代々木健康友の会第56回定期総会

日時　10月28日（土）午後１時30分開会（１時開場）
場所　代々木病院東館３階

コロナの感染が広がっていますが、手指消毒、体温測定、マスクの着用、会場の換気など感染予防を万全に開催します。

ご参加の方は、同封したアンケート用紙の下部に申込記入欄がありますので、ご記入の上、投函してください。総会議案は、４面に掲載してあります。ぜひ、ご意見をお寄せください。署名用紙も同封しております。ご協力ください。また、友の会会員には特別割引の各種検診、友の会ドック券を同封しております。ドック券は一年間有効です。ご家族の方も利用できます。

ぜひご参加ください

仲間増やし月間（期間10／1～12／28）

友の会仲間増やし「月間」です。ご協力ください。また、「健診月間」です。友の会会員の特別割引料金で検診を実施します。ご利用ください。

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.427
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
10月１日現在会員数約3,415人

祭りだ神輿だワッショイ!!

4年ぶりの鳩森神社例大祭

代々木病院ピロティで〝おもてなし〟

30度超えの暑さの中、70人の大人神輿が到着

9月9日、10日、4年ぶりの鳩森神社例大祭がおこなわれました。

代々木病院は東館ピロティを休憩所に提供、病院と友の会が神輿のみなさんをお迎え、おもてなしをしました。

9日は子ども神輿で、子どもさん、親御さんら120人が病院で〝ちょっと一息〟冷たい飲み物やお菓子などでおもてなし。

10日には、今年は3年に一度の本祭の年で、8つの町会の連合渡御が行われました。

病院のスタッフ、友の会からも6人が神輿の担ぎ手として参加、祭りを盛り上げました。

連合渡御のあと、町内を巡行、病院ピロティに70人の大人神輿が到着。30度超えの暑さの中、そーめん、梨、冷たい缶ビールで一息、みなさん、この休憩所が楽しみ、町会の方々から感謝が述べられました。

コロナ禍は屋外で行っておりましたころばん体操のびのび、楽しく

コロナ禍は屋外で行っておりましたころばん体操が、3年ぶりに院内でスタートいたしました。

久しぶりに参加された方や、初めて参加された方が9名来ていただきました。布施会長のユーモアたっぷりのご挨拶から始まり、お身体を優しくほぐす運動で運動神経のスイッチを入れてから、ころばん体操を行い、水分補給後に、お馴染みの空摩る運動で運動神経のスイッチを入れてから、ころばん体操を行い、水分補給後に、お馴染みの空手型グーパー脳トレで発声練習を兼ねて、「幸せなら手をたたこう」の曲に合わせて歌体操を行いました。常連さんも初めての方も楽しみながらキレのある動きをされていて嬉しくなりました。何より、参加されている皆さんの笑顔が素敵でした。これからも皆さんの健康長寿のお手伝いをしてまいりますので、ご一緒にころばん体操を楽しんでいきましょう！

ころばん体操

参加者の笑顔が素敵

３年ぶりに院内でスタート

健康運動指導士　亀田由紀子

平和祈念展示資料館

歴史探訪

次時代への引き継ぎ

太平洋戦争の資料・映像等

9月13日に歴史探訪として西新宿の新宿住友ビルにある「平和祈念展示資料館」に10名で行ってきました。太平洋戦争における海外からの引揚者の苦悩、兵士、戦後強制抑留者、を次の世代に引き継ぐことを目的として様々な実物資料、グラフィック、映像などで構成されていました。

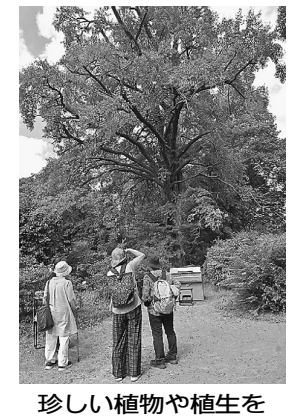
歩きカメラ

園内はひんやり

歩きカメラ35回目は小石川植物園だった。

まだまだ酷暑日だったが、植物園の森の中に入るとひんやり冷気がただよっていた。8人の歩きカメラの面々は、思い思いにあーでもない、こーでもないと、和気あいあい。歩くこと9000歩以上だった。

東京大学の研究用植物園なので珍しい植物や植生が見られました。


珍しい植物や植生を見る

おしらせ

〈歩こう会〉成田山新勝寺へ

今回は少し遠出し、成田山新勝寺を巡ります。1000年以上の歴史を誇る古刹で、境内には、重要文化財にも指定された建造物など見どころ満載。健脚向けです。ガイドの方がつきます。

▽10月12日（木）
▽集合　9時　JR上野駅不忍口改札。
▽参加費　300円。
▽雨天中止です。参加希望は友の会事務所まで。

〈歩きカメラ〉神代植物公園

10月の中旬からバラが見頃のようです。

▽10月21日（土）
▽集合場所　新宿駅南口改札内（JR中央線）
▽現地集合もOKです。
▽集合時間　9時
▽参加費　300円
※別途入園料500円（65歳以上250円）必要です。保険証など身分証明書をご持参下さい。
▽雨天中止です。参加希望は友の会事務所まで。

ころばん体操

▽10月4日、11日、18日、25日。
▽毎週水曜日の午後1時30分から2時30分
▽代々木病院東館3階
※屋内ですので雨天でも実施します。
▽参加費100円

ヨーガ教室

▽10月2日・16日・23日・30日の各月曜日
▽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

※問い合わせなどは友の会事務局までお願いします。土曜日・休日はお休みです。
直通番号（5411）9589、FAX（5786）2472

俳句の会

▽10月12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

布遊び（手づくり小物）

飾ってよし、使ってよしの「キルト」づくり。

▽10月20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。

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

代々木健康友の会 第56回定期総会議案

1年間の活動のまとめ

今年5月から、新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが「2類相当」から、季節性インフルエンザと同じ「5類」に移行しました。5類移行は医療機関に対する支援の大幅削減と患者の負担増の両面で大きな問題をかかえたままでのスタートでした。

いま、第9波ともいわれ感染が広がっています。国、自治体による医療支援や適切な医療を提供し、検査体制など後退させた公的施策を早急に再開することが求められています。

この間、コロナによる活動の自粛を余儀なくされ、この1年は、感染予防を徹底しながら、友の会活動の再開をめざしてきました。

代々木病院と友の会は、コロナワクチンを「希望するみなさんに届けよう」と奮闘してきました。友の会は、延べ7回1000人を超える方々の予約をお手伝いしてきました。

また、4年ぶりに院内で健康講座を再開、「身近な病院でありつづけたい」と題する河邉院長の講演に71人が参加、好評でした。

地域のイベントも再開され、4年ぶりの通常開催となった「鳩森神社盆踊り大会」には多くの方々が集い、病院、友の会も「健康チェック」で参加、鳩森神社例大祭も復活、病院のピロティには大勢の担ぎ手で盛り上がりました。

また、院内での活動は自粛していますが、ころばん体操を鳩森神社の境内で継続し、新たにころばんサークルを企画、近隣の散歩とストレッチを組み合わせるなど工夫して取り組み、日常的な結びつきを大事にしてきました。

屋外の活動を毎月企画し、歩きカメラ、歩こう会、歴史探訪を実施してきました。ヨーガ教室、布遊び、俳句の会は粘り強く定例会を開催、参加者も増えています。

7年目に入った病院への送迎活動は、患者さんの高齢化により、独居、老々世帯では送迎への要望が強まっています。

今年は記録的な猛暑が続きました。病院と友の会は、地域の高齢者のお宅を訪問し、「熱中症に注意しましょう」「クーラーの使用、水分補給」を訴え、広報カーを出し、注意喚起を呼びかけました。また、渋谷区に熱中症対策の強化を求めてきました。

昨年秋の拡大強化月間では、100人の拡大目標に対し、73人の新しい仲間を拡大しました。ワクチン接種のお手伝いの方々や患者さんへの訴え、地域の訪問、電話でも入会を訴え、「お世話になっています」と入会していただきました。月刊誌「いつでも元気」は15人の方が購読しました。

専門部会の活動では、組織部が毎月「お元気ですか」コールをおこない、会員さんの見守り活動と「ワクチンはおすみですか」など声掛けをおこないました。

社保平和レク部では、千駄ケ谷駅で憲法といのち守れの宣伝署名行動に取り組み、4年ぶりに原水禁世界大会への代表派遣をおこないました。

教宣部は、毎月発行の友の会機関紙「くらしと健康」・友の会ページ」で動きのある活動、特に地域のみなさんとの取り組みを紹介してきました。

友の会の共同墓地会員は360人（内納骨177人）となり、将来を見据えて持続可能な墓地とするため納骨堂を増設しました。

久々の健康講座

ころばん体操＝院内で再開

鳩森神社例大祭＝河邉院長があいさつ

私たちをめぐる情勢

食料品などの生活必需品、電気料金などすべてが高騰し、生活を直撃しています。格差と貧困が広がり、非正規雇用や低すぎる年金など経済的困窮による受診抑制は手遅れになるなど悲惨な事態を引き起こしています。

また、1割から2割に引き上がった75歳以上の高齢者の窓口負担は、負担の重さによる受診控えや医療を削り、生活費を切り詰めるなどの実態が明らかになっています。

一方、いまの日本は、敵基地攻撃能力の保有、5年間で43兆円の大軍拡など、軍事優先の社会になろうとしています。岸田首相は「時代は憲法の早期改正を求めている」と改憲の姿勢を強めています。

いまこそ、「戦争の準備ではなく、平和の準備を」、この願いを広めなければなりません。

ウクライナを侵略しているロシアのプーチン大統領は核兵器で世界を脅し、NATO（北太西洋条約機構）も核による対決姿勢を強めています。核をめぐる情勢は非常に深刻です。「即時停戦・平和を」の世論を広めましょう。

一方、「核兵器のない世界」をめざす世論と運動は着実に広がっています。核兵器を違法とした核兵器禁止条約にこれまで92カ国が署名しています。

核廃絶へ世論が動く中での原水禁世界大会に、4年ぶりに海外と全国から集い、禁止条約を力に前進する世界の大きな流れを示しました。

マイナーカードのトラブルが相次ぎ、不信と不安が広がっています。その要因は、任意のはずのマイナーカードを国民に強制するために、来年秋の健康保険証廃止を政府が突然決めたことにあります。「健康保険証を廃止するな」の声を広げましょう。

原発事故から12年を経ても被害者の困難が続いている中で、政府は、老朽原発の永久的な使用を事実上容認、新規の原発も認めるとした「原発推進5法」を強行成立させました。

また、岸田政権は、東京電力福島第一原発の汚染水の海洋放出を強行しました。これは「漁業者など関係者の理解なしには、いかなる処分も行わない」という政府の国民、福島県民への約束を公然と投げ捨てるものであり、断じて許されるものではありません。

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「実証実験」しようとした問題で、地域住民の猛反対で一時断念に追い込まれました。神宮外苑の再開発による樹木伐採問題は、「百年の樹木を守ろう」と再開発計画の見直しを求める運動が広がっています。地域の皆さんと連携して、住民のための「まちづくり」への運動を強めます。

全国的に勤務医の確保が困難ななかで、ほとんどの医療機関がコロナで疲弊し、全日本民医連の医療機関は「容易ならざる経営状況」にあることが報告されています。

無差別平等の医療をかかげ、差額ベッド料金をとらない民医連、代々木病院を支える活動も求められています。

今後の友の会活動

今年度は、感染予防しながら日常を取り戻す一年ともいえます。健康づくりを地域にアピールし、日常の結びつきを強め、これまでの活動を再開し軌道にのせ、「ごいっしょに健康づくりを」の共同をすすめます。

地域のみなさんが気軽に参加できる企画、楽しくワクワクする活動を通じて「地域まるごと健康づくり」をすすめます。また、地域の助け合い活動、頼りになる友の会活動、「なんでもコールセンター」、ネットワークづくりの取り組みを強化します。

院内でのころばん体操が3年ぶりに再開しました。これまで隔週で屋外だったため、雨などで急な中止も余儀なくされましたが、院内で毎週、きちんと開催できることから、地域、会員のみなさんから歓迎されています。

「お元気ですかコール」の継続や地域の班会が小人数でも開催できるよう知恵をしぼってすすめます。

憲法改悪の動きが加速するなかで、「大軍拡許さない」「9条守ろう」の運動を強めます。社保セミナーや青空健康チェックの再開をめざします。

医療を良くする会は病院の利用者の投書をもとに議論して改善を求めていきます。

ヨーガ教室、布あそび、俳句の会などのサークル活動をくらしと健康で紹介する機会を増やします。引き続き、屋外での歩きカメラ、歩こう会、歴史探訪など魅力ある場所の設定などで歴史と自然にふれあい機会をつくります。

健康講座はみなさんのニーズにあわせテーマを決め、年2回の開催をめざします。

地域の鳩森神社の盆踊り・例大祭、餅つき大会、社教館まつりなど、地域のイベントにも積極的に参加します。

平和でなければ健康は守れません。人々のいのち、健康に深くかかわる共同組織・友の会として、病院・職員との共同、そして、渋谷社会保障推進協議会はじめ諸団体との連携をつよめ、いのちとくらしを守る活動にも全力をあげます。