

# 100歳 げんきの秘訣

渋谷区神宮前2丁目  
島田シンさん



主人とよく旅行に出かけたそうです。  
嫁いだ当時のクリーニング店は、3人の住み込みの従業員がいて、早朝から日没まで働きついで大忙しの毎日。お得意さん回りもしていたそうです。

白寿(99歳、数えて100歳)を迎えた島田シンさんのお宅を訪問しました。

島田シンさんはお子さんが3人、お孫さんが2人、ひ孫さんが8人に囲まれた生活を送っています。渋谷区神宮前2丁目島田クリーニング店で嫁いだのが25才で筆者が生まれた75年前でした。60歳で現役を引退し、カメラを趣味にしていたご

が大好きで、いまでも家族の食事をつくることもあるそうです。  
「長生きの秘訣」の質問に特別のことはしていないと語ります。地域にお友達が多く、輪投げに、友の会の食事会、ころばん体操、週2回のマッサージと毎日を忙しく過ごしています。

改憲許さない！引続き  
3000万人署名を  
代々木病院、健康友の会は、安倍9条改憲N0-3000万署名の取り組みをつよめ、終日行動を繰り返す、職員のみなさんと待合室で署名を訴え、昼休みには千駄ヶ谷駅での署名行動、また、病院周辺地域に署名を呼びかける全戸配布にとりくんでいます。

息抜きは旅行  
3月25日から27日まで結婚記念の旅行に栃木県那須に行ってきた。長野県と群馬県の県境にある渋峠へ。ここは日本で最も標高の高い所を走る国道で雄大な景色が堪能できます。6月下旬から7月にかけては新緑と初夏を感じながら、長野県奥志賀。8月はお休みをして、9月夏休みを利用して福島県真贐梯から栃木県那須へちょっと長

大京町・内藤町で班会  
3月23日、久しぶりにお食事班を開きました。集まったのは10人です。春なのでちらし寿司、はんぺんと三ツ葉のお吸い物、菜の花の胡麻和

その内容を職員に加嘉さんから丁寧にお話がありました。ますます病院にかかりづらくなる不安と怒りが「何とかしなければ」と思った次第です。  
幹事 井田 ヨネ

大京町班会  
こんな感じで一年を通して息抜きをしています。飽きないと思われがちですが、お店が変わっていったりして新たな発見もあり、お散歩気分でのんびり出ていけますよ。  
幹事 加藤吉夫

今と違い、洗い桶に水をはり、手洗いをし、襟と袖口にのりを付け、外に竿で干場をつくって洗濯物を干し、アイロンがけをしたそうです。  
子どもをおんぶしながらの仕事と、家事や子育ては少しも苦にならないか

食べた話します。  
お店で働く人たちが寝食を共にし、3時にはおやつをする。そんな生活が、今のシンさんの生活の基になっていることを感じました。  
お子さんが、お孫さんや、お孫さんたちに囲まれ、にぎやかに毎日楽しく過ごしている。



友の会は、独自に病院周辺の会員さんを訪問、署名を訴えています。みなさんから「いま、きな臭い。二度と戦争は繰り返してはならない」という思いを聞きます。また、森友・加計学園疑惑、自衛隊の「日報」隠ぺいなど、怒りの声も多く寄せられます。憲法守るうの署名行動で、みなさんが「まっとうな政治」こそ求めていること

大募集  
日帰りバスハイク  
七沢温泉と宮ヶ瀬ダムの旅  
たまには日常を離れ、ゆっくりしたい、温泉に入りた、美味しいものを食べたいと思っている方にお勧めのコースです。緑豊かな大自然の中

の宮ヶ瀬ダム、東丹沢温泉郷に明治44年に開業した福元館(小林多喜一ゆかりの宿)での食事と温泉、七沢森林公園の新緑など都心に近く、往路に時間がかからずのんびり楽しめる(食事代、入浴代を含む)(非会員は9500円)  
▽集合：7時30分(8時出発) 代々木病院本館2階待合室  
▽参加費：8500円

い時間をみなさんと一緒に過ごしたいと思えます。参加をお待ちしております。  
▽日時：5月19日(土)  
▽集合：7時30分(8時出発) 代々木病院本館2階待合室  
▽参加費：8500円(食事代、入浴代を含む)(非会員は9500円)  
▽問い合わせ、申し込みは、友の会までご連絡ください。



大京町班会

# 友の会のページ

「お元気ですか」改題No.363  
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  
4月1日現在会員数約4300人

私たちが代々木健康友の会は、楽しく健康づくりに運動しています。また、病院への送迎員・患者さんはもちろん、地域のみなさんと安心して住み続けられる街づくりにとります。平和でなければいけません。健康は守れないこの立場から平和を守る運動特

## 新入職員のみなさん 心から歓迎!

に憲法9条を守ろうとみなさんを心から歓迎します。新社会人として、医療や介護の専門家として多くの希望や夢を持っていることと思います。みなさんの活躍に期待します。  
友の会 幹事会



写真上 宮ヶ瀬ダム、写真下 福元館

友の会日帰りバスハイク 申し込み書  
友の会事務所にお持ちいただくかFAX (03-3404-3421)にてお申し込み下さい

ふりがな	〒
お名前	住所
年齢 歳	
所属	友の会 会員 家族 非会員
	電話

# ふれあいコンサート 素敵な時間を共有

今年も美しい桜が満開の最中、3月24日(土)の穏やかな昼下がりに、待合室ふれあいコンサートの開催されました。

まず始めに山口さんの「野原唄」の演劇を見させていただき、参加者全員で「北国の春」ふるさと」等歌い、楽しませていただきました。

最後に三睦会のお箏の古典曲に立って精進して

「みだれ」日本古謡のさくらの編曲「山桜」花の蕾が色づく様を表した曲「淡紅色」を弾かせていただきました。



三睦会のみなさん

健康運動指導士 田由紀子

## 5月の歩こう会

### 東京湾唯一の自然島「猿島」

これまで豪雨などで中止を余儀なくされた「猿島」に三度挑戦です。

元々は旧陸軍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→急行との乗り換え口(横

浜寄り) 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1500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。

申し込みは友の会へ。

## お知らせ

### ころばん体操

代々木病院本館2階待合室で開いています

5月9日・16日・23日・30日の毎週水曜日(5月2日はお休みです)

時間 午後2時から午後3時30分

場所 代々木病院本館2階待合室

参加費100円(毎回)

### ヨーガ教室

講師は飯田史郎先生(新俳人連盟会長)

参加費1000円

### 俳句の会

5月3日(木) 2時~4時

千駄ヶ谷社教館

講師は飯田史郎先生(新俳人連盟会長)

参加費1000円

### 書道サロン

5月7日・21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

5月18日(金) 14時~16時

### 健康麻雀

5月23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

### 男の料理教室

5月26日(土)午後6時

千駄ヶ谷社教館

## 満開の桜のもと 楽しかった歩こう会

### 3月31日(土) 9時に新宿駅南口に17名が集まりました。

武蔵境駅で乗り換えて、新小金井町で下車し、歩き出しました。今回の企画を後押しするように、早まった桜は満開。満開と青空とすがすがしい空気の中をゆっくと歩きました。



今回は都立野川公園の野川沿いで、近所の子どもたちが川に入ってメダカなどを取っていました。参加者から「うちの近くにもこんな所があったらいいわ」「こういう自然はいいな」と語り合いつつ、早まった桜は満開。満開と青空とすがすがしい空気の中をゆっくと歩きました。

## 紙面なんでも 法律相談

### 29 大家さんから「住み続けるなら更新料を支払え」の催促が

Q 借地上に自宅を建てて住んでいます。今まで3年ごとに更新契約書を作成してきました。数か月前に、3年の期間が満了し、いづもなら更新する時期だったので、大家さんから特に連絡もなかったのに更新契約書を作らずに住み続けていました。ところが突然、大家さんから「住み続けるなら更新料を支払え」と言われました。

A まず、借地契約が更新されるべき時に更新契約書を作らなかった場合でも、借地上に建物を所有し続けている限り、「法定更新」といって法律(借地借家法5条2項)を根拠に自動的に更新されます。その場合、契約期間以外の条件(賃料など)はそのままですが、契約期間は特に決まっています。したがって、その後は3年ごとの更新は不要になります。借主から契約を解約する場合、貸主から解約したいときは、貸主が信託関係にある場合(借主が信託関係を保つようなことをし、貸主が自分で土地を使用したい、十分な立退料を支払われる等の様々な事情を考慮して決まります)にだけ、借地契約

### 歴史探訪

6月16日(土) 新宿夏目坂から箱根山を予定

### 住宅リフォーム相談会

5月はお休みです。6月は20日(水)です。1F待合室

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、この時間以外には広報室で用件を受けられます。土曜日・休日はお休みです。

**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