友の会のページ

「お元気ですか」改題No.430
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
１月１日現在会員数約3,406人

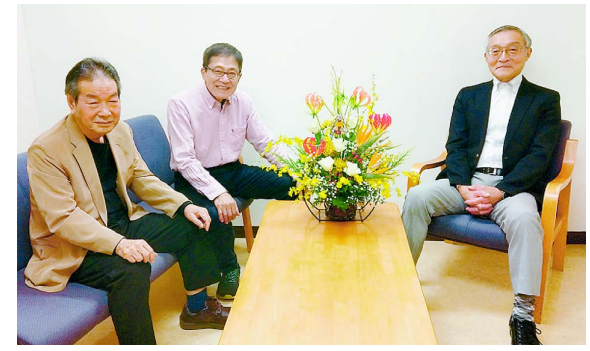
地域とつながり　みんなで楽しく健康づくり

新春座談会

渋谷区在住　島袋　正勝さん　沖縄県出身、50年住んだ江東区から渋谷区に転居。昨年友の会に入会、ころばん体操などに参加。81歳

渋谷区在住　下光　彰二さん　新宿でスタジオを経営。友の会のボランティアに参加して友の会幹事に。ジョギングが趣味。74歳

代々木健康友の会会長　布施　仁さん



写真左から島袋さん、下光さん、布施さん

布施　新年おめでとうございます。まず、お二人から代々木病院、友の会を知ったきっかけをお聞かせください。

下光　東日本大震災の後に、うちのスタジオでチェルノブーリの原発の事故の写真展を開くことになって、チラシを置いてください、とお願いに回ったことがあって、友の会でも快く対応してくれたのが最初ですね。

布施　ボランティアもやられていたと聞いていますが。

下光　そういえば千駄ヶ谷3丁目の障害を持っている方の散歩のボランティアを3年ぐらいやってました。体の大きい人で、女性では無理だというので、依頼が来たんです。

布施　ボランティアセンターがあったときですね。

下光　ボランティアやることがあればやろうと思っていて、それで友の会に入ったんです。友の会の幹事になって、最初は「マラニック」かな。病院周辺をマラソンして、ピクニックのように、あちこちを散策した。高齢者にはきつかった。そのあと、「歩きカメラ」ですね。気楽に写真撮りながら散策もいいんじゃないかと、その方が長続きすると思って始めました。

布施　大分定着しているようですね。島袋さんはどういったきっかけですか。

島袋　私はね、昨年の10月に代々木病院でコロナのワクチン接種を受けたんです。それで2階の案内のところで友の会の募集っていうのがあったんです。散歩で病院の周辺をよく歩くんですが、介護のボランティアなんかをよく見かけました。

布施　病院のリハビリの様子を見てたんですね。

島袋　友の会の広報の案内でいろんなことがあるんで面白いなと思って入ったんです。ころばん体操に来るようになって、いろんなことをやってるんだと楽しみにしてました。

布施　江東区から引っ越しされたと聞いていますが。

島袋　江東区で50年住んでました。こっち来たきっかけはね、咽頭ガンと前立腺がんが同時に見つかったんです。本格的に治療するようになった時に、喉なんか切ったら声も出ないと困る。まだ現役だったから仕事も辞めなくちゃならないし会社も辞めなくちゃならないしって言うんで放射線治療が始まったんです。しかし、毎日30分程度東京医科大と自宅の往復がきつくて、通いきれなくなったんですね。たまたま娘が北参道にいるもんだから近場に引っ越してきたんです。

布施　離れるのは大変でしたね。

島袋　いままで知り合いばっかりだったが、こっち来たら誰もいないし、うちのわんちゃん以外に会話できる人もいなかったから寂しかったんだね。酒も煙草もダメと言われて辞めるようになって健康でいいんだけど、散歩しても1時間も歩けないんで、これまずいなと。なんか体操がないかなって、ヨガだとかころばん体操って、いいことやってるなと友の会に入ろうって思ったんです。

ジョギングで健康づくり

布施　下光さんはジョッキング、まだやられてるんですか。

下光　ジョギングはね、減らしてますけどやってますよ。今は、週1、月に40㌔くらいかな。5年くらい前までは、１００㌔とか２００㌔走ってまえは20歳の時から、最初はバイクに乗って楽してたんだけど、まずいだろうなと思って28歳くらいの時からバイクから自転車に変えたの。それからマラソンも始めた。

布施　三浦海岸で友の会の合宿があって、自転車で来るのにはびっくりでしたね。

島袋　私もね、ゴルフと自転車だね。ゴルフも週一ぐらいは行ったし、自転車なんて、家からちょっと墨田の方行くと荒川がある。そこから北千住の方までね、結構いいサイクリングコースがあるんだね。そこを土日になると走ってたんですよ。

　今は、休み休みで、だいたい小1時間くらいは歩いてるんですよ、朝晩1時間ずつ。それくらい運動してる。

体づくりも大事、対話がもっと大事！

布施　ころばん体操に参加していかがですか。

島袋　いいですよ。1時間でいろんなメニューがあるからね。勉強にもなるんです。ただね、体操の種類によっては、家で寝てもできること、血管の流れを良くする、そういうのを少しやってもらいたいな。

布施　ころばん体操の亀田先生は、自宅でできるストレッチなども教えてますね。

島袋　忘れちゃうんですよ。朝起きたときのトレーニングとか、寝ながらだとかの体操なんかを集中してやってほしいね、忘れないように。

　あと、何か交流があった方がいいね。むしろ、ころばん体操のメリットというのはいろんな人と会って、いろんな会話ができて、お茶飲みながら、お話するとかね。

布施　コロナの前は、体操が終わってから、お菓子を食べながらちょっとみんなで歓談したんですよ。

島袋　それがね、一番大事なんです。コミュニケーションがね。

布施　ころばんサークルは体操しながらお散歩する、交流しながらっていうのがあるんですよ。これから再開できればと思っています。

島袋　友の会のチラシをみると食事会や料理教室みたいなこともやってたようですね。

布施　コロナはいろんな活動に影響がでました。健康麻雀など院内ではまだ規制がありますが、男の料理教室だとか、院内コンサートなんかも復活したいですね。

島袋　地域の健康づくりを考えると、地域の協力がないとできないですよね。

布施　コロナ前の活動が地域でも復活してきています。盆踊り、例大祭、餅つき、社教館まつりとね。病院も健康まつりを再開しました。

島袋　定期総会で院長のお話を聞きましたが、健康講座を定期的に開催するのがいいんじゃないですか。

布施　年3回はやろうと計画しています。大いに宣伝もしたいし、地域の協力を得て成功させたいですね。

いのち、くらし守り　希望のもてる社会へ

布施　話しは変わりますが、オスプレイの墜落事故があり、イスラエルの戦闘で多くの民間人が犠牲になっています。軍事増強や増税の動きもあり、平和と安全が脅かされています。

島袋　日本は戦争そのものの怖さっていうのを知らない世代に変わりつつある。若い人たちも直視してほしいね。

下光　日本は何ができるか、僕らが何をできるかっていうと、それはすごく少ないんだろうと思うけど、世論づくりだね。

布施　世界的に戦争反対の世論は高まっているし、日本でも「ガザへのジェノサイド（集団殺害）止めよ」の行動が広がっています。

島袋　屋久島で起こったオスプレイの墜落事故は、世界的にオスプレイは欠陥の飛行機だというのが分かっているのに、日本は沢山のオスプレイを買わされちゃってる。

布施　オスプレイを買わされているのは日本だけというのもね。アメリカの言いなりですよね。特に問題なのは「政治とカネ」で政治がゆがめられる、そういう政治はもうやめましょうといいたい。医療の現場も大変で、賃金にしても、人員配置にしても、厳しいし経営を維持することも困難なんですね。なんとか、みなさんにエールを送りたいと思っています。

　いのちと暮らしに直結する課題も山積しています。ご一緒に、希望ある政治、社会を作るために頑張る一年にしたいと思います。

　よろしくお願いします。

新年のあいさつ

あけましておめでとうございます。

現在の日本は「失われた30年」と言われるように、給料が上がらない状況が続いています。国民生活基礎調査によれば、正規の労働者も含めた1995年の年収中央値は545万円でしたが、2021年では440万円と26年で100万円以上減少しています。さらに、近年ロシアのウクライナ侵略とともにアベノミクスが招いた円安の影響で物価（特に食料品と日用品）が高騰しており、国民の生活を直撃しています。街頭での食料配布の列にリーマンショック時を大きく上回る人の列ができています。

このような時こそ政府は国民生活を守る政策を実施するべきですが、自民党政権は憲法違反の敵基地攻撃能力の保有のために、軍事費を5年間で43兆円も増額すると決定し、これを増税で賄おうとしています。しかも、自民党の派閥は企業・団体からのパーティー券収入によって裏金作りをしていると報じられており、事実上のわいろを受け取っています。アメリカが支援するイスラエルによるパレスチナ人に対する集団殺害に対しても、アメリカに気兼ねして即時停戦の要求をしていません。

自民党政権は、国民生活のための政治よりも、憲法に反してでもアメリカの要求に応えるための政治、大企業のための政治、私腹を肥やすための政治をしています。

当事務所の相談でも事件でも、生活の困窮する人からの相談が増えており「失われた30年」を実感します。

世界中から戦争がなくなり、国民が生活に困窮することがなく、個人の尊厳が尊重されるような社会にするため代々木総合法律事務所も微力ながらみなさんのお役に立てる存在でありたいと思います。

本年もよろしくお願いいたします。

代々木総合法律事務所
弁護士　林　治

新春俳句

梵鐘の響きや街に冬将軍　池田いずみ
初暦めぐりて心引きしまり　篠原みちよ
初烏飛んで東の上野まで　山口　道子
初空や静かにひかる介護バス　早川アリス

おしらせ

〈1月の歩きカメラ〉
東急世田谷線「世田谷駅」「上町駅」周辺

当日は400年以上もの歴史を持つボロ市が開催されています。

ボロ市を巡りながら、周辺の世田谷代官屋敷なども散策します。

▽1月15日（月）
▽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。

ころばん体操

▽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階です。
▽1月10日、17日、24日、31日
＊屋内ですので雨天でも実施します。
※参加費100円です。

ヨーガ教室

▽1月15日・22日・29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

▽1月11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）

▽1月19日（金）午後2時～4時まで
▽千駄ヶ谷社会教育館
▽参加費　500円
＊針と指ぬきのご用意を

＊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。直通番号（5411）9589、FAX（5786）2472

歩きカメラ

北の丸公園で暖冬で紅葉が見頃

今回は8人の歩きカメラの面々。12月というのに暖かい一日でした。

最寄りの駅は地下鉄の九段下駅で、北の丸公園入り口の江戸城田安門（北の丸）までは200m程の坂道を登る。田安門の前には靖国神社の高燈篭常燈明台がお出迎え、灯台の役目もあったそうです。江戸時代には海がすぐ近くまであったということ。

散歩には最適な気候

北の丸公園はいわば将軍のお庭園。日本の庭は自然を模写して、自然とは対等ですが、西洋の庭園は自然をねじ伏せているように思う。公園の東側は千鳥ヶ淵になっていて、高台になっていて紅葉山があり、暖冬で紅葉が見頃だった。散歩するにはちょうどよい気候だった。

幹事　下光彰二

待合室

代々木病院に「医療を良くする会」があることをご存じでしょうか。

病院の先生や職員、看護師さん、栄養士さん、友の会幹事と月に1度、病院内に設置してある投書箱の中にはいろんなご意見やお褒めのことなどが書いてあります。ご要望について意見を交わし、すぐに解決できるものについてはできるだけ早く解決するよう努力しております。全部はお答えできませんが、いま検討していることは、コンビニは無理ですが、町の中に自動販売機でお菓子やチョコなどが入っている自動販売機と何度かお話しがでていた両替機などを検討しております。

良くする会はみなさんの声を大事に病院が少しでも良くなることを願って頑張っていきたいと思っております。これからも皆さん、どんどんご意見をお寄せください。

友の会幹事　豊久　安世

お気軽にご意見を

ご紹介したのはほんの一部ですが、みなさんのご意見を、今後役員会などで議論し、取り組みに生かしていきます。

代々木病院へのご意見につきましては、病院の管理部にお渡し、今後の医療や運営に生かしていただくよう要請しました。

友の会常任幹事会

総会アンケートありがとうございます
お寄せいただいたご意見を今後に生かします

昨年、定期総会に向けたアンケートで、「収入が増えることがない年金生活者にとって、物価高騰は深刻」みなさんから物価高騰での生活の厳しさを訴えるご意見を多く寄せられました。

総会議案や取り組みへのご意見を紹介します。

＊コロナ予防注射の援助など、かゆいところに手の届く活動だと思いました。鳩森神社の祭りへの参加も地域と繋がっていいですね。

＊「くらしと健康」の内容が自分の健康に直接つながる年齢となって大変参考になります。

＊友の会の活動は本当に貴重なものだと思います。人がつながる力を生み出してくださる活動に感謝しております。

＊代々木病院の理念、地域の人々と共に、地域医療を発展させる立場を貫くため、もっと地域の中に入ってさらに地域の人々から頼にされる病院を目指していただきたいと考えます。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

安心と安全・信頼される薬局をめざします
民医連
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
2024 1 月号 380円　好評発売中
世界を翔る民医連
ガザ地区はいま
新連載 スラヴ放浪記
けんこう教室 お口は健康のバロメーター
まちのチカラ 福島県下郷町
食と健康 精進おせち

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