

# 春・久々の屋外でお楽しみ

## 歩こう会 春の哲学堂へ

3月26日、参加者男女9名で、着かず離れずの距離をとって元気に千駄ヶ谷駅をスタート。

中野駅から、5分歩き程度の桜並木が続く道を、綺麗だね、桜咲いてたね、良いねえ、など言いながら町中ウォーキング。2キロ程歩き哲学堂に到着。入り口では、お化けと天狗が迎えてくれました。

哲学堂は井上円了が哲学の学問を楽しむ学び広げるために私費で作った公園ですので、その事を感じさせる場所がたくさんありました。こ

良いねえ、秋も紅葉が綺麗よ、桜並木を区が管理しているっていいわねえ、などおしゃべりしながら、哲学のことはさておき、ぐるっと一周。まあまあ咲いている桜の木々のところで全員集合の記念写真を撮りました。何時もなら、弁当持参で密になって楽しくおしゃべりタイムもありますが、まん延防止が解除された

とはいえ、まだまだ感染者が多い中、そももいきません。マスクごしの会話にも気がつかないながらでしたが、久しぶりに、一人歩きじゃなく、みんなと一緒に楽しく過ごせて、適度な運動にもなり、桜も楽しんだ歩こう会でした。

幹事 中西範子



## 歩きカメラ

### 満開の桜・小金井公園で

3月27日に小金井公園で「歩きカメラ」でした。ちょうど桜が満開になって、公園内は家族連れやカップルで大賑わいだった。

私たちは西武新宿線の花小金井駅から1kmあたりの、小金井公園北口から入り、江戸東京たても園の園に向かいました。その辺りが一番桜の木が多い場所です。桜(ソメイヨシノ)が満開になって見事でした。

三々五々の後、みんなで江戸東京たても園に入った。昭和の東京の建物が建っていて懐かしい限り。2時間ほど歩き回ったので、武蔵野うどん屋さんで一服。ワイワイ



幹事 下光 彰二

## 待合室

4月も半ば、本格的な春の訪れとともに津田塾大学の桜も葉桜

「代々木病院」から「東葛病院」へ異動となりました。桜はまだ寒さに縮こまり、残念ながら今年の花を見ることなく千駄ヶ谷を後にしました。

思い返せば「代々木病

## 日々是好日

その後、「外苑診療所」が長い歴史に幕を下ろし、熱中症訪問で訪れた都営「霞ヶ丘アパート」も取り壊され実際に代々木病院を取り巻く環境は大きく変わりました。

しかし、まさか現在ま

委員会」もコロナ禍で思う様に活動できず、確かな形での実績や成果を残せなかったことは大変心残りです。そんな中でも、友の会を中心に実施したコロナ禍の実態調査アンケートは間違いなく価値のある貴重なデータであると確信しています。このデータが未来への宝として研究者、政策立案者、医療、行政、福祉に携わる全ての人々に来るべき新興感染症の対策の一助となれば幸いです。

## 代々木病院新入職員に歓迎とエール ご一緒に、地域の健康づくりを

今年、代々木病院に11名が入職しました。コロナ禍、地域医療を守るために入職されたみなさんに歓迎とエールを送ります。

新入職員のオリエンテーションで、共同組織・友の会について活動紹介をしました。

そのなかで、病院と友の会、地域との関係について、支えあう関係にあることを強調しました。

一つは、地域の皆さんとの共同の取り組みで、健康なまちづくりをめざしていること。健康講座や青空健康チェック、こころばん体操などの健康づくりに病院といっしょに取り組んでいること。二つ目に、地域で班会やおしゃべり会などで居場所づくり、病院への送迎など、地域の患者さんを支えていること。三つ目に、地域での健康づくりのネットワークを広げ

## ウクライナ支援募金の呼びかけ

ロシアによるウクライナ軍事侵攻から2カ月、事態は深刻です。軍事施設だけでなく住宅、病院、学校が標的にされ、多くの市民、子どもたちが命を落とす痛ましい事態です。

ロシア・プーチン政権の無法を糾弾するとともに、「ロシアは侵略をやめよ」「国連憲章を守れ」の世論を広げようではあ

りませんか。ロシアの軍事侵攻に対し、世界中から食料、医療などの支援を強めています。

友の会は、病院と協力し、ウクライナの市民へ人道支援を行うための募金に取り組みます。

人道支援募金は、全額、全日本民主医療機関連合会を通じて、ウクラ

イナへの医療支援に取り組んでいるピースウィンズジャパン(PWJ)と国連児童基金(ユニセフ)、国連難民高等弁務官事務所(UNHCR)に届け、ウクライナの人々への支援に充てます。

ぜひ、ご協力ください。

友の会事務局 伊香 忠志

# 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  
4月1日現在会員数約3,685人

「お元気ですか」改題No.410  
編集 代々木健康友の会  
☎03(5411)9589  
FAX 03(5786)2472

## 募金の振込は、

- 郵便振替(「振込取扱票」)で送金される場合  
口座記号・番号 00190-7-71019  
加入者名 代々木健康友の会
- 銀行振り込みの場合  
銀行名 中央労働金庫 支店名 新宿支店  
口座種別 普通 口座番号 7077551  
口座名義 代々木健康友の会  
\*通信欄に「ウクライナ募金」と明記してください。  
振込手数料はご負担ください。
- 友の会事務局でも受け付けます。



友の会事務局 伊香 忠志

### 3か月ぶりの「ごろばん体操」 新入看護師も参加



ごろばん体操が4月12日午後2時から鳩森八幡神社の芽吹いたばかりの大銀杏のご神木の周りをお借りして開かれまし。当日は新入職員5名の看護師さんの参加があり総勢16名でした。健康運動指導士の亀田さんの指導の下、手足のマッサージを取り入れた準備運動、手ぶらぶら

体操、ずいずいすころばしなどのわらべ歌を使った体感ストレッチ、ロックのリズムに乗って口の体操など1時間ほど汗を流しました。

若い看護師さんからは「意外と疲れました。日頃動かさないところが痛いです」、90歳の参加者からは「一人だとなかなか体操できないけど、皆さんと一緒に体が動きまます」といった感想が寄せられました。

会長 布施 仁

### お知らせ 友の会活動の再開について

「コロナ感染が下止まりで『第七波』が心配されますが、感染対策をしっかりおこない、一部サークル活動などを再開しています。感染の広がりがある場合は、急ぎ中止もありうることをご承知おきください。参加希望の方は、友の会事務所にご連絡いただき実施について確認してください。

#### 歩こう会

国営昭和記念公園へ

165ヘクタールの広さです。四季折々に壮大な景色がみなさんを迎えます。



都内唯一のケシ栽培施設。西武線東大和市駅から徒歩2分の好立地に世界各国の貴重な薬草、毒

#### 歩きカメラ

東京都薬用植物園へ

▽5月25日(水) 10時 JR西立川駅集合  
▽参加費2000円、他に入場料2100円  
▽雨天の場合は中止します。必ず申し込みをお願いします。

#### っころばん体操 青空ストレッチ

▽5月11日(水)、25日

▽5月11日(水)、25日

### 代々木健康友の会共同墓地 合同慰霊祭が今年で20回目

友の会共同墓地は、2003年の建立から20回目を迎えます。今年も秋分の日(5月31日)に慰霊祭を開催、通常は130人程が参加しています。

友の会共同墓地は、千葉県木更津市の緑豊かな「真福寺東京湾霊園」に28区画・約95㎡に600名分の刻銘できる墓碑と納骨堂を建設しました。歓迎です。

「憲法と私」「憲法について」というテーマで寄稿を募集します。字数は400字程度をお願いします。また、川柳を募集しています。(編集部) 応募は、FAX 03(5786)2472 メール tomo-yoyogikyoudou@able.ocn.ne.jp



草、ハーブなどを植栽しています。

▽5月21日(土)

▽集合場所 西武拝島線/東大和市駅/改札外

▽参加費 3000円  
▽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所まで。

#### ヨーガ教室

▽5月2日・9日・16日

▽時間 午前10時~11時30分

▽会場 月5000円

### 紙面なんでも 法律相談

#### ⑥2 貸している部屋の上階から水漏れ、その補償は

中古マンションの管理組合、に別れている者が購入し、人に貸している者ですが、その部屋に上階から水漏れがあり、賃借人に一時退去していただき業者に貸部屋を補修してもらわざるをえませんでした。上階の人や管理組合などに私が被った補修費用や一時退去費用補填などの損失を補償してもらいたいのですが、どうすれば良いのでしょうか？

マンションの建物「A」は、各戸の室を指す「専有部分」とそれ以外の廊下や外壁や共用配管など全体の共用に供される部分である「共用部分」とに別れ、管理の主体も、専有部分は個別の区分所有権者、共用部分

は管理組合、に別れています。2つの部分は規約で規定されていますが、大雑把には天井・床・壁で囲まれている居住スペースは躯体部分を除いて専有部分で、それ以外が共用部分です。

問題に回答するには、水漏れの発生箇所はどこで、その原因は何か、を調査する必要があります。たとえば、上階の方の風呂の水が出しっぱなしになっていた場合は、上階の方、外壁から雨水が浸透したのであれば管理組合の責任で、排水管は立て管と配管接手までが共用部分で、そこから

区分された横管が専有部分と区分けされる場合が多いようで、専有部分の水漏れであると、その区分所有者の責任です。

事故の原因も、居室利用者の水栓閉め忘れの責任はその人で明白ですが、マンション新改装時の設備工事の不備、設備の老朽化などによる排水

管の詰まりなどの場合は、検討が必要です。設備工事の不備が明白なら、その工事業者やその仕事をさせて分譲した分譲業者が責任を負います。老朽化などによる排水管の詰まりは、原因の配管の特定が困難であることや本管との一体的な管理の必要などから、共用部分

の管理不十分として管理組合が責任を負うことが多いです。管理業者が排水管の改装工事に関するしている場合は、その管理業者の管理業務不履行で業者が責任を負うこともありえます。

管理組合 または区分

所有者が責任を負う場合、これを補填する損害保険をつけていることが最近では多くあります。マンションの火災・地震保

険、施設賠償責任保険、個人賠償責任保険などを一括して管理組合が、総会の決議に基づき、管理組合の名で加入しているところも多いので、これを適正に利用して損失補填することも大切と考えます。理事長や管理業者と相談されると良いと思います。

弁護士 須藤 正樹

ご相談は、代々木総合法律事務所(03-3337-9152)まで。

どんなことでもお気軽にどうぞ。尚、予約が必要

です。電話での相談は受け付けておりません。

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 5月号 380円 好評発売中

戦争をなくすために

けんこう教室 認知症はよくなりますヨ(下)

「敵基地攻撃能力」とは

うちでも元気 体操&脳トレ

まのチカラ 鹿児島県龍郷町

食と健康 食事で免疫機能回復

発行=徳保健康医療研究所 〒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

