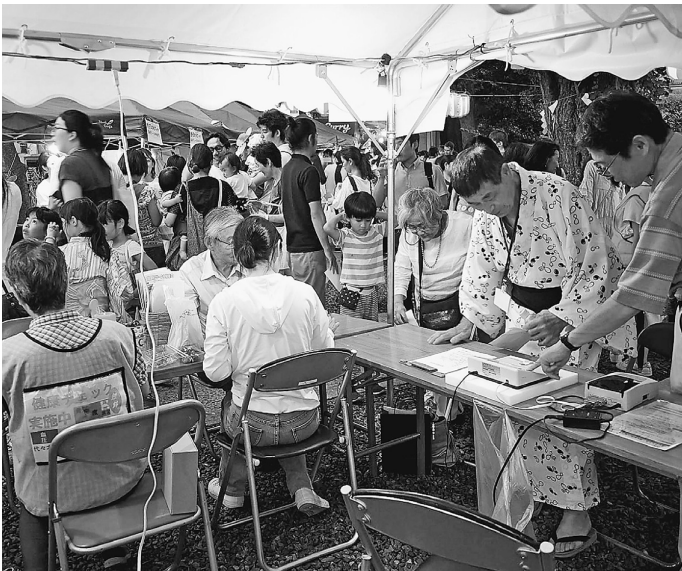


鳩森神社盆踊り 健康チエックで参加

猛暑が連日日本列島をつつみ、暑さへでヘトヘトな状態が続いている毎日です。

7月20日(金)、21日(土)と鳩森神社で盆踊りが行われました。



で参加し2日間で120名の人が利用しました。境内の入り口で測定をしている私たちは、四方八方から風が吹き、最高の場所を実施することができました。(2日目は風がなく暑かったです) 7時になるとサラリーマンや0歳、学童の子や学生たち、そして小さい子どもを連れのお母さん



ました。2日目は若い人たちがカップルで利用していました。消防団員やPTAの人たち、町会、商店街の人たちの尽力で盆踊りが開催されているのを感じました。2020年オリンピックの年であっても、盆踊りが続くことを願うものです。

幹事 清見 温子

待合室

毎週水曜日の午後、当院待合ホールに於いて地域住民、友の会の方々と一緒にこころばん体操を行っています。歌を歌い、かけ声をかけることによって口腔の筋力も鍛えられます。体に加し、最初は段差で躓くこともあったが、こころばん体操に参加して足腰が強くなったと聞き嬉しく思います。皆さんが安全に、安心して参加できるように看護師や保健師が参加しております。

こころばん体操に参加して

皆様の元気に負けないように私たちも体力づくりをして頑張りたいと思います。

代々木病院外来看護師 大門文恵

経済的な理由からエアコンが設置されていなかったり、電気代節約で使っていない家庭もある実態をお話しました。区に、低所得者に対するエアコンの電気代補助などを要望してきました。

「笑顔あふれるこころばん体操」

初めまして、5月から第2水曜日のこころばん体操を担当させて頂いてます健康運動指導士の熊谷恭子です。



元気と大声が取り柄のちゃきちゃきの江戸っ子です(笑)。

今回改めてこころばん体操の良さを実感しました。バランス良く、筋肉や体幹を使う動きが入っ

西日本豪雨災害支援募金のお願い

西日本を中心とした記録的な豪雨により、多くの死者と行方不明者を出すなど甚大な被害となりました。犠牲になった方にお悔やみを申し上げます。また、土砂や水害などの被災者の方にお見舞い申し上げます。



7月12日、猛暑が続く中、代々木病院と友の会

熱中症対策で渋谷区と懇談

まだまだ暑さは続きます
こまめに水分補給を！

は、高齢者の熱中症対策について、渋谷区役所の担当者で懇談しました。

8月も猛暑日が続きます。こまめに水分をとり、クーラーなどを使って室温を25℃〜26℃に保つよう心がけましょう。

事務局長 伊香忠志

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
7月1日現在会員数約4,260人

「お元気ですか」改題No.366
編集 代々木健康友の会
03(5411)9589
03(3404)3421



すことで、自然と姿勢も整い、腹筋や顔の筋肉も使えます。そして何より楽しくなりますね！
よかったら、ぜひ、こころばん体操と歌って椅子でダンスを踊りに来てください！ 笑顔になれますよ!!

健康運動指導士

熊谷恭子

歩きカメラ

アメ横で一枚



6月30日(土) 強い日差しが照りつける夏日でした。歩きカメラでアメ横丁に撮影に行ってみました。

海苔や昆布の乾物屋、食品や魚介類。衣類やカ

客が多く買い物でにぎわっていました。靴や衣類

戦争を語り継ぐ会

今回は豊島区在住で被爆二世の山田みどりさんのお話を伺います。

山田さんの兄は13歳の時広島で被爆しました。お兄さんは70年間沈黙を続けていましたが、福島

お知らせ

こころばん体操

▽8月1日・8日・22日

・29日の毎週水曜日(15日はお休みです)

▽時間 午後2時から午後3時30分

▽会場 代々木病院本館2階待合室です

ヨーガ教室

▽8月6日・13日・20日

健康麻雀

・27日の毎週月曜日

▽時間は午前10時～11時30分

書道サロン

▽8月20日(月)

▽午後2時15分～3時30分(6日はお休みです)

▽東館地下会議室です

▽参加費1回毎300円

住宅リフォーム相談会

▽8月22日(水) 2時15分～4時

▽東館地下会議室です

男の料理教室

▽8月25日(土) 午後6時

▽千駄ヶ谷社教館

▽参加費1000円

布遊び(手づくり小物)

▽8月20日(月) 10時～12時

▽代々木病院1F待合室

▽電話相談も承ります

俳句の会

▽8月はお休みです。9月は6日です

▽千駄ヶ谷社教館

▽講師は飯田史郎先生

歩こう会

(新俳人連盟会長)

▽参加費1000円

歩きカメラ

8月はお休みです。9月は21日(金)です

8月はお休みです。次回は9月16日(月) 鳩森神社例大祭の撮影を予定しています

地域で、サークルで班会

都営神宮前2丁目アパート

6月20日都営神宮前2丁目アパートで班会が開かれ6名が参加しました。代々木病院の外来看護師長の安藤さんが「物忘れについて」と題して話をしました。

ヨーガ班会

6月25日、班会を開催いたしました。家族の事情などから、全員参加となりませんでした。最も盛りあがったのが「オレオレ詐欺」です。ほとんどの家庭に、電話がかかっています

たメニューを思い出せないのは、物忘れ。食べたこと自体を覚えていないのは、認知症の疑いがあります。私自身も2階に上がって何を取ってくるんだったか忘れていたことがしょっちゅう。心配になったら代々木病院の



街頭では、警察の宣伝カーが「オレオレ詐欺」への注意を呼び掛けています。みんなで話しあった教訓は、こちらから情

報を提供していることがあるようです。

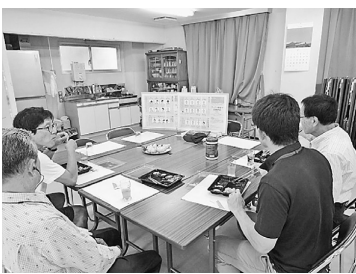
紙面なんでも 法律相談

③2 インターネット上での名誉毀損

Q インターネットの掲示板に、私の実名で「〇〇〇〇は犯罪者だ!」「〇〇〇〇のせいで病気になる!」と書き込まれてしまいました。それを見た会社の同僚から、変な目で見られたり、上司からも呼び出されて事情を聞かれたりしました。どうしたらよいでしょうか?

代々木1・2丁目

7月13日、久々の班会を開きました。猛暑日でみなさん体調を崩し、参加者は5名と少なかったですが、用意されたお弁当を食べながらのおしゃべり会となりました。



A インターネットで誹謗中傷されると、どこで誰が目にするかわからないため、とても不安になると思います。誹謗中傷で主に問題となるのは「名誉毀損」と「プライバシー侵害」ですが、今回は「犯罪者」などと社会的名誉を低下させる言動を、公然と発していますので、名誉毀損に該当します。したがって、名誉毀損として、書き込みの削除や慰謝料などを請求すること

ができます。ただし、インターネットでの名誉毀損は、加害者(書き込んだ者)を知ることが難しいという問題があります。この場合、インターネット掲示板の管理者(コンテンツプロバイダ)に対して、書き込んだ者の情報(IPアドレスなどを開示するよう請求し、次に、書き込んだ者が接続したインターネット

ト管理者(経由プロバイダ)に対して、書き込んだ者の更なる情報(氏名や住所など)を開示するよう求めることになりませんが、お察しのとおり、とても難しい手続きが必要となります。さらに、誰でも利用できるパソコンから書き込まれた場合、書き込んだ者を突き止めるのは、一層困難となります。

このように、簡単に解決することは難しいので、インターネットの事件に詳しい専門家に相談なさってください。代々木総合法律事務所 弁護士 鳥飼康二 電話03(3379)5211



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 株式会社企画商事 電話04(7157)0141