

新企画

ころばんサークル ストレッチと近隣名所を散策

新企画として「ころばんサークル」が始まりました。コロナ禍で室内での班会や、食事会、おしゃべりに会に規制があり、それなら野外で会員さん同士のおつきあいが出来るようにと計画しました。「自宅でもできる簡単なス

トレッチ」を運動療法士の亀田さんの指導で行います。亀田さんは「筋肉の衰えが認知症につながる。脳と筋肉をつなげる体操が予防になる」と言います。

お気軽にぜひご参加ください。毎月第三水曜日の午後実施します。3月



参加者全員でストレッチ

は新宿御苑を散策します。ストレッチをして散歩しましょう。

3月は15日(水)千駄ヶ谷駅1時30分集合です。ご参加お待ちしております。

楽しかった「ころばんサークル」

お天気に恵まれた1月18日の午後、ころばんサークルに参加しました。参加者はスタッフを含め



最初は千駄ヶ谷駅に集

て13人でした。最初は千駄ヶ谷駅に集まって社教館にゆっくりと移動し、体操の亀田先生に「簡単なもみほぐし」を教えていただきました。

その後、近くの鳩の森神社に行きました。神社に入ると左側に戦禍を免れたといわれるご神木の

大きなイチヨウの木がありました。イチヨウの木の下で、鳩の森神社のいわれや富士塚(都内最古)のこと、甲賀忍者の稲荷社があることや将棋堂のことなどを聞きました。

なかでも羽生善治九段の結婚式が神社で行われたことと藤井五冠が出前をたのんだ「みろく庵」のこと、将棋堂に奉納されている巨大な駒の「王将」の文字は大山名人が書かれたという話ではみんなで盛り上がり楽しかったです。

最後に能楽殿の前を通り、拝殿で思い思いに参



拝しました。私は平和で安心して元気で暮らせるようにと願いました。常任幹事 吹田ゆり子

待合室

住んでいる狛江市は、中央図書館は市役所と同じ敷地内に市民セ

図書館の分割

移転はやめて

市もそれを「尊重」していたはずなのに、2020年秋、突然「市民センター等改修方針」と称して、図書館機能を分割・移転させると発表しました。市民は「ちょっと待つ

て図書館移転連絡会」を結成し、4千4百人を超える署名を集め、昨年の市長選挙にも「豊かな狛江をつくる市民の会」が候補者を立ててたたかいました。今年も続けま

心配だらけ

コロナ「5類」への移行

政府は、新型コロナの感染について、5月の大型連休後から「2類」からインフルエンザと同じ「5類」に移行しようとしています。

専門家は、「医療供給体制」「公費負担の廃止」「薬」など不安要素だらけで、「5類」移行は拙速すぎる」と警鐘を鳴らしています。薬で言えば、感

染して重症化する予防薬は1本9万4千円で、3割負担の人は3万円にもなる。10日間の隔離生活後、職場復帰したもの、耳鳴り、倦怠感が続き、治療が2カ月間にも及んでいる。いまは落ち着いているが、頭はボーとしていたとのこと。インフルエンザでこうした後遺症が長く続くことは聞いたことがありません。

マスク着用についても3月13日から、病院の受診時や満員電車では当面着用をすすめるとしています。そのほか、個人の見解に委ねるとのこと。

結局は「自己責任」で、「5類」になってもコロナが普通の風邪になったわけでもなく、リスクのある高齢者など、引き続きの感染予防が必要となります。

コロナに無策なまま「5類」への引き下げは医療現場が大混乱し、感染や犠牲者が拡大しかねず、逆に、医療と保健所への支援強化とコロナ対策の抜本的な拡充こそすべきと考えますが、いかがでしょうか。

友の会・くら健編集部

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.420
編集 代々木健康友の会
TEL 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
2月1日現在会員数約3,550人



代々木健康友の会は、「渋谷の会」と吉田かよ

渋谷区長選挙 代々木健康友の会

吉田かよこ氏を支援

「明るい革新渋谷をつくる会」(代々木病院、代々木法律事務所などの

団体、政党では共産党が参加)は、4月16日告示、23日投票でおこなわれる渋谷区長選挙に立憲民主党推薦で立候補表明をしている吉田かよこ氏を応援することを決定しました。

トルコ・シリア大地震 人道支援募金にご協力を

大きな被害が出ているトルコ・シリア大地震で、緊急支援募金を呼びかけます。募金は全額、

郵便振替 ▼口座番号 001

90-7-71019 ▼加入

者名 代々木健康友の会

※通信欄に「トルコ・シリア地震募金」とご記入ください。手数料はご負担をお願いします。

「新宿御苑への放射能汚染土持ち込みに反対する会」結成集会と活動

福島第一原発事故で発生した汚染土を新宿御苑で「再生利用」する実証事業を計画している問題への取り組みについてお伝えします。

地元住民と支援者（所沢反対活動住民・近隣区民・弁護士・環境調査研究者・区議・都議等）で準備と12月28日の全体集会を重ねて1月24日四谷地域センターで「新宿御苑への放射能汚染土持ち込みに反対する会」結成集会を開催。多目的ホールとオンラインでつないだ第2会場も満員の160名が参加。世話人会の活動経過と新宿区長・都知事への申し入れ状況の報告後、「原発事故の除染で生じた土の再利用——ホントにいいの?——と題し満田夏花さん（国際環境NGO FOE JAPAN事務局長）の講演を2会場と福島をつないで実施。①再利用プロジェクトとは?②問題点は?③今までどんな実証事業が行われたか?④この事業の疑問点、何のために実施する?セシウム以外



報告後、「原発事故の除染で生じた土の再利用——ホントにいいの?——と題し満田夏花さん（国際環境NGO FOE JAPAN事務局長）の講演を2会場と福島をつないで実施。①再利用プロジェクトとは?②問題点は?③今までどんな実証事業が行われたか?④この事業の疑問点、何のために実施する?セシウム以外

歩こう会 八芳園へ

3月の歩こう会は、港区白金台にある加藤清正ゆかりの覚林寺と江戸初期に大久保彦左衛門の屋敷があつて、後に島津家の下屋敷だった八芳園です。八芳園には、四季折々の樹木が植えられています。敷地は約1万2千坪です。

コース：JR千駄ヶ谷駅→四ツ谷駅→南北線白金台駅→覚林寺→八芳園→白金台駅です。

▽3月15日（水）
▽集合時間10時
▽集合場所 JR千駄ヶ谷駅改札内。

▽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ご連絡ください。

お知らせ

歩きカメラ

府中競馬場周辺で一枚

※当日競馬は開催されていません。

▽3月11日（土）

▽集合場所 JR新宿駅南口（改札外）

▽集合時間 9時

▽参加費 300円

▽雨天の場合は中止となります。

▽参加を希望される方は友の会事務所までご連絡ください。

こぼん体操・青空ストレッチ

▽3月8日（水）、22日（水）午後2時～3時
▽集合 鳩森神社境内
▽参加費100円
▽健康運動指導士の亀田由紀子さんの指導のもとでおこないます。

▽雨天の場合は中止します。参加ご希望の方は友の会にご連絡ください。

こぼんサークル

新宿御苑です

ヨーガ教室

▽3月6日・13日・20日・27日の月曜日
▽時間 午前10～11時30分
▽場所 ふれあい会館（JR代々木駅から徒歩

布遊び （手づくり小物）

▽3月17日（金）午後2時～4時まで
▽千駄ヶ谷社会教育館
▽参加費 500円
氷針と指ぬきをご用意ください。

俳句の会

▽3月9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

「反対する会」のQRコード



紙面なんでも

法律相談

⑦1 建物使用方法違反と契約解除

Q アパートの借家人が賃貸借契約書の「ペット禁止」の条項に違反して犬を飼っていることがわかり、契約を解除したいという正当な利益があります。他方で家主としては、飼育される動物により建物に傷が付いたり、悪臭を居室内に染み込ませたり、衛生上の問題を発生させたりする危険を回避し、借家全体の住環境を保持する必要があるなどのため、予めペット飼育禁止条項を設けることが多く、このような特約は有効です。従って、契約違反として損害賠償を請求したり、違反の是正を求めることは、違反が明確であれば当然できます。

A 家屋の賃貸借契約を締結すると、家主は借家人に居室を使用収益させる義務、借家人は家賃を支払う義務を負います。これに付随して発生する義務として、家主は、居室の破損箇所の修繕義務、借家人は、居室を契約で定めた用法や目的物の性質から定まる用法に従って使用収益をする用法遵守義務を負います。

ペット禁止違反は用法違反です。

ペット禁止違反は用法違反です。

係破壊の契約解除できる根拠となりました。

借家契約の契約違反解除は、単純な賃料不払いを含めて、ペット禁止に限らず違反の具体的な内容が様々あります。しかし契約条項でどのように定めていても実力で借家人を追出すなど違法なことはできず、争いになれば訴訟が必要ですから、こじれる前に弁護士に相談することをお勧めします。

弁護士 須藤正樹

ご相談は、代々木総合法律事務所（03-3379-5211）まで。どんなことでもお気軽にどうぞ。尚、予約が必要です。電話による相談は受け付けておりません。

水お詫びと訂正

「くらしと健康」2月号の「新春句会」で、池田いづみさんの句「二ミリも振れぬカチューシャ」も振れぬカチューシャ「二ミリも振れぬカチューシャ」の誤りでした。紙面をお借りしてお詫びいたします。

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用件をつけたまわります。土曜日・休日はお休みです。

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

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気
MIN-IREN

2023 3月号 380円

好評発売中

LGBTQと医療

けんこう教室 わかりやすいうつ病治療

問題だらけ マイナ保険証

造船記 大槌町復興の軌跡

まちなか 滋賀県豊郷町

食と健康 痛風にならないために

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

