

コロナ感染爆発的な拡大 これまでに以上に感染予防を

新型コロナウイルスの感染が急拡大しており、一医療機関120回分しか配給されません。よって代々木病院では昨年ほぼ毎日接種をおこなってきましたが、2月は一日の実施となっており、代々木病院での接種を希望する日時で予約が取りにくいことになりました。

3回目のワクチン接種が始まりました。渋谷区は、3回目のワクチン接種について、ファイザーとモデルナ社のワクチンを併用し、ファイザー社のワクチンの供給が少なく、個別接種会場(医療機関など)でのワクチン

接種は、2月についてはモデルナ社のワクチンを、文化総合センター大和田(渋谷駅徒歩5分)でファイザー社の接種をおこなっています。送付されている接種券(クーポン券)で確認してください。

行政区によってワクチン接種の仕方がまちまちです。お住いの自治体のニュースなど情報をよく見聞きして対処しましょう。

ごろばん体操

鳩森神社でストレッチ

12月22日(水)、今年最後のごろばん体操を鳩森神社で行いました。この日は冬至で、カボチャや柚子湯の話、普段自宅で行っている運動を披露していただいたり、懐かしいわらべ唄や

クリスマスソングに合わせ歌いながらの運動でした。おしゃべりしながらいつものメンバーと一緒に身体を動かすことは、とても安心感が持てて素敵なお時間でした。

最後はいつものケセラセラなるようになる体操で締めました！

お元氣な皆様に暦年齢を聞くと、見た目のギャップにビックリしてしまいます。

1月2月は寒いのでごろばん体操はお休みにしますが、免疫力を高める為に自宅で出来る簡

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
1月1日現在会員数約3,711人

「お元氣ですか」改題No.407
編集 代々木健康友の会
☎03(5411)9589
FAX 03(5786)2472

代々木健康友の会 何でもコールセンター

03(5411)9589

お気軽にご連絡ください



単な運動を思い出してやっていたらと思えます。3月にまた皆様にお会い出来るのを楽しみに、皆様の健康長寿のお

手伝いをさせていただきますので、よろしくお願ひ申し上げます。
健康運動指導士 亀田由紀子



待合室

2012年、この「待合室」に甥っ子が捕鯨船の体験末遂でア

仕事は、人口減少で荒廃がすすむ田んぼを未来の子どもたち・地域のために守ろうと設立された農業支援センターで米作りし、自分でも自給型で田畑を借りて仕事が終わった後に米、野菜づくり

築150年の古民家で「半農半X」

現在、島根県の浜田市三隅町の山あいの集落に築150年の古民家を借りて住んでいる。自分で木を伐り、マキ時きをつくる。煮炊きはおくどきん。暖房は囲炉端とストーブ、風呂は手製の五右衛門風呂である。ニワトリが家の内外で放し飼いをしている。

と、興味のある方は覗いてみてください
昨年、「BEER PAL」というアウトドアの専門誌に、「半農半X」という移住の形を特集した記事に、甥っ子が紹介され

た。「半農半X」＝持続可能な「農のある小さな暮らし」をベースに、自分の好きなこと、やりたいことなどを仕事にして、才を世に生かす生き方、という定義らしい。まさに、SDGs「持続可能な開発目標・社会づくり」というテーマに沿った実践ではないか。若者にエールを送るとともに、豊かで公平な社会を、希望ある社会に、いっしょに頑張ろう。

友の会事務局長 伊香忠志

友の会・仲間増やし月間

ご協力ありがとうございました

昨年10月から12月の3か月間、コロナ禍という困難ななかでしたが仲間増やしの活動に取り組みました。全体として69人に入会していただきました。目標は昨年の48人を超えようと頑張り、前年大きく上回る事ができました。ご協力をいただいたみなさん、新たに加入いただいたみなさん、ありがとうございます。

コロナ禍で十分な取り組みにはなりませんでしたが、地域のみなさんを訪問して玄関先やインターホン越しでお話した



困りはありませんか」のコールをおこない、入会を訴えました。「ワクチンではお世話になりました」「お入会申込書を持っていきませう」など、嬉しいご返事に参加者は励まされましました。また病院の門前で入会案内や署名行動をおこないました。雨などの寒さが厳しい中での行動でしたが、来院する患者さんに元気に訴え、多くの方々に「いのちを守る署名」にご協力いただきました。

友の会独自には、昨年のワクチン接種で結びつ

月刊誌「いつでも元氣」は友の会を中心に11人が購読しました。

コロナ禍でごろばん体操やサークル活動が自粛せざるを得ませんが、引き続き友の会の加入をすすめます。

友の会常任幹事会

憲法9条改定、軍拡に
前のめりの岸田政権が、
「敵基地攻撃」まで言及
したことに危機感を持ち
ました。

私が日本国憲法をより
強く意識したのは、9年
前に米法学者たちが行っ
た188か国憲法の分析
結果の報道でした。日本
国憲法は世界から見ると、
戦力の不所持と戦争
の放棄をうたった9条と
画期的な人権項目をすべ
て満たす先進ぶりと評価
された。ただ、その内容

を現実の政治にどれほど
反映しているかは別の問
題だとも述べている。手
つかずで支えた続けた日
本人の賢明さでもあろう
とも。

「憲法と私」

世界に誇れる憲法を持
た。しかし、感染状況を
踏まえ、当面、中止をせ
ざるを得ません。

の憲法改正小委員会の議
事録が公開された。この
中で、党派をこえた法律
の専門家議員が議論し合
った様子が、今年5月に
NHK Eテレ「義勇(ぎ
だん)さんと憲法誕生」

つ国が壊れていく...20
15年安保法制反対の国
会前に何回も足を運ん
だ。我が国がどのよう
に画期的な憲法を産ん
だのか。近年、敗戦翌年
主義・生活権の文言を入

れていく過程を胸踊る思
いで視聴した。
私は、署名用紙を手
に「健康と私」憲法に想
うこと」というテーマで
寄稿を募集しています。
字数は400字程度でお
願いします。(編集部)



新春俳句

友の会俳句の会はコロ
ナ禍ですが、広い会場で
感染予防をしながら続け
てきました。1月13日今

下校の白く折られて餅の花
傘斜め初雪受けて岐路の人
遠き日の賀状懐かし賀状くる
廃線の峠歩くや星冴ゆる
御降りやほどよきことを喜びぬ
何もかも埋めて消し雪の街
彼の国に住む孫達のお年玉
骨組み60兆の初荷かな
待春や漆の椀に潮汁

早川アリス
池田いずみ
篠原みちよ
小島マス江
早川アリス
篠原みちよ
山口 道子
池田いずみ
早川アリス

水川柳を募集しています

▽応募は、FAX 03(5786)2472

メール tomo-yoyogikyoudou@able.ocn.ne.jp

今年こそ コロナにさよならし タイガー
9条の 重み感じて 書く署名
外行けぬ 恨みを晴らすは テレショップ

(中垣りりさんからの投稿です)

紙面なんでも

法律相談

⑤9 妻から離婚の申し入れが

Q 妻から離婚を切り
出されました。どう
も妻には恋人がいて肉
関係もあるようです。私
は離婚することになるの
でしょうか。子どものこ
とも心配です。

A 婚姻関係にある者
が、ご質問のような
配偶者以外の恋人を作る
と、「有責配偶者」と呼ば
れる立場になります。

今の日本では、夫婦に
未成年の子がいる場合、
莫大な慰謝料を支払う等
しない限りは、「有責配
偶者」からの離婚は認め
られない傾向にあります。

また、夫婦に未成年の
子がいない場合でも、今
回のようない「有責配
偶者」からの離婚請求が認
められるためには、一定
期間の別居等ならんかの
夫婦関係の破綻を示すも
のがない場合は、通常よ
りも離婚が難しくなって
いく傾向にあります。し
かし、上記の未成年の子
がいる場合に比べれば、
あなたが同意しなくても
も、離婚が認められてし
まう可能性が高くなりま
す。

ご相談は、代々木総合
法律事務所(03-3337
9-5211)まで。

代々木総合法律事務所
は1962年創立して暮
らしと人権を守るために
力をつくしています。多
数の所属弁護士が個性を
生かし、多彩な相談に応
じています。お気軽にご
相談ください。

なお、最近では、家庭裁
判所の離婚調停において
も、ご質問のような妻側
の不貞を理由とした離婚

請求がかなり増加してい
るようです。
代々木総合法律事務所
弁護士 向野まゆ

友の会活動を当面 2月は中止します

コロナの感染対策で三
回目のワクチン接種が始
まっています。しかし、
新たにオミクロン株の出
現で感染爆発ともいえる
状況です。友の会は、当
面2月まで感染予防のた

めにすべてのサークルな
どの活動を中止します。
ご了承ください。

昨年、友の会は総会を
開催し、新体制で年間計
画を検討し、企画しまし

た。しかし、感染状況を
踏まえ、当面、中止をせ
ざるを得ません。ま
た、商店会、町会などの
みなさんとの交流を深め
るために行事への参加を
強めます。

サークルについては、
当面院外でござるばん体
操、ヨガ教室、布遊び、
俳句の会、歩きメラを
計画します。

代々木病院への通院困
難な方への送迎は継続し
ています。

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
務所までご連絡下さい。

1階待合室の友の会事務所は、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
でご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、FAX(57
86)2472

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

2022 2月号 380円

好評発売中

若い組合員が続々と 群馬

けんこう教室 コロナ禍のメンタルケア

オミクロン株とは お金をかけない健康法

うちでも元気 体操&脳トレ

まちなかカラ 福井県越前町

食と健康 大根まるごと使い切り

発行=株式会社医療研究所 〒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

