

こるばん体

青空のもと

明治神宮の芝生広場で

11月11日、7か月ぶりと合流しました。鳥居の前でウォーキング指導させていただき、歩き方を練習してから芝生広場に向かって歩いて行きました。自然の中で森林浴しながらのウォーキングは心地よく、久しぶりのこるばん体操メン



のびのびと体操する参加者

バーとの再会に、皆様とても嬉しそうでした。

芝生広場ではソーシャルディスタンスを保ちながら皆で円形に広がり、簡単に日常生活に取り入れられる運動をしました。

いつもは室内で実施している「こるばん体操」ですが、青空の下、芝生で皆で運動するのも開放的で気持ち良かったです。

分の健康はご自分で守る姿勢に大変感動いたしました。皆様と共有出来た素敵な一日をありがとうございました。

健康運動指導士

亀田由紀子



「コロナ禍でのくらしアンケート」報告①

日頃の運動、会話が大事

コロナ禍で不安で不便な毎日を過ごされていることと存じます。

みなさんをお願いした「アンケート」に386名の返信(11月10日現在)。

在がありがとうございました。協力ありがとうございました。

表①

【年齢】		
30代	6	1.6%
40代	4	1.1%
50代	32	8.7%
60代	73	19.8%
70代	161	43.8%
80代	77	20.9%
90代	15	4.1%
	368人	

【性別】

男性	149	38.9%
女性	234	61.1%

【世帯構成】

①一人暮らし	128
②夫婦世帯	143
③子どもと同居	69
④その他	33
	373人

感染予防のための様々な工夫と苦勞が、そして、友の会活動への意見、要望が多数寄せられました。今後「くらしと健康」を通じて皆さんにお伝えしていきます。また、代々木病院へはコロナ禍で医療を守るためにご尽力されている医師、スタッフのみなさんへの感謝と励ましが多数寄せられました。また、ご要望、ご意見は代々木病院

待合室

立冬も過ぎ、いよいよ来年はコロナ禍でのオリンピックのオリピックイヤーとなります。

開催の賛否については一旦脇に置き、今回の『東京2020オリンピック』のビジョンについてこの場を借りてお話をさせて頂きます。『すべての人が自己ベストを目指す(全員が自己ベスト)』、

寛容と多様性の道すじを
渋谷から発信を

「一人ひとりが互いを認め合い(多様性と調和)」、『そして、未来につなげよう(未来への継承)』この3つのビジョン、コ

ロナと開催費用の話に埋もれ、あまり世間には知られていませんよね? 日本や世界の政治、社

区。11月1日に松戸市が導入し、全国60の自治体にまで広がりました。多くの背景(人種、性別、性的指向、言語、宗教、政治、障がいの有無)を持つ人々が暮らすこと渋谷から、若者の流行文化だけでなく、こうしたことの発信地になればと思います。

にお伝えします。表にあるように、コロナ感染問題で、心配、あるいは困ったこととして、「運動不足」で体重が増えた、友人・知人と「おしゃべりできない」という回答が多くありました。友の会の送迎活動でも、「足腰が弱ってきた」「日頃しゃべらないから、物忘れが多くなっ

た」などの声が寄せられます。コロナ感染が、さらに拡大しています。いままで以上に感染予防のため、マスクの着用はもちろんのこと、手洗い、「三密」を避ける、寒いけど換気をこまめにするなどを心がけましょう。また、家に引きこもっていても足腰が弱くなっ

まいます。往來の少ない時間帯での散歩、ウォーキング、ストレッチをしましょう。人との会話は大事です。お困りのこと、気になることなど、お気軽に友の会にご連絡ください。

友の会 編集部

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
11月1日現在会員数約3,853人

「お元気ですか」改題No.393
編集 代々木健康友の会
03(5411)9589
FAX 03(3404)3421

3年前に国連で採択された核兵器禁止条約を批准した国が50か国を超えました。核兵器禁止条約は、核兵器の使用が武力紛争の際に適用される国際法に反するとして、その開発、保有、使用などを禁じる条約で2017年7月、国連で122の国と地域が賛成して採択されました。

核兵器禁止条約

来年1月発効を歓迎

と地域が発効の要件となる50を超え、条約は来年1月に発効することになりました。

私たちは、核兵器廃絶兵器禁止条約に背を向け

喜びあいたいと思います。しかし、唯一の被爆国なのに、日本政府が、核兵器禁止条約に背を向け

表②

Q長期のコロナ感染問題で、心配なこと、困っていること		
友人・知人と会えない、おしゃべりできない	196	28.7%
外出自粛で運動不足になっている	174	25.5%
買い物に行くのが心配	93	13.6%
病院・診療所の受診を控えている	76	11.1%
友の会のサークルなどに参加できない	71	10.4%
仕事が減って収入減	31	4.5%
その他	41	6.0%

Q健康状態が、コロナ前と比べて変化がありましたか。

①ある	159	41.2%
②普段と変わらない	142	36.8%
③ない	64	16.6%
④わからない	21	5.4%

Q身体を動かさないと運動不足になっている	160人
Q精神的な状態はいかがですか 落ち込んでいる	95人

歩こう会

紅葉の小石川後楽園で
運動不足とストレス解消



紅葉をバックに記念撮影

秋も深まった11月14日、久々の歩こう会で

は、紅葉の小石川後楽園を訪ねました。さわやかな秋晴れの中、参加者16名で紅葉を楽しみながら散歩しました。

すっかり感染対策もしました。体温測定をして、もちろんみなさんマスクをしながら小石川後楽園へ入園。江戸時代の初期、水戸徳川家の上屋敷内に作られた日本庭園は、赤や黄色に染まり始めた紅葉が穏やかな日差しに。

地域でおしゃべり会

久々で盛り上がりました

新宿で秋の集い

10月22日信濃町シニア館にて秋の集いを行いました。コロナ禍での開催で参加者が集まるかと心配



活発に意見の出た新宿の集い

配しましたが、9名の方が来てくださいました。代々木病院健診センター保健師の三村さんに「新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの予防について」というタイムリーな内容でお話をしていただきました。

感染予防のお話を皆さん真剣な表情で聞いて、一通り話がすんだあと手洗いの実習がありました。実際に洗ってみて正しく洗えているか器具を使って確認すると、ほとん

神宮前二丁目都営
アパートで



10月30日、新型コロナ

感染予防のため、しばらく

く行っていない都営神宮前2丁目アパートで号棟ごとの「おしゃべり会」を計画、まずは29号棟で開催しました。

初めに体温測定と手指消毒を

千駄ヶ谷地域で

11月9日千駄ヶ谷の地

域で友の会の集まりをも

ちました。コロナ感染拡大のなか、小人数での



お茶とお菓子で懇談
検温チェックし
三密を避け、お
茶とお菓子で懇
談しました。

久しぶりの再会
会で「どうして
るか心配してた

お知らせ

コロナ感染の拡大が深刻なレベルに
これまで以上に注意を

ころばん体操やサークルなど、再開を計画しましたが、コロナ感染が拡大し、7〜8月の「第2波」を超える「第3波」到来となっています。

俳句の会

- ▽12月3日(木)
- ▽千駄ヶ谷社教館
- ▽午後2時〜4時まで
- ▽講師は飯田史郎先生(新俳人連盟会長)
- ▽参加費1000円

紙面なんでも 法律相談

⑤8『家賃保証』を謳ったサブリース契約

私のところに「一括借り上げで家賃保証を謳った業者が

新型コロナウイルスの影響による解雇者数が累計で5万人を超えたと9月1日に発表されまし

た。もっとも、これはハローワークを通じて把握された数字だけであり実

際はこれ以上の解雇者数が生じています。しかも、その多くが非正規労働者です。ご質問のよう

な期間途中に解雇される人も相談に来られました。

そもそも、期間の定めのある雇用契約の期間途中の解雇は「やむを得ない事由がある場合」でなければできません(労働契約法17条1項)。雇用契約期間中は、労働者は少なくとも雇用期間終了までの期間までは就労で

るため自主的な退職を装うために「辞職願」を提出させることがあります。この場合、「家族と相談する」などと言って辞職願をその場では記載しないようにして下さい。記載してしまうと争いの困難になります。しかし、もし記載してしまっても、辞職の理由がなく強制的に書かされた状況が認められる場合には辞職願が無効となりますので、その時の状況を直ちに記録しておきましょう。

会社から解雇を告げられた場合には早急に弁護士や労働組合に相談することをお勧めします。

会社は期間途中での解雇が極めて限定されているため自主的な退職を装うために「辞職願」を提出させることがあります。この場合、「家族と相談する」などと言って辞職願をその場では記載しないようにして下さい。記載してしまうと争いの困難になります。しかし、もし記載してしまっても、辞職の理由がなく強制的に書かされた状況が認められる場合には辞職願が無効となりますので、その時の状況を直ちに記録しておきましょう。

したがって、単に売り上げが落ちたというだけで契約期間途中に解雇することは違法となり許されません。

あなたの場合も会社に対し少なくとも期間満了までの給与を支払うように請求できます。

会社は期間途中での解雇が極めて限定されているため自主的な退職を装うために「辞職願」を提出させることがあります。この場合、「家族と相談する」などと言って辞職願をその場では記載しないようにして下さい。記載してしまうと争いの困難になります。しかし、もし記載してしまっても、辞職の理由がなく強制的に書かされた状況が認められる場合には辞職願が無効となりますので、その時の状況を直ちに記録しておきましょう。

したがって、単に売り上げが落ちたというだけで契約期間途中に解雇することは違法となり許されません。

あなたの場合も会社に対し少なくとも期間満了までの給与を支払うように請求できます。

会社は期間途中での解雇が極めて限定されているため自主的な退職を装うために「辞職願」を提出させることがあります。この場合、「家族と相談する」などと言って辞職願をその場では記載しないようにして下さい。記載してしまうと争いの困難になります。しかし、もし記載してしまっても、辞職の理由がなく強制的に書かされた状況が認められる場合には辞職願が無効となりますので、その時の状況を直ちに記録しておきましょう。

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



弁護士 林 治
ご相談は、代々木総合
法律事務所(03-3337
9-5211)まで。