雀

▽12月27日(水) 2時15分～4時
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎200円

住宅リフォーム無料相談会

▽12月20日(水)
▽代々木病院2F待合室
10時～12時
▽電話相談も承ります。

男の料理教室

▽12月16日(土) 午後6時
▽千駄ヶ谷社教館
▽参加費1000円

こころばん体操再開しました

▽12月6日・13日・20日・27日の毎週水曜日
▽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1000円(毎回)

ヨーガ教室

▽12月4日・11日・18日・25日の毎週月曜日

お知らせ

こころばん体操再開しました

▽12月6日・13日・20日・27日の毎週水曜日
▽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1000円(毎回)

ヨーガ教室

▽12月4日・11日・18日・25日の毎週月曜日

書道サロン

▽12月11日・25日(月)
▽午後2時15分～3時30分
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎300円
＊書道に必要な道具

布遊び