友の会のページ

「お元気ですか」改題No.421
編集＝代々木健康友の会
☎03（5411）9589
FAX03（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
3月1日現在会員数約3541人

ころばん体操

一人ひとりの「生きる原動力」に

今回初めて、「ころばん体操」に参加させていただき、様々な学びがありました。

地域の方々と代々木病院のつながりや、健康に生きるためのエッセンスが隠されていたように感じます。

普段、私が地域の方々と関われるのは、「健康診断を受けに来られる方々」という限定された状況になります。しかし、この友の会は地域の方々が自由に交流する場を設けており、アクセスしやすい窓口の役割を果たしているのだと感じました。

青空の下、気持ちよくころばん体操

今回の体操中も、近所の少年が体操に加わり参加者の方と交流するなど活気が溢れていました。この集まりが終わった後も、参加者の方々はスーパーマーケットに寄って帰られたり、お散歩をして帰られたりと、活動的な姿にとても驚きました。

友の会に所属している方々が、定期的に集まり、他愛もない話をする。このちょっとした、でも大切な時間こそが、一人ひとりの生きる原動力となり、「活き活きと暮らすこと」に繋がっているのだと感じました。

健診センター　加藤優子

ころばんサークル第2弾

国立競技場・「空の杜」

2月15日国立競技場を散策してきました。

この日は風が冷たくそれでも陽だまりは温もりを感じました。

千駄ヶ谷駅を出発し、都体育館の一角で亀田さんの指導でストレッチをしました。

「銀座カンカン娘」の音楽に合わせ前へ前へ、後ろへと歩きました。次は「焚火の歌」を歌いながら手首、肘、右肩、左肩と手の動きを軟らかくする体操です。参加した人は懐メロに出会い、リズミカルに体を動かしながら笑顔があふれるストレッチでした。

エレベーターで競技場の5階「空の杜」に上がり、「ミニ情報誌」で学習です。建設費1600億円、1日あたり300万円の管理費を知りビックリです。一周850メートルある「空の杜」の展望台から東京の街を一望し「あのビルなあーに」のなぞ解きをし、春を告げる庭園の草花に感動し、おしゃべりしながら歩きました。

ころばんサークルは学習し、運動し、歩く。理想的な健康づくりです。

毎月第三水曜日の午後に実施予定です。どなたでも参加できます。お待ちしております。

渋谷区　木谷　代子

福島を忘れない
原発ゼロ集会

悪夢の福島原発事故から12年を迎えようとする3月4日に、「福島を忘れない原発推進をゆるすな　3・4原発ゼロ集会」が日比谷野外音楽堂で行われました。原発事故が終わったかのように原発回帰を鮮明にする岸田政権に異議申し立てをしたくて、友の会の大竹さん、平川さん、板倉さんとともに会場に駆け付けました。

被災地福島のいわき市民訴訟原告団の伊東達也団長の、「国の福島への復興支援はまったく不十分で、いまだに事故以前の生活を取り戻せていない被災者がいる」「裁判の勝利こそが原発ゼロにつながる」との訴えに共感しました。被災者の生の声が、12年の歳月の流れゆえに記憶が薄らぎがちになりかけていた自分に「喝」を入れてくれてくれたような気がし、原発ゼロの運動を広げなくてとはとの思いを新たにしました。

代々木病院組織広報室　嘉瀬秀治

値上げラッシュが止まりません。物価高騰がくらしを直撃しています。

物価高騰で暮らしと経営が大きな打撃をうけているときこそ、くらしを直接応援する政治が求められています。

多くの自治体が大型再開発への税金投入の一方、区民はおきざりです。国民健康保険料は、今年度も値上げで、渋谷区の場合、年収400万円で夫婦と学齢期の子ども二人の4人世帯では52万6311円から54万2614円、1万6303円もの値上げとなり、悲鳴が上がっています。値上げ中止、子どもの均等割りはゼロに！は切実な要求となっています。

財源は十分です。自体は、40年来の住民運動で世論と運動で東京23区では9区に広がっています。子ども医療費無料化のため込んだ基金は、東京23区では2兆2590億円（21年度、渋谷区は22年度1282億円）と毎年増え続けています。学校給食の無償化は、中学校卒業まで助成・無料化する自治体が全国で95％を超えるまでになりました。声をあげれば政治は変わることを示しています。

さらに、暮らし、福祉、教育、中小業者応援の政治が求められています。

岸田内閣は敵基地攻撃能力の保有、今後5年間で43兆円もの大軍拡にのりだそうとしています。その財源として、社会保障の削減、消費税増税が必至です。大軍拡と大増税NO！の審判を下す選挙にしようではありませんか。

幹事会

統一地方選挙
税金の使い方が大争点に

敵基地攻撃能力の保有
大軍拡と大増税NO！の審判を

待合室

一昔前になりますが、渡辺保之さんから新宿四ツ谷からの幹事を引き継いで、と声を掛けられ、それから、「くらしと健康」を読むだけの会員から、友の会の運動を少しずつ支えることの責任楽しさを育ててもらいました。

バスハイクの取り組みではみんなで催し合って参加し、元気をもらって帰ります。そこにはいつも柴崎俊子さんがいました。80歳をすぎてからもいつも病院の待合室に友の会の顔として座っていてくれたことが患者さんや会員を励ましてくれていたと思います。90歳を過ぎた現在も病院にいくと自分は知らなくても看護師さんたちから「柴崎さん」と声を掛けられるそうです。現在そんな柴崎さんの団地に私は毎週木曜日に訪ねておしゃべりをしたりちょっとお手伝いしたり過ごし、私は今も元気をもらっています。

幹事　井田ヨネ

放射能汚染土・再利用実証事業
年度内開始は〝断念〟に

環境省が福島第一原発事故で発生した放射能汚染土を新宿御苑に埋め立てようとした問題で、環境省は年度内の開始を断念して先送りすることになりました。

環境省が昨年に新宿区等で行った住民説明会では反対意見が続出しました。住民らは、環境省に対し、「住民の理解を得ないまま実証事業をすすめることは認められない」「実証事業を強行すべきではない」と繰り返し要請してきました。

歩きカメラ

銀座と府中競馬場

歩きカメラは、2月銀座を散策しました。

3月は温かくなってきたので、10人で府中競馬場に行ってきました。

皆さん一人ではいかないところだったので、珍しいものを見たさに興味しんしんだった。

府中競馬場は開催されていなかったが、地方競馬の馬券を買いに来る方がいて、それなりの人がいました。国が少しからんでいるJRAの施設は馬場も広大だし、観客席のスタンドは10万人も入るそうで巨大でした。

ガラス張りの貴賓席がある建物も巨大だけど、庶民観客席のほうは一辺数百メートルありそうで、都内のどのデパートよりも大きそうだった。

馬場の中庭には無料の遊園地があった。施設の外側にはローズガーデンがあって花の季節に再訪したい。

幹事　下光彰二

友の会　マスク着用の対応

3月13日からマスクの着用が見直され「個人の判断」とされました。しかし、医療機関での受診や混雑した電車などではマスクの着用が推奨されています。

友の会の取り組みでは、参加者が高齢であったり、基礎疾患をお持ちの方が多いことから、屋内はもちろんのこと、屋外であれマスクの着用をすすめていきます。もちろん強要ではありません。ご理解とご協力をお願いいたします。

歩こう会

覚林寺・八芳園

3月15日に11名が参加して歩こう会が開かれました。地下鉄南北線の白金台駅にある覚林寺と八芳園に行ってきました。

覚林寺は加藤清正公のお位牌を祀って江戸時代に建てられました。屋根には、蛇の目の家紋と桔梗の家紋が飾られて黄金色に輝いていました。

八芳園は結婚式場として有名ですが、江戸初期に大久保彦左衛門の屋敷があったところで後に島津家の下屋敷として使われました。ロビーには、3mを超える満開の桜が数本植えられていました。約12000坪の敷地には、回遊式庭園があり、4分咲きの桜、ボケとアシビの花を観賞してきました。庭園には樹齢500年を超える盆栽や池には80cmを超える多数の錦鯉が遊泳していました。

参加者からは、「見事な庭園ですね。久しぶりに心が晴れ晴れとしました」という感想が寄せられました。

友の会会長　布施　仁

お知らせ

ころばん体操・青空ストレッチ

▽4月12日（水）、26日（水）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。
＊雨天の場合は中止です。参加ご希望の方は友の会にご連絡ください。

ころばんサークル

ストレッチと再度、新宿御苑を散策します。

▽4月19日（水）午後2時～4時
▽集合　午後1時30分千駄ヶ谷駅
▽参加費　100円
＊雨天の場合は中止です
＊参加希望の方は友の会事務所にご連絡ください。

歩きカメラ

哲学堂で一枚

▽4月8日（土）
▽集合場所　JR中野駅北口（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。

ヨーガ教室

▽4月3日・10日・17日・24日の月曜日
▽時間　午前10～11時30分
▽場所はふれあい会館（JR代々木駅から徒歩3分）
▽会費　月500円

俳句の会

▽4月5日（木）午後2時～4時
▽場所　千駄ヶ谷社会教育館
▽講師は飯田史郎先生（新俳人連盟会長）
▽参加費1000円

布遊び（手づくり小物）

▽4月28日（金）午後2時～4時まで
▽千駄ヶ谷社会教育館
▽参加費　500円
＊針と指ぬきをご用意ください。

＊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。

紙面なんでも法律相談

⑫ ハラスメントをなくしたい

Q ハラスメントをなくしたいと思っています。事業主（使用者）のハラスメントの防止措置義務やハラスメントにあった時それに対処する方策を教えて下さい。

A1 **ハラスメントの定義等**

ここでは、①パワーハラスメント、②セクシュアル・ハラスメント、③マタニティ・ハラスメント／育児ハラスメントをとりあげます。

①パワハラは、「職場において行われる優越的な関係を背景とした言動であって、業務上必要かつ相当な範囲を超えたものによりその雇用する労働者の就業環境が害されること」であり、「身体的な攻撃（暴行・傷害）」、「精神的な攻撃（脅迫・名誉棄損・侮辱・ひどい暴言）」などがあります。

②セクハラは、「職場において労働者の意に反する性的言動が行われ、それに対する対応により、当該労働者が労働条件について不利益を受けるもの」（対価型セクハラ）と「当該性的言動により、職場環境が不快なものになり、就業に支障が生じること」（環境型セクハラ）の2つに分類されます。

③マタハラ・イクハラは、「その雇用する女性労働者の産前産後休業その他の妊娠・出産に関する制度・措置の利用に関する言動により就業環境が害されるもの（制度等の利用への嫌がらせ型）」と「その雇用する女性労働者が妊娠・出産したことその他の妊娠・出産に関する言動により就業環境が害されるもの（状態への嫌がらせ型）」の2つに分類されます。

A2 **事業主（使用者）のハラスメント防止措置義務**

男女雇用機会均等法、育児介護休業法、労働施策総合推進法は、セクハラ、マタハラ・イクハラ、パワハラについて事業主（使用者）防止措置義務を定めており、厚生労働省は、セクハラ指針、マタハラ・イクハラ指針、パワハラ指針を定めています。

セクハラ指針、マタハラ・イクハラ指針、パワハラ指針で定めている防止措置義務の具体的内容は、「就業規則等においてセクハラ等を行ってはならない旨の方針を規定し、労働者に周知・啓発すること」、「相談窓口をあらかじめ定め、労働者に周知すること」、「職場におけるセクハラ等が生じた事実が確認できた場合、行為者に対する措置を適正に行うこと」

事業主（使用者）に上記のハラスメント防止措置を早急に実施するように要求しましょう。

A3 **ハラスメントにあった時それに対処する方策**

録音、写真、メモ、診断書等証拠を収集することが重要です。相談窓口に相談することも重要です。

セクハラ等の被害者は、民法709条の不法行為として、加害者に対し、損害賠償を請求できます。加害行為の差し止めも請求でき、机、ロッカー等の使用妨害の差し止めを認めた大阪地裁決定もあります。使用者（事業主）は、労働契約法5条により、従業員に対し、職場環境配慮義務を負っています。セクハラ等の加害行為があった時、被害者は、加害者に対してだけでなく、使用者（事業主）に対し、職場環境が害され、劣悪になったとして、民法415条の債務不履行（職場環境を守っていない）として、損害賠償を請求できます。

A4 **まとめ**

職場から、世の中からハラスメントをなくすことは緊急の課題です。事業主（使用者）、労働者、労働組合等、関係者が協力してハラスメントをなくしましょう。

弁護士　鷲見賢一郎

安心と安全・
民医連
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 4月号 380円
好評発売中
特集　訪問看護師
戦争とは何か①
お金をかけない健康法
レッツ脳トレ
まちのチカラ　石川県穴水町
食と健康　学童期の食事と健康
発行＝(財)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