

鳩森神社の盆踊りに 健康チェックで参加

地域のみなさんとふれあい

夏の恒例である鳩森神社の盆踊りが7月19日(金)、20日(土)の2日間行われ、友の会は血圧、体脂肪、血管年齢の測定で参加しました。少しだけ晴れ間が見えてきてちょっとウキウキする気分もあり、神社の境内は2日間ともひとりで賑わっていました。境内には大人の飲み物であるビールにワイン、日本酒もありました。子どもが楽しむ綿あめ、ポップコーン、ヨーヨーに輪投げに集っていました。学生の出店では津田塾



の焼きりんご、法政大のフランクフルトもありました。

友の会の健康チェックは2日間で156人が利用しました。3階病棟と5病棟の看護師長さんが19日に、20日には透析の

熱中症対策で地域を訪問

渋谷区とも懇談し要望

今年は梅雨が長期化し、体調を崩したり、各地で豪雨災害、長雨や日照不足で野菜の高騰など日常生活に、様々な影響を及ぼしています。



代々木病院と友の会は、6月の下旬に、地域のみなさんを訪問し、熱中症に注意しましょうとよびかけてきました。みなさん、メディアで繰り返されている注意喚起や昨年の猛暑の経験もあり、水分の補給や暑いときにクーラーを使用しているなど、熱中症対策が定着してきたように見受けられます。

7月11日、病院と友の



若い人の利用が多く、赤ちゃん連れのご夫婦は旦那さんの血管年齢が年齢より相当若く数値が出ると「私の作る食事がいいからだね」と強調していました。

千駄ヶ谷町会と商店街のイベントに友の会が参加し、地域の人と触れ合う機会があることに感謝した日でした。

副会長 清見 温子

待合室

6月より、代々木病院の事務長になりました。よろしくお願いします。

東京勤労者

医療会に19

99年に中途

採用で入職

し、臨床研修

担当事務、農大通り診療

地域あり

そこに患者あり



所事務長、代々木病院事務次長、おおくぼ戸山診療所の事務長を経験しました。ようしくお願い致します。

入職当時は2000年の本館建て替えに向けた

を良くするため、自分ができる生き方をしようと医事課の仲間とデモに参加したり民医連や病院の方針を議論したり、患者さんにも「保険料の値上

自分の仕事に不安しかありませんでした。そんなある日、被爆者の方がご自分の火傷の痕を「あなたに見てもらいたい。」自分の体験を話し始めたのです。病院の受付で、患者さんと平和について訴えている私に自分の思いを託したいと言われました。このことが、自分自身の民医連職員としての原点となっています。「地域あり。そこに患者あり。」

事務局長 澤田和恵

渋谷駅、原宿駅に設置しているモニターで注意喚起し、地域に「お休み処」を設置、高齢者には「クールスカーフ」を配布するなどに取り組んでいると報告を受けました。

病院・友の会は、この間の訪問活動で、室温調整ができなかったり、クーラーが嫌い、水分をとるとおしっこが近くなる

配「看護婦さんに相談できて安心」などの声が寄せられました。健康チェックは、近所で働く若い女性に人気がありグループで健康チェックを受けます。「私血管年齢二十歳よ。あなたに勝った。勝った」とその光景はにぎやかです。

会長 布施 仁

こんにちは！介護事業所 ふれあいサポートです

社会福祉を学生時代学び、施設勤務を経て、在宅介護にと思い介護保険スタートの数年前に飛び込みました。導入前でしたので、家全体のお掃除、利用者様以外の食事作りも普通にありました。介護保険スタート時は、時間に余裕もあり長時間サービスもありました。

普通に利用者様は住んでいらっしやるので、場所が変わっても手助けを必要としている方々がいるになります。

色んな職場を経験してきましたが、ふれあい渋谷入職前のきずなSTは千葉県流山市で農家もあり、住宅地が中心の地域でサービス範囲も広く、車・自転車・バイク隊で各々移動手段が違っていました。今は東京の中心、観光地と思うところへサービスに行っていることに驚きの連続ですが

普通利用者様は住んでいらっしやるので、場所が変わっても手助けを必要としている方々がいるになります。

「有難う」という一言に励みになるのは変わりません。今の職場と環境に少しでも慣れて利用者様の出来ない部分を助けながら、少しでもお力になれたらと思います。

ふれあいサポート渋谷 塚田綾子(訪問介護・介護福祉士)

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
8月1日現在会員数約4,214人

「お元気ですか」改題No.377
編集 代々木健康友の会
☎03(5411)9589
FAX 03(3404)3421

地域の健康づくり

青空健康チェック

毎月第3水曜日の12時から鳩森神社の鳥居の前で青空健康チェックを行っています。5月は25名、6月は15名と毎回盛況です。看護師さんと職員と友の会役員で行って

います。血圧、体脂肪、血管年齢測定がチェックの内容です。宮司さんの話では、最近ブームということで日に100枚も御朱印出ることもあるとか。お昼には、イチヨウ



歩こう会

学食パートⅢ東京大学

雨上がりの曇り空の中、赤門をくぐった16名の参加者は東大生気分になってキャンパスを楽しみにしました。

さすが東大広いわねー、若いときによくきたのよー、こういう機会であればこれないよねー、ころばん体操のおかげで歩けるわーなどとお



しゃべりが弾みます。三
四郎池では、足場の悪い
ところに難儀しながらも
緑豊かな木々の中をぐる
ぐると一周見学できまし
た。安田講堂前の明るく
て広い地下食堂で各々好
きなものを取り楽しく昼
食を食べました。帰る
道々、歴史を感じる古い
建物も多く、ハチ公と銅
像の主の野先生の銅像な
ど、足を止めて見学しま
した。梅雨の合間のひと
時、すこーし体を動か
し、ヘルシーな食事を食
べ、たくさんの人とおし
ゃべりが出来て楽しい時
間でした。 中西 範子

地域で班会

代々木1・2丁目

7月12日(金) ふれあ
い会館にて班会が久しぶ
りに開催されました。講
師は代々木病院のリハビ
リ科の山田晃正さんで
す。腰痛や膝関節などの
痛みの原因とその予防に
ついて、お話を聞きまし



た。人間の骨の数は年齢
に関係なく全部で206
個あり、その骨と骨を繋
ぐ役目の筋が弱くなり、
直接骨と骨が擦れること
が痛みの原因だと言われ
ました。参加者から「右
と左が違うのは?」「貧
乏ゆすりをすると治った
?」「の質問や要望も出て
、一つずつ説明と原因につ
いて解説されました。
予防のための軽いスト
レッチ体操で、息を吐い
たり吸ったりすると共に
ゆっくり筋肉を和らげる
運動を行いました。
お茶を飲みながら、果
物やたい焼き食べながら
班会を終わりました。
幹事 塩見謹二

神宮前2丁目
都営アパート



学習し、では、どう夏バ
テを予防するか。入浴は
寝る1時間以上前に、部
屋を冷房で冷やしてお
く、夏野菜を食べるなど
の、アドバイスをいただ
きました。「熱中症」対
策にもふれ、やはり水分
補給と室温管理が大事な
ポイントのようでした。
「夜中に目が覚める」
「足がふる」「スポーツ
ドリンクは薄めて飲んで
るけど」など日頃気にな
ることを出し合ったりの
おしゃべり会でした。
三村さんは「みなさん
元気になって嬉しい。
これからもね」と感心し
ていました。 編集部

紙面なんでも

法律相談

④3 職場で「もう来なくていい」と言われたら

Q 勤め先で、社長から
「もう来週から来ないで
くれるかな」と言われま
した。どうしたらいいで
すか。
A このような台詞の場
合、以下の3パターン
のいずれかに該当します。
①解約の申し込み
まず解雇(雇い主が一
方的に決定している)か
どうかを確認しましよ
う。解雇ではなく、あく
まで合意により労働契約
を解消しようという提案
の場合、単に「働き続け
ます」と返事して拒みま
しょう。
②解雇
解雇が仮に有効であっ
ても、「解雇予告手当」
という手当を受けられる
ことがあります。
解雇に合理的な理由が
ない場合、「解雇は無効
だ」と争うことができま
す。弁護士を通じて、「解
雇は無効だから働き続け
たい」と交渉を申し入れ
ます。労働組合に入っ
ていれば、組合として交渉
することができます。
交渉で解決しない場合
に、裁判所で「労働審判」
か「訴訟」という手続き
を使えます。労働審判で
は、最大で3回、裁判所
に出向き、話し合い・合意
による解決を図ります。
迅速な分、複雑な内容に
は向いていません。訴訟
の場合には、時間はかか
りますが、複雑なケース
にも対応できます。労働
組合に入っていれば、組
合員からの支援を得られ
るでしょう。
③雇止め
有期雇用(数か月や1
年単位の期間で契約して
いる)で更新してもらえ
なかった場合です。解雇
と比べると有効である場
合が多いですが、雇用継
続を期待させる言動があ
った場合や、5年以上働
き続けた場合など、雇用
を継続できるケースもあ
ります。
いずれにしても、まず
は弁護士や労働組合にご
相談ください。
(弁護士・水谷陽子)
ご連絡・ご相談は代々
木総合法律事務所 電話
03(33379)5211

戦争を語り継ぐ会

▽8月21日(水) 午後3時~午後4時30分 ▽代々木病院東館地下会議室
▽お話は 元職員平和遺族会の石井好江さんです。
第二次世界大戦時、硫黄島で戦死されたお父さんのお話をしてくださいま
す。

お知らせ

ころばん体操

▽8月7日、21日・28日
の水曜日(14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

▽8月16日(金) 午後2
時~4時
▽場所 千駄ヶ谷社教館

布遊び

(手づくり小物)

▽時間 午前10時~11時
30分

▽場所 ふれあい会館

▽会費 月2100円

▽参加費500円(非会
員600円)

書道サロン

▽8月19日(月曜日)の
みです。

▽時間 午後2時15分~
3時30分

▽代々木病院東館地下会
議室

▽参加費1回毎500円
※書道に必要な道具をご
持参ください。予備はあ

代々木健康友の会第53回定期総会

▽10月27日(日) 10時開会 ▽全理連ビル(代々木駅徒歩5分)
▽議案は10月号「くらしと健康」で提案します。

代々木健康友の会共同墓地の会第17回合同慰霊祭

▽9月23日(月・祝) ▽詳しくは9月号「くらしと健康」でご案内します。
▽見学の方も大歓迎です。ぜひ、お出かけ下さい。

男の料理教室

▽8月24日(土) 午後6
時より

▽場所 千駄ヶ谷社教館

▽参加費1000円

住宅リフォー
ム相談会

▽8月20日(火) 10時~
12時、本館1階待合室。

健康麻雀

▽8月28日(水)

▽時間 午後2時15分か
ら4時まで

▽場所 代々木病院東館
地下会議室

▽電話相談も承ります。
(電話は友の会まで)

俳句の会

※8月はお休みです。

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。

1階待合室の友の会事務所は、平日は10時から
4時まで、この時間以外は広報室で用件をうけ
たまわります。土曜日・休日はお休みです。

直通番号 (5411) 9589
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