

# 鳩森神社でストレッチ

## 久し振りのころばん体操

10月13日に久しぶりにころばん体操が開催されました。雨の晴れ間を縫って鳩森神社の境内で行われ、8名が参加しました。

講師の亀田さんから腕の外側から内側を摩擦する筋弛緩法やくるぶしから足の付け根を通して太ももの内側から足首まで摩擦しながらスクワットする運動。かかと歩き、つま先歩き、すり足歩



自然に軽い汗が流れてきます

行。「赤とんぼ」を歌いながら耳と鼻をさわる耳鼻体操。「リンゴの唄」

を歌いながらの骨盤体操やベロでほほを膨らます体操などをおしえてもらい、1時間ほど軽い汗を流しました。

参加した90歳のTさんは「ころばん体操が始まって本当にうれしい。一人で家で体操やってもい

いをおこないました。例年は、待合室で患者さんに入会と署名のお願いで一人ひとりに訴えています。コロナ感染予防のため玄関での訴えをおこなっています。

10月に入り、友の会の役員、病院の管理部、医事課、健診センター、患者者サポートセンターで拡大が進んでいます。友の会を大きくすることで、健康づくりの仲間

を歌いながらの骨盤体操やベロでほほを膨らます体操などをおしえてもらい、1時間ほど軽い汗を流しました。

参加した90歳のTさんは「ころばん体操が始まって本当にうれしい。一人で家で体操やってもい

10/1 ~ 12/28

# 仲間ふやしの月間

友の会を大きく、地域の健康づくりの要に

10月1日から「友の会



病院玄関で友の会の入会のお誘い

拡大強化月間」が行われています。

10月4日からは病院玄関前で来院された患者さんに友の会の入会のお誘

いをおこないました。例年は、待合室で患者さんに入会と署名のお願いで一人ひとりに訴えています。コロナ感染予防のため玄関での訴えをおこなっています。

10月に入り、友の会の役員、病院の管理部、医事課、健診センター、患者者サポートセンターで拡大が進んでいます。友の会を大きくすることで、健康づくりの仲間

を歌いながらの骨盤体操やベロでほほを膨らます体操などをおしえてもらい、1時間ほど軽い汗を流しました。

参加した90歳のTさんは「ころばん体操が始まって本当にうれしい。一人で家で体操やってもい

いをおこないました。例年は、待合室で患者さんに入会と署名のお願いで一人ひとりに訴えています。コロナ感染予防のため玄関での訴えをおこなっています。

# 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  
10月1日現在会員数約3,726人

「お元気でるか」改題No.404  
編集 代々木健康友の会  
☎03(5411)9589  
FAX 03(5786)2472

## 友の会・人間ドックを受けて いたって健康に

私は代々木健康友の会に入会したのは約30年前です。始めは入会しただけの一会員で何もしていませんでした。職場を早期退職し、毎年健康診断、人間ドックを受けていたのに突然なくなっていました。あわててしまいました。

それからは友の会健診でお世話になろうと思いいし込みました。3月に人間ドック、9月に健康診断と、それ以来ずっと続けています。お陰様でいたって健康(と思っ

お世話になっています。コロナ禍で住居の近くに主治医がないのでどうしたらいいだろうと悩んでいました。その時はその時と高をくぐっています。毎週病院に顔だしてはいますが、何か少しでも役にたてることがあれば、これからは通いつづけたらいいと思っています。代々木病院が心のよりどころになっています。豊島区 藤井絹代



国民健康保険加入者が特定健康診査の代わりに人間ドックを受診する場

## 渋谷区は上限8000円

### 人間ドックで自治体から助成金

合、その費用の一部を助成する制度があります。いろいろな要件があるのですが、実施している自治体は多いようです。渋谷区の場合①渋谷区の国民健康保険に加入していること、②40歳から74歳以下、③年度の特定健康診査を受けてない人、

各自治体で要件、助成金額などに違いがあり、人間ドックを受ける医療機関が市区をまたいでもいい自治体とダメな自治体があります。お得な制度ですので、ぜひ、お住いの自治体に問い合わせて確認してみたいかがでしょうか。

友の会常任幹事会

## 医療機関支援募金

### ご協力ありがとうございました

昨年と今年、会員のみなさんに医療機関支援の募金を訴えました。多くのおみなさんから募金が寄せられました。ありがとうございました。

コロナワクチン接種で、「希望する皆さんにワクチンを届けよう」と病院あげての取り組みは、会員はじめ地域のみ

軒の建物は家主も建物も守る取り組みと一緒に進めることができたことは、その後の自分自身の社会運動への取り組み姿を覚えてきました。で



勢を大きく変えた出来事でした。一方、千駄ヶ谷の街並みは大きく変わってきたことを感じます。一軒一軒の銀杏並木が大好きで、

も変わらない景色が一つ。千駄ヶ谷の駅前通り(旧名称:裏参道)の銀杏並木です。自分はこの銀杏並木が大好きで、

10月から東葛病院センターへ臨床工学技士として現場復帰しました。新入同様の失敗をしつつも、本籍地への思いを胸に東葛で奮闘していきます。皆さんお元気で。臨床工学技士 菊池 真

# 第19回友の会共同墓地

## 合同慰霊祭・納骨式として開催

秋晴れのなか、第19回合同慰霊祭を行いました。自家用車での参加などで65人の参加が実現しました。コロナの感染が心配ななかで、今年も「納骨式」として、バスでの参加をおこないました。会費は、341名、納骨は164名です。

来年は記念すべき20回目の合同慰霊祭となりま。コロナが収束して、これまで通りの希望者が参加できる慰霊祭ができることを切に願っています。

共同墓地の会 理事会

慰霊祭の様子(上・下)



## 友の会活動の再開について

コロナ感染の新規陽性者が減少傾向にあります。緊急事態宣言は解除されていますが、多くの専門家から「第六波」が起る可能性があります。感染予防が求められています。

友の会は、当面、一部活動を再開します。ぜひ、感染予防しながら、体調をみてご参加ください。



江戸城枯槁濠に面した門が枯槁門で、「桜田門外の変」で井伊直弼が暗殺された外桜田門に對して、内桜田門とも呼ばれています。この門を入ると江戸城三の丸で、大名などの登城は、大手門と内桜田門(枯槁門)と定められていました。現在では皇居一般参観の入城門になっています。

▽集合場所 東京駅・丸の内中央口・改札外  
▽集合時間 9時30分  
▽本人を確認できるもの(保険証など)をご持参ください。皇居参観に必要です。  
▽雨天の場合は中止です。  
▽参加を希望される方は友の会事務局までご連絡ください。

## お知らせ 東京駅丸の内から江戸城へ

東京駅は2012年10月、それまでの近代的な駅舎を赤レンガが美しい旧駅舎に復元。印象的なドーム天井もリーフを

含めて再現され、駅舎をひとつの芸術として楽しめます！  
東京駅から枯槁門まで歩きます(700メートル)

▽11月10日(水)、24日(水) 2時~3時  
▽集合 鳩森神社境内  
▽参加費1000円  
▽健康運動指導士の亀田由紀子さんの指導のもとで行います。

▽雨天の場合は中止です。参加ご希望の方は友の会にご連絡ください。

## お知らせ

### 鳩森神社でストレッチ

### 俳句の会

▽11月4日(木) 午後2時~4時  
▽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

### ヨーガ教室

▽11月1・8・15・22の月曜日  
▽時間 午前10~11時30分  
▽場所はふれあい会館

## 紙面なんでも

## 法律相談

### ⑥5 養育費の支払いについて

**Q** 離婚時に決めた養育費を支払うことが難しくなりました。相手との話し合いもうまくいかない場合、どうすればよいでしょうか。また、支払わないとどうなるでしょうか。

**A** 家庭裁判所へ、養育費の減額に関する調停を申し立てることをおすすめします。

養育費の金額は、いったん決まった後でも、様々な事情の変更により、減額されることがあります。

例えば、収入が著しく減った・再婚などで自分が生活を扶養するべき対象が増えた・相手の収入が増えた・相手の収入が減少したなど、当事者に有利な変更が生じた場合は、減額を請求することができます。

川柳を募集！  
テーマは自由です

入が著しく増えた・私立学校の学費も支払っていったが学校を卒業した等様々な事情の変更によって、養育費が減額される場合があります。

養育費を減額するほどに養育費を決定した当時の事情が大きく変わったといえるかどうかは、先例や裁判官に左右される部分も大きいのですが、特に、上記のような具体例に当てはまる場合は、減額される可能性が高いように見受けられます。

家庭裁判所への上記調停の申し立ては、一般の方でもできるようになっています。裁判所のホームページに申立書等が載っています。

減額の合意がされないうぞ。

ご相談は、代々木総合法律事務所(03-3337-9521)まで。どんなことでもお気軽にどうぞ。

弁護士 向野まゆこ

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

いつでも元気  
MIN-IREN

2021 11月号 380円

好評発売中

コミュニティーバス くるりん 石川

けんこう教室 歯ぐき病は万病のもと

うちでも元気 体操&脳トレ

認知症見守り動画を作成 茨城

まぢのチカラ 佐賀県基山町

食と健康 塩分控えめでもおいしく

発行=保健医療研究所 〒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

