

毎年の楽しみ、社教館まつり

模擬店のちらし寿司・とん汁は大好評

2月8日、9日千駄ヶ谷社教館まつりがおこなわれ、8日は代々木健康友の会と代々木病院で健康チェックを実施、幹事と職員7人で、血圧・体脂肪・血管年齢・骨密度測定を行い約70名が訪れました。大人気の血管年齢測定では「20歳若かったです」とアピールし



大入り、満席です

ました。

2日目の9日は5回目になる模擬店を開きました。前日から仕込みをし、スタンプが力を込めて作られたまつりでした。開店前からチケットを求める人たちが会場は長蛇の列となり、ちらし寿司と豚汁セットを180食、杏

仁豆腐50食は完売となりました。



健康チェックも切れ目なく

多くの友の会と繋がりのある人たちにもご来店いただきありがとうございました。

編集部

健康麻雀

認知症予防に効果あり

健康麻雀は「お酒を飲まない、お金を賭けない、タバコを吸わない」が一番大切なルールです。そして最近の全自動麻雀と違い、手作りの雀卓を囲んでの麻雀と



みんなで健康麻雀

じんで、スパッと積み上げる事ができるように

男の料理教室

サークル紹介



でき上がった料理に大満足

男の料理教室は、毎月第4土曜日千駄ヶ谷社教館の料理実習室で実施しています。03年から開催され元幹事の加藤さんが発案して続いているサークルです。

健康的な生活ができない。料理のできる男になろう」と言っています。料理教室には毎回5〜6人が参加してレシピに沿って作り試食を楽しんでいます。

加藤さんはよく「男はパートナーに先立たれると料理ができないのでコンビニの弁当や外食が多くなる。野菜も少なくて

待合室

私の朝晩の癒しの時間は緑を眺め香りを楽しむことです。

ローズゼラニウムは通称「蚊よけ草」でお馴染みの香りの強いハーブです。環境の変化にも強いので緑を絶やすことなく

なるでしょう。

初心者が多く、役はわからず、点数も数えられませんが、みんなでおしゃべりしながら、手指を動かし、捨てるハイを考

参加費200円で毎月第4水曜日の午後2時15分から4時まで東館の地下食堂で行っています。是非ご参加ください。

副会長 石井正統

私の大切な時間

レモンバーベナはその名の通りレモンの香りのハーブです。私は料理には使いませんが、サラダや肉・魚料理の香り付けにしています。

新しく芽が出てとても嬉しかったです。なかなか上手くいかないのはホワイトセージです。アメリカ先住民が儀

介護事業所 ふれあいサポートです

私は、父が亡くなった後、母との生活になりました。ある日、訪問したところベッドから落ちパ

者さんに対して自分の家族ぐらい大切な存在と思いがらサービスさせて

必要だと言われました。実際、ヘルパー利用を始めたところ自分の時間が作れるようになりました。その時間を利用して一日2〜3時間自分もヘルパーの仕事をするようになりました。ヘルパーの仕事でも印象的なケースがありました。

その経験から私は一回一回のサービスを大切に利用

あなたと医療をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2020 3月号 380円 好評発売中

けんこう教室	花粉症
災害公営住宅はいま	宮城
原発を止めた裁判官	
宿題外来	東京
まちのチカラ	愛知県南知多町
食と健康	高たんぱくのスヌ

発行＝医療健康研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657

地域の居場所づくり 千駄ヶ谷でお茶会



お菓子を食べながら楽しく語り合う

会員さんのお宅をお借りして、千駄ヶ谷地域の

お茶会が始まりました。はじめての取り組みなの

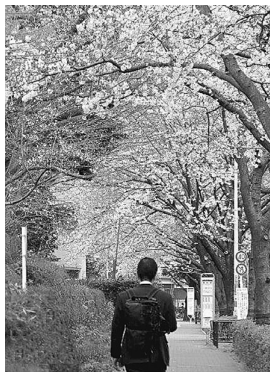
で参加者が集まるかどうか心配でしたが、7人の方々が来て下さり、病院の職員、友の会の役員含めて12人のお茶会となりました。

まずは、お茶菓子を食べながらの自己紹介。ぐーんと一回りして一時間、それぞれお顔は知っていても、お名前とかなかなか一致しません。これ

まで長い人生の味のあるお話に質問がひっきりなしです。

幹事 石井正統

ご案内 歩こう会 桜を見ながらゆっくりと



小田急線狛江駅から六つくりり往復。お天気な郷桜通り、多摩川土手をら土手にすわってゆったり流れる多摩川を見ながらお弁当を。途中、万葉歌碑や古民家園も見学でき、武蔵野の面影を残す雑木林もある

3月28日(土) 集合 9時30分、新宿南口小田急線改札外(JRの入口ではありません) 持ち物 お弁当、動きやすい服装・靴、飲み物、帽子、雨具も。

3月28日(土) 午後6時より

お彼岸です

共同墓地の会募集中

緑に囲まれた友の会共同墓地。現在300名を超える会員です。今年18

回目の合同慰霊祭は9月22日を予定しています。お彼岸を機会に友の会共



共同墓地の会理事会

お願い 会費領収書の発行で、 はがきによる領収通知 発行の廃止について

いつも会費納入にご協力ありがとうございます。3月30日(月)新宿御苑で桜を見ながら行います。病院に午後1時30分集合です。

次回はお茶会ですが、3月30日(月)新宿御苑で桜を見ながら行います。病院に午後1時30分集合です。

7月からの実施となりますが、あらかじめ領収書を要する方はご連絡ください。

また、先の定期総会の討論のなかで、会費を「年月制」から「年度制」にして事務の簡素化をし

た。契約時に敷金を60万円差し入れており、取り戻したいです。ただ、1月分の賃料が未払いなのと、倉庫の荷物の移転先が定まらず、撤去できていません。

紙面なんでも 法律相談

④9 敷金の返還を求めたいが？

の義務を果たさず賃貸人が損害(賃料に相当する額)を被った場合、その損害分も敷金から控除できます。

言い換えれば、明け渡し完了してはじめて敷金を返せと言えるので

す。あなたの明け渡し後3ヶ月遅れば、1月末払い分と3ヶ月分の損害金を合わせて60万円に達しますから、敷金返還を求めるときはできなくなります。一日も早く明け渡ししましょう。

なお、敷金の定義やルールについては、これまでの判例の積み重ねが、4月から施行される改正民法の条文に明記されました(622条の2)。

弁護士 久保木涼介
ご相談は、代々木総合法律事務所(3379)5211まで

お知らせ

こころばん体操

3月4日・11日・18日

25日(毎週水曜日)

時間 午後2時から午後3時30分

場所 代々木病院本館2階待合室(18日は健診センターです)

参加費1000円(毎回)

ヨーガ教室

3月2日・9日・16日

23日の毎週月曜日

時間 午前10時~11時30分

場所 ふれあい会館

会費月2100円

書道サロン

3月2日・16日の月曜日

時間 午後2時15分~4時

俳句の会

3月5日(木)

(第2木曜日に変更)

午後2時~4時まで

場所 千駄ヶ谷社教館

講師は飯田史郎先生(新俳人連盟会長)

布遊び

手づくり小物

3月27日(金) 午後2時~4時

場所 千駄ヶ谷社教館

参加費5000円(非会員6000円)

男の料理教室

3月28日(土) 午後6時より

場所 千駄ヶ谷社教館

参加費1000円

6時から

場所 千駄ヶ谷社教館

参加費1000円

健康麻雀

3月25日(水)

健康麻雀

3月25日(水)

午後2時15分~4時

場所 代々木病院東館地下会議室

参加費1000円

6時から

場所 千駄ヶ谷社教館

参加費1000円

健康麻雀

3月25日(水)

健康麻雀

3月25日(水)

午後2時15分~4時

場所 代々木病院東館地下会議室

参加費1000円

6時から

場所 千駄ヶ谷社教館

参加費1000円

健康麻雀

3月25日(水)

健康麻雀

3月25日(水)

午後2時15分~4時

場所 代々木病院東館地下会議室

参加費1000円

6時から

場所 千駄ヶ谷社教館

参加費1000円

健康麻雀

3月25日(水)

健康麻雀

3月25日(水)

午後2時15分~4時

場所 代々木病院東館地下会議室

参加費1000円

6時から

場所 千駄ヶ谷社教館

参加費1000円

健康麻雀

3月25日(水)

健康麻雀

3月25日(水)

午後2時15分~4時

場所 代々木病院東館地下会議室

参加費1000円

6時から

場所 千駄ヶ谷社教館

参加費1000円

健康麻雀

3月25日(水)

健康麻雀

3月25日(水)

午後2時15分~4時

場所 代々木病院東館地下会議室

参加費1000円

6時から

場所 千駄ヶ谷社教館

参加費1000円

健康麻雀

3月25日(水)



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