

11月30日まで友の会拡大月間

患者さん、友人・知人に入会訴え

10月1日から11月末日まで「友の会拡大強化月間」が行われています。例年、待合室で患者さんや月間スタート行動として、10月1日は早朝の病院前宣伝と病院玄関前で、来院された患者さん



病院玄関前で友の会の入会のお誘い

に友の会への入会のお誘いをおこないました。例年、待合室で患者さんや月間スタート行動として、10月1日は早朝の病院前宣伝と病院玄関前で、来院された患者さん

「くらしのアンケート」、署名へのご協力ありがとうございました

友の会定期総会の延期に伴い、そのご案内と「コロナ禍でのくらしアンケート」と「安全・安全の医療・介護の実現と国民のいのちと健康を守るための国会請願署名」をお願いし、多くのみなさんから返信をいただきました。ご協力ありがとうございました。

「外出はさけ、人ごみを避ける」「手洗い、うがい、外出先での消毒」「買い物は混み合う時間を避ける」など、みなさんが注意して生活していることが伺えました。一方、「運動不足」「体重が増える」「元に戻らない」

「買い物回数減らす」「買物の回数を減らすため買いためておく」「レジャーやお酒の量が減った」など、悩みも多かったです。「食事をおさえる」と涙ぐましい対策もありました。

工夫されていることとして「ウォーキング」が多く、「バスを利用するときは、一停留所先まで歩く」「公園で3千〜5千歩歩く」「規則正しい生活を、起床、就寝、食事、散歩」「食材や日用品の購入を宅配に変えた」

「子ども、孫、友人と電話で話す」「料理を工夫し色どりの胃にやさしいものを食べる」など努力されていました。



寄せられたアンケート、署名

が増え、友の会活動の幅も広がります。ぜひ、会員拡大にご協力ください。友人、知人に入会をすすめてください。あわせて、「いつでも元気」誌の購読、友の会割引の検診で健康づくりをしましょう。

待合室

代々木病院をご利用頂いている皆様、職員の皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか？

お越しの方も多いことと思えます。この1ヶ月で暑さはだいぶ和らぎましたが、マスクをとって外を歩ける日は早く来て欲しいものです。

が、どの地域でも病院や診療所、介護施設の職員が友の会と協力し、地域でのサロン活動や声掛け活動などに取り組んでいまして、今ほどの様な活動を

新転地で活動

東部東葛ブロックの藤井と申します。私は8月まで代々木病院におりましたが、この9月からは北千住の事務局で働かせて頂いております。新型コロナウイルスはまだ収束の見通しもない状況で、閉塞感に苛まれる日々を

私は今、千葉の東葛地域、埼玉の三郷、都内では足立区、葛飾区、江戸川区、江東区、港区の事業所を担当しています

行なうにしても、感染予防を徹底する必要があります。密を避け、手指消毒、検温などを毎回行うのは大変ですが、皆で

脳トレや体操をしながら元気を取り戻している方も少なくありません。こんな時だからこそ連絡を取り合ったり、元気な顔を見てお互いに励ましあったり出来る「場所」として、友の会の活動はとても大切です。まだ友の会に入っていないという方は、これを機にぜひ！

2019年度の仮決算報告

代々木病院に150万円相当 代々木歯科に30万円相当の物資を寄贈予定

例年定期総会に報告している決算について、総会延期のため、仮決算の報告をいたします。

決算の特徴について、収入の部は、①会費収入は、昨年よりも件数で51件、金額で9万5千円多く納入されました。②寄付金は、コロナ禍で病院などの経営が悪化しており、備品購入などの募金を訴えたところ例年を200万円を超え集まりました。地域医療を守る拠点として代々木病院などへの熱い支援と受け止めています。代々木病院へは150万円分、さらに代々木歯科に30万円分、他に介護事業所ふれあい

サポートなどに支援物資を寄贈します。支出の部では、今年2月からコロナ感染で活動を自粛したこと、未執行の科目ができました。

変更したり、地域の食事会は、3月から中止となりました。7割の執行でした。⑤繰越金は、約70万円増の予定です。

10月14日、加藤・松岡両監査による会計監査が行なわれ、両監査からは「コロナ禍で病院経営が深刻なことは

友の会のページ
「お元気ですか」改題No.392
編集 代々木健康友の会
電話 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
10月1日現在会員数約3,858人

いつでも元気
2020 11月号 380円
好評発売中
出張リハ始めました 石川
けんこう教室 コロナ禍と高齢者の健康
うちでも元気 体操&脳トレ
わたしは分断を許さない
まちのチカラ 群馬県みなかみ町
食と健康 いつもの和食で上手に減塩
発行=神保健康医療研究所 〒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

こころばん体操の再開について

手始めに明治神宮で

こころばん体操の再開を求める声が出ています。実施となります。▽日時 11月11日(水)から、感染予防を徹底して、代々木病院東館2フロアで実施できないか病院と相談しています。



(代々木口)午後2時 *お近くの場所からご参加ください。雨天中止です。参加申し込みが必要ですが、参加希望の方は友の会にご連絡ください。

歩こう会

小石川後楽園へ



小石川後楽園

今回の歩こう会は、紅葉の小石川後楽園です。江戸時代の初期に水戸徳川家の上屋敷内に作られた日本庭園です。園内には水戸光圀が建てた「得仁堂」という園内最古の建物が関東大震災や戦災で失われることなく残されています。晩秋の一日、米雨天中止です。

歩きカメラ

リベンジ 自然教育園へ



自然教育園

10月10日に予定していた「歩きカメラ」は台風のため中止しました。リベンジで国立科学博物館附属・自然教育園で実施します。大都会「東京」の中心部にあって豊かな自然が残る、都市砂漠の中のオアシスともいえる緑地です。ぜひご参加ください。

代々木健康友の会共同墓地の会

コロナ対策で「納骨式」に60人参加

9月22日、第18回合同慰霊祭が行われ60人が参加しました。今年はコロナ感染対策で「納骨式」とし、バスによる参加は通常の半分に抑え、一般の墓参はご遠慮いただきました。

お彼岸の最終日、27年前に他界した父の遺骨をもって、母娘4名で木更津の緑深い共同墓地の納骨式に参加しました。我が家は3姉妹がそれぞれ嫁いでしまい、墓守がいまません。今回母や姉が世話になってる代々木病院の友の会共同墓地にお願い出来て本当にありがたかったです。



母娘4名で参加 新宿区 佐野 のり



昨年大病から奇跡の復活をした91歳の母も興味津々で、足元ふらつきながら父の終の棲家を自分の目でしっかり確認し、「私の時はパパの壺と一緒にに入れてくれていいです。」

お知らせ

一部サークル活動を再開しています。検温、マスク着用、手指消毒など、しっかり感染予防対策をしましょう。感染状況で急な中止もありま

ヨーガ教室

▽11月2日・9日・16日

俳句の会

▽11月5日(木) 午後2時~4時まで 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 ※12月は3日(木)です。

布遊び

▽11月20日(金) 午後2時~4時

紙面なんでも 法律相談

⑤7「借金の問題は必ず解決できる」

新型コロナウイルスの影響で失業しました。生活費のために借金をしてしまいました。借金の返済のためやミ金にも手を出してしまい、連日催促を迫られています。どうしたらいいでしょうか? A コロナ禍で借金の相談も増えています。庶民にはアベノミクスの効果はなく、経済状態は悪化していた19年10月に消費税を増税し、新型コロナウイルスにより一層の経済悪化も生じました。新型コロナウイルスの影響で最低限の生活費にも困窮するよう

な人も出ています。本来、生活に困窮した場合には社会保障制度が活用されるべきですが、「自己責任」「自助努力」が強調される中で社会保障が破産すると選挙権を失

「返済のために他から借金を重ねる」ことなく直ちに法律家に相談してください。当事務所でも相談を受け付けております。

なお、借金の相談をする際には、テレビやラジオのCMで宣伝している弁護士や司法書士の事務所は利用しないでください。極めて問題のある事務所が多いです。「テレビで宣伝している事務所に行ったが、お金になる事件だけはやるけど、自己破産の手続きはやらすに途中で放り出された」という相談も何度か受けています。

弁護士 林 治 ご相談は、代々木総合法律事務所(03-3337-9521)まで。

安心と安全・信頼される薬局をめざします

たくみ外苑薬局 つくし薬局

