

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.398
編集 代々木健康友の会
☎03(5411)9589
FAX 03(5786)2472

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
4月1日現在会員数約3,801人



広々とした芝生で楽しむ参加者たち

コロナ禍 屋外で活動再開

コロナ感染は変異ウイルスの猛威とともに再拡大していますが、屋外での活動を中心に再開しています。それぞれ、体温測定、手指消毒、ソーシャルディスタンスをとり、感染予防を万全にとりこんでいます。

こころばん体操

のびのびストレッチ

4月14日、昨年の11月以来の「変則・こころばん体操」を実施しました。

直前まで雨が上がり、心配されましたが、集合時間には雨もあがり、久々に「こころばん体操」のメンバーが集まりました。6人が参加し、嬉しいことに新人看護師

さんたちが「研修」で8人、スタッフ合計で総勢23人となりました。

最後は歌体操です。美空ひばりさんの「川の流れのように」の歌に合わせて、和やかなひと時となりました。

毎週、代々木病院の待合室で実施していた「こころばん体操」は残念ながら実施できませんが、屋外で感染予防をしっかりして、心も体もリフレッシュをめざしています。

毎週、代々木病院の待合室で実施していた「こころばん体操」は残念ながら実施できませんが、屋外で感染予防をしっかりして、心も体もリフレッシュをめざしています。

毎週、代々木病院の待合室で実施していた「こころばん体操」は残念ながら実施できませんが、屋外で感染予防をしっかりして、心も体もリフレッシュをめざしています。

毎週、代々木病院の待合室で実施していた「こころばん体操」は残念ながら実施できませんが、屋外で感染予防をしっかりして、心も体もリフレッシュをめざしています。

歩こう会

歩いて花見

狛江市・六郷さくら通り

昨年同時期にコロナのため急遽中止した計画を、ちょうど一年後の3月27日(土)、久しぶりの「歩こう会」を実施しました。

13人が9時半、新宿駅に集合し小田急線で狛江川の左岸・東側に沿い、

途中、豪農の住宅や長屋門を移築してある古民家園に立ち寄ったあと多摩川土手にあがると一挙に視界が広がりました。

この日は五月上旬並みの気温で、例年は土手の周りは飲食するグループでいっぱいですが、今年

はほとんど「歩き花見」です。私たちも記念写真を撮ったあと、それぞれで昼食をとるため解散しました。

幹事 前土肥保



六郷さくら通りを歩きながら桜を楽しむ



花見を終え記念写真を撮って解散

待合室

代々木病院の本館救急外来入口の東館側にバラが植栽されています。

真つ赤な花が咲いた時は驚きました。咲き方は房咲き(フロリパンダ)、花期は四季咲き、花の形

われます。名前はわかりません。私は心のうちで似ているバラの「チェリーニカ」と呼んでいます。

庭園を訪れることは難しいかもしれませんが、もしも、街を歩くとバラを育てている方は意外と多く、時々ハッとするような花に出会います。

バラの季節

花探しのお楽しみ

は中心が少し低いカップ咲きです。つぎつぎと蕾があがって咲くのでとても良い性質のバラだと思います。

今年も暖かくなりバラの季節がやってきます。コロナ禍でバラ園や

庭園を訪れることは難しいかもしれませんが、もしも、街を歩くとバラを育てている方は意外と多く、時々ハッとするような花に出会います。

千駄ヶ谷駅で宣伝・署名

「いのち守れ、医療機関への財政支援を」

友の会は、毎月、代々木病院、労働組合のみなさんと千駄ヶ谷駅前で、コロナ禍で医療・介護・福祉に十分な財政支援などを求める「安全・安心の医療・介護の実現と国民のいのちと健康を守る」のいのちと健康を守る

友の会は、毎月、代々木病院、労働組合のみなさんと千駄ヶ谷駅前で、コロナ禍で医療・介護・福祉に十分な財政支援などを求める「安全・安心の医療・介護の実現と国民のいのちと健康を守る」のいのちと健康を守る

高齢者の医療費窓口負担、2倍化撤回を

政府は、75歳以上の医療費について、年収200万円以上の窓口負担を1割から2倍化の2割に引き上げようとしています。約370万人の方々が対象となります。

現行の1割でも医療費の窓口負担が心配で通院を減らすなどの受診控えが深刻なときに、さらに、コロナ感染による受診控えが起きているときに、二重に受診控えが起きることは間違いありません。

年を重ねるほどに病気にかけやすくなり、高齢者を励ます政治こそ求められています。また、政府は、「病床削減推進法」で病床を減らす



減推進法」で病床を減らす

減推進法」で病床を減らす





▽5月15日(土)
▽場所 都電荒川線沿線
▽集合場所 千駄ヶ谷駅
改札内
▽集合時間 9時
▽参加費 300円

きら
歩力メ

都電荒川線沿線

(鬼子母神など)

都電荒川線は東京に残る唯一の都電で、三ノ輪橋〜早稲田間(12・2km・30停留場)を運行しています。地域の身近な足として長年親しまれ、沿線には、桜やバラなど花の見どころや歴史・文化に触れられる名所旧跡、生活感あふれる昔ながらの商店街など多様な魅力ある地域となっています。

※雨天の場合は中止です
※参加を希望される方は友の会までご連絡ください。



熱心に視聴する新入職員

今年、代々木病院に14名の新入職員が入职しました。

コロナ感染のなか、地域の医療を守る代々木病院新入職員に感謝と歓迎、エール

再拡大の中で、最前線であらゆる活動のパートナーと位置づけられており、患者さんなど苦難に寄り添う立場で活動していること、②平時は健康講座やこころばい体操など、健康づくりを病院と協力して行っていること、③地域のみなさん、町会・商店会などのみなさんとの共同を大事にして活動しており、信頼関係を高め、病院スタッフへの期待が高いこと、④友の会を大きくする活動に取り組みしており、友の会を大きくすることにより病院を応援する力になることから、友の会への入会を訴えました。

代々木病院に入職されたみなさん

友の会は、楽しく健康づくりをモットーに職員、地域のみなさんといっしょに、安心できる街づくりのための活動をおこなっています。

現在、コロナ対策問題で院内の活動は自粛していますが、昨年10月に会員さんに「くらしアンケート」を3500人に送り、コロナ禍での生活の

ど、健康づくりを病院と協力して行っていること、③地域のみなさん、町会・商店会などのみなさんとの共同を大事にして活動しており、信頼関係を高め、病院スタッフへの期待が高いこと、④友の会を大きくする活動に取り組みしており、友の会を大きくすることにより病院を応援する力になることから、友の会への入会を訴えました。

困難や工夫、病院への要望などをお聞きし、電話で「いかがお過ごしですか」コールもおこなってきました。苦難に寄り添い、支えあいの活動で地域まるごと健康づくりを、ご一緒にすすめてまいりましょう。

友の会事務局長 伊香忠志

お知らせ

友の会活動の再開について

屋外での活動を中心に再開していきます。体温測定、手指消毒、ソーシャルディスタンスをとる、感染予防を万全にとりくみます。院内での活動は感染リスクが高いことから活動を見合わせています。

友の会「なんでもコールセンター」開設
毎週水曜日10〜12時。電話(5411)9589
コロナ禍でお困りごとなど、なんでもお気軽にご連絡ください。必要な場合は、各方面の専門家の方につなげます。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2021 5月号 380円 好評発売中

ちいさいひとはいま
けんこう教室 マスクの肌荒れ
うちでも元気 体操&脳トレ
コロナ禍のフランス
まじのチカラ 茨城県大子町
食と健康 子どもの食事とおやつ

発行 柳保健康医療研究所 〒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 FAX 03(5842)5657

ストレッチと散策

▽5月12日(水)、26日(水) 2時〜3時
▽集合 千駄ヶ谷・鳩森神社境内
▽健康運動指導士の亀田由紀子さんの指導の下でおこないます
▽雨天の場合は中止です
※参加希望の方は友の会にご連絡ください。

俳句の会

▽6月3日(木)
▽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)
▽参加費1000円
水問い合わせ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局は、病院玄関右奥・検査室前に移転しております。
平日は10時から4時まで、留守の場合は組織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

紙面なんでも 法律相談

⑤9 遺言書の新しい保管制度とは

Q 遺言書を作ること
を考え始めました。
遺言書について新しい保管制度が始まりました。一定の手続きを経て、確実に保管し、かつ、死亡後の裁判所での検認手続きを不要とできるものがあるのか。

A まず、遺言書の種類は大きく分けて2つあります。自分が自筆で書く【自筆証書遺言】と、公証役場で公証人や証人と一緒に作る【公正証書遺言】です。

自筆証書遺言は、手軽で書きやすいため、利用する方も多いのですが、亡くなった後に裁判所で検認という手続きを経なければいけないことや、保管方法によっては紛失したり隠されたりして、その存在が不明となってしまう危険性があります。この危険性をなくすために、【自筆証書遺言書保管制度】は、法務局に遺言書の方式等を確認してもらえただけで、その内容に誤りがあっても受け付けられてしまううえ、本人確認の手続きや本人が法務局に行くことが必要となってしまうため、よって、そのような手間をかけるのであれば、信頼度が高く紛争予防により効果的な公正証書遺言にしても良いのではないかとこの批判もあります。

ただ、【自筆証書遺言書保管制度】は、法務局に遺言書の方式等を確認してもらえただけで、その内容に誤りがあっても受け付けられてしまううえ、本人確認の手続きや本人が法務局に行くことが必要となってしまうため、よって、そのような手間をかけるのであれば、信頼度が高く紛争予防により効果的な公正証書遺言にしても良いのではないかとこの批判もあります。

遺言書は、いつでも書き直すことができるため、「今」の意志を反映することができ、いざという時になってから作るのでは遅いこともあり、保険と同じく元金な時にこそ、整えておくべきものです。

当法律事務所では、財産の多少にかかわらず、遺言書を一緒に作成し、最適な保管方法を依頼者と共に検討しています。

弁護士 向野まゆこ
ご相談は、代々木総合法律事務所(03-3379-5211)まで

コロナ詐欺にご注意を

コロナ感染症に便乗した詐欺被害が各地でおきています。
事例例「コロナ対策で給付金が出る」「ワクチンが優先的に受けられる」などに注意を。

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

