

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.424
編集Ⅱ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
7月1日現在会員数3,515人



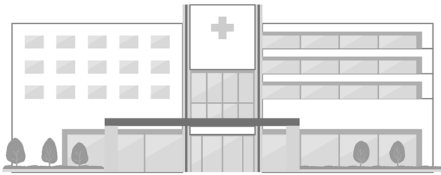
河邊博正院長

再開第1回目は

河邊博正・代々木病院院長

テーマ 「身近な病院であり続けたい」

■7月22日(土)午後2時～4時
■代々木病院・東館



健康講座を再開します

参加費無料

コロナ禍で中断していた健康講座・医療懇談会を再開します。

コロナは収束したわけではありません。手指消毒、体温測定、換気など、

徹底した感染予防して実施します。

コロナ対策—どうする、暑い夏—どうのりきる、差額ベッドはとらない、地域包括ケア、レスパ

イト入院：みなさんの心配事におこたえします。ぜひご参加ください。尚、万が一、コロナの感染拡大で急な中止もあり得ますので、参加申し込みの際、電話番号をお知らせください。

参加申し込みは、友の会03(5411)9589まで

ご存じですか

代々木病院の地域包括ケア病棟・レスパイト入院

みなさん、代々木病院に地域包括ケア病棟があることをご存知でしょうか。この病棟は地域のみ



なさんを支えることを目的としていて、具体的には患者さんが病院を退院しても安心して自宅や施設で暮らせるように橋渡しを行う病棟です。リハビリや在宅復帰へのサポートなどを行います。また自宅療養中の患者さんが具合が悪くなった時の緊急入院にも対応します。

もう一つの特徴がレスパイト入院です。レスパイト入院とは、なんらかの事情で一時的に在宅療養が困難になった場合に病院に入院していただくことです。介護者の方の事情による場合もありますし、もう少し動けるようにリハビリをしたい、状況が変わってきたから自宅でのサービス等を検討

話し直したい、などの要望にお応えできます。また代々木病院では差額ベッド代をいただいております。安心して療養いただけます。かかりつけの先生やケアマネさんにご相談してみてください。もちろん代々木病院へのご相談もお待ちしております。

代々木病院事務次長 小野民由希

待合室

3月末に脳卒中になり2週間あまり入院した。左手が思うように動かす力も入らない。部屋内を歩くには壁に手をつかないと進めなくな

そうだが私はラクナ型と診断された。これははじめ症状が軽いが段々悪化することがある梗塞だ。血液サラサラ剤を点滴することで危機を脱出した。幸い酷い後遺症はないと思っているが、頭がクリアではなく、飲酒の悪酔いのような気分が続いている。内臓の筋力

脳梗塞に罹患

てリハビリを受けて退院した。私はこれまで極端に血圧が高かった訳でなく、1年前に受けたCTは異常を指摘されなかった。なのでコロナ感染と関連があるのではない

みなさんにはコロナに注意し塩分は適正な食事摂取で健康に過ごしていただきたいと思っています。

武蔵野市 大竹 明雄

入会者が増えています 納骨堂増設の準備も

共同墓地の会総会



昨年の慰霊祭

5月21日、一般社団法人代々木健康友の会共同墓地の会の第13回定期総会がおこなわれました。

ころばん体操に初参加!! 笑顔で楽しく元気よく

私は入職してからすぐにコロナ禍に突入してしまい、友の会活動になかなか参加出来ていませんでした。そんな中、落ち着きを取り戻しつつある5月、ようやくころばん体操に参加できる機会に恵まれました。

当日は気温が高かったのですが日陰は風が気持ちよく素晴らしい体操日和でした。

会場の鳩の森神社に着くと、まず皆さんの元気な声にびっくり。あちこちで楽しそうに談笑しているのをお話を伺うと

「お互いの安否確認もしているんだよ」と納得。皆さんの強い繋がりを感

にハードなプログラムでしたが、皆さん疲れを見せず、笑顔で楽しく元気に参加されているのが印象的でした。

私は今回途中までの参加でしたが、次回は最後まで参加したいと感じました。そして皆さんと楽しいお話をたくさんできたらいいなと思いました。

代々木病院健診センター 有島 沙椰香

今年度は、将来納骨堂がいっぱいになることを想定してカポートなどを増設する準備をすすめることになりました。尚、5月19日現在、墓地会員登録357名、内納骨161名です。今年の合同慰霊祭は9月23日(土・祝)に実施します。見学の方も大歓迎です。ぜひ、ご連絡ください。



想像以上にハード

歩こう会

清澄庭園と
深川江戸資料館へ



6月の歩こう会は、江戸情緒を探して清澄庭園と深川江戸資料館を訪れました。千駄ヶ谷から都営大江戸線に乗って清澄白河駅で下車。清澄庭園は、享保年間に大名の下屋敷となって庭園のものが形造られ、明治になって三菱財閥の岩崎弥太郎が造園工事を進めました。各地から集めた名石や三つの中島を配置した大きな池が有名です。庭園には、杏がたわわに実ってハナシヨウブとヤマアジサイが満開でした。また深川江戸資料館には、吹き抜けの空間に江戸末期の深川の街並み、大店、土蔵、船宿、長屋、八百屋、米屋、火の見櫓や二八そばの屋台を実物大の模型で再現してありました。ベテランのガイドさんの案内で江戸の庶民の生活を垣間見られました。

参加者からは、これで時代劇がますます面白くみられるという感想が出されていました。

おしらせ

ころばん体操
青空ストレッチ

▽7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。
※酷暑、雨天の場合は中止

ころばん
サークル

止めます。参加ご希望の方は友の会にご連絡ください。
▽7月19日(水) 午後2時〜4時
▽集合 千駄ヶ谷社教館和室
▽参加費 100円

ヨーガ教室

▽7月3日・10日・24日・31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)
▽参加費 1000円

俳句の会

▽7月6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
▽7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

布遊び
(手づくり小物)

▽7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

歩きカメラ

歴史を学んだ
井の頭自然文化園

5月の歩きカメラは南大沢の見附橋、6月は東京都井の頭自然文化園だった。自然文化園には動物園と水生博物館があり、予想外なことに、園内には大きな彫刻館が2つあって、長崎の平和祈念像の作者、北村西望さんの作品(写真)が一堂に展示されていた。

動物園にはポピュラーな動物が、水生博物館は水辺の生き物、水草が展示してあった。それで子どもたちは、一貫して



北村西望さんの彫刻は考えてもいなかったもので面白かった。北村さんは明治の生まれで、戦前・戦中・戦後と彫刻界で活躍していた。戦前戦中は軍人や武人の騎馬像や偉人が多く、戦後になると観念的な像になっていった。しかし、一貫して

7月の歩きカメラ

「柳瀬川周辺へ」

清瀬市の「清瀬金山緑地公園」から所沢市の「東福寺」まで約3・5km。
▽7月8日(土)
▽集合場所・時間 JR

紙面なんでも

法律相談

⑦⑤ 遺留分の放棄

私もそろそろ終活を考えています。遺産の何倍もあるという納得してくれました。私の終活はこれで万全でしょうか。

話しました。下の子どもも、自分の財産の方が遺産の何倍もあるという納得してくれました。私の終活はこれで万全でしょうか。

す。兄弟姉妹以外の相続人は遺産の一定の割合を遺言の内容にかかわらず主張することができません。これを遺留分と言います。ご相談のケースでは、下のお子様は法定相続分が2分の1、その2分の1である遺産の4分の1は遺留分として主張することができません。もちろん、下のお子様は遺留分を主張せず遺言の内容の通りとすることもできます。ご兄弟の仲がよろしいので遺言通りに進みますが、相続争いというのは遺言通りにならない時に起きるものです。

このようなことを避けるために遺留分の放棄という手続きがあります。これは推定相続人が家庭裁判所に申請をして自身自身の遺留分の放棄を認めてもらうものです。この手続きをすると下のお子様は遺留分の主張ができなくなるので遺言通りに進む可能性が高くなると思われま。下のお子様が相続開始後に相続放棄をすれば上のお子様だけに相続され、遺言の内容と同じ結果になります。が、相続開始前に推定相続人が相続の放棄することはできません。下のお子様が遺言内容をご承知で納得されておられるのであれば、遺留分の放棄も検討の一つでしょう。

弁護士 大崎潤一

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-REN
2023 7月号 380円 好評発売中

民医連70年 辺野古支援連帯行動

けんこう教室 高次脳機能障害(上)

輪投げサークル 東京

レッツ体操

まのチカラ 長崎県小値賀町

食と健康 貧血予防の食事

発行=関東健康研究所 〒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

