

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.431
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
2月1日現在会員数約3,412人

能登半島地震による被災者のみなさんに心からお見舞い申し上げます。

代々木健康友の会は能登半島地震による被災者支援募金に取り組んでいます。募金は全額、全日本民主医療機関連合会を通じて被災地に届けます。ご協力をお願いします。
募金は、【郵便振替】口座番号 00190-7-71019 加入者名 代々木健康友の会 ※通信欄に「能登半島地震募金」とご記入ください。手数料はご負担ください。友の会事務所でもお預かりいたします。



9日から千駄ヶ谷駅前での救援募金行動

健康講座

予告 身近な病院であり続けたい 第2弾
日時：3月16日(土)午後2時より
場所：代々木病院
※詳細は「くらしと健康」3月号でお知らせします。



模擬店にはたくさん人が(4年前)

地域の皆さんと共同して地域を盛り上げ、健康づくりに取り組みます

鳩森神社の餅つき大会

地域のみなさんと交流

鳩森神社の恒例の年末餅つき大会が12月10日に鳩森神社の境内で開催されました。
私は、餅つきのつき手として参加しました。昨年

境内には、綿飴などの出店が出て賑わい、先着200名に既製品の切り餅が配られました。
代々木病院の河邊院長は、町会や商店会の皆さんと懇談し、私は、久しぶりにお会いした地域の方達と楽しい時間を過ごすことができました。
会長 布施 仁

千駄ヶ谷社教館「文化祭」

4年ぶりに「模擬店」参加

2月10日(土)、11日(日)千駄ヶ谷社教館で「文化祭」(社教館まつり)の名称変更が開催されます。4年ぶりの開催となります。
代々木病院、友の会は、10日は血圧、体脂肪、血管年齢の測定などの「健康チェック」で、11

日は「模擬店」(11時30分からのお昼)で、五目御飯と豚汁を販売します。模擬店の収益は全額「能登地震」に寄付いたします。
利用団体の展示や舞踊などの発表など多彩です。ご来館をお待ちしております。

妻のリハビリのつもりで一緒に始めたころばん体操も、もう9年目になりました。よく続いたな

と思います、これも長



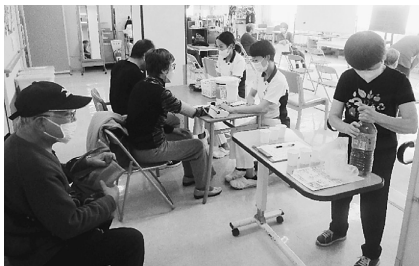
ころばん体操

今年もころばん体操で「楽しく、元気に」

くぐり一緒に仲間の

方々と亀田先生の笑顔に励まされたおかげだと思います。特に原型の「荒川ころばん体操」にプラス、ツボや太極拳、呼吸法などが加えられ、また、私たち高齢者の年齢を考慮した歌のメロディに合わせたリズムカルな運動や締めくくりの瞑想など亀田先生の毎週の努力のおかげです。
一時間はあっという間に過ぎてしまい、皆さんのスッキリしたお顔にも励まされ、「また来週ね」

体操前にチェック



の気持ちにさせられてもらいます。今年もころばん体操で健康維持に頑張ろうと思います。
練馬区 神代光明

拡大に取り組む大腸がん検診のすすめで対話がはずむ

昨年10月から12月まで、友の会の仲間増やしました。検便を病院への持ち込み可能な方に限るということで地域限定でした。150人の方に検査キッドを渡し、40人が検査を受け、3名の方が再検査という結果でした。「早期発見・早期治療」で健康づくりを訴え、サークルやころばん体操などの参加者に検査をすすめ歓迎されました。次回、対象も含めて拡大できるように検討していきます。

友の会会員拡大では、病棟で患者さんに入会案内の「お手紙」を届けて訴え、訪問リハの職員が訪問先で勧めていただいたり、拡大運動が広がりました。ご協力をいただいた職員の皆さんにもお礼申し上げます。



会員拡大

広がりました。ご協力をいただいた職員の皆さんにもお礼申し上げます。

待合室

昨年、整形外科が再開するといふので、早速受診した。これまで「歳だからね」と言われ、腰が痛いのをどうしようかと悩んでいた。

無理かと思っていた。あまり外に出ないようにして好きな「いつでも元気」のパズルや裁縫で気を紛らわしていた。

うれしい整形外科の再開

ケ谷社教館まつりに、いつも日本舞踊で参加してきた。着物を着るのもしんどい、今年は踊りが趣味で、千駄ヶ谷社教館まつりに、いつも日本舞踊で参加してきた。着物を着るのもしんどい、今年は

今度の整形の先生は、若い女医さんで、やさしく、テキパキ、レントゲンを撮って処

もうすぐ90歳、どうしようもないが、とはあきらめつかない。1月16日に再度受診して、結局、骨が少な

1970年から50年余、代々木病院一筋、いろんな病気したけど、頼りにしています。まだまだやりたいことがいっぱいある。よろしくね。
渋谷区 熊谷和子

今年度の専門部会の活動

組織部

今年の組織部は、次の4点の活動を中心に進めます。一つは、会員の拡大と「いつでも元気」の購読を旺盛に進めます。健康づくりなどの友の会活動をアピールして入会

に好評の「お元気ですかコール」を継続して会員の見守りを行います。四つ目は、屋外で行う「ころばんサークル」を神宮外苑や新宿御苑など近場の公園を利用してストレッチ、ウォーキングとおしゃべりを楽しむ活動を行います。

430年前から開催されているという世田谷ボロ市に、9人の歩きカメラで行ってきました。



日本の原風景な市

歩きカメラ

世田谷ボロ市へ

世田谷の間でちょうど一駅区間の裏道で開催されていた。聞きしにまさる大混雑で我々が基本的には高価なものは

ないので、群衆の皆さんはいろいろ買いこんでいた。白人の方でもアジアの日常品に興味があったら大発掘ができてそうです。ボロ市なので怪しい物の物販が多いけど、素晴らしい出来のものをたき売りの値段で売っていたりします。



青空健康チェック

「歴史探訪」や文化活動も取り組んでいきます。日帰りバスハイクも再開したいところですが、会員の皆さんの意見もお聞きしながら検討したいと思っています。

「歴史探訪」や文化活動も取り組んでいきます。日帰りバスハイクも再開したいところですが、会員の皆さんの意見もお聞きしながら検討したいと思っています。

「歴史探訪」や文化活動も取り組んでいきます。日帰りバスハイクも再開したいところですが、会員の皆さんの意見もお聞きしながら検討したいと思っています。

「歴史探訪」や文化活動も取り組んでいきます。日帰りバスハイクも再開したいところですが、会員の皆さんの意見もお聞きしながら検討したいと思っています。

「歴史探訪」や文化活動も取り組んでいきます。日帰りバスハイクも再開したいところですが、会員の皆さんの意見もお聞きしながら検討したいと思っています。

おしらせ

2月の歩きカメラ

河津桜を求めて亀戸中央公園、旧中川周辺を歩きます
▽2月25日(日)
▽集合場所 JR千駄ヶ谷駅(改札内)
▽集合時間 9時
▽参加費 300円
▽雨天の場合は中止となる

ころばん体操

▽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。
▽2月25日(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階です。
▽2月7日、14日、21日、28日

ヨーガ教室

▽2月5日・19日・26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

▽2月1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)
▽2月16日(金)午後2時〜4時まで
▽千駄ヶ谷社会教育館

布遊び

(手づくり小物)
▽2月16日(金)午後2時〜4時まで
▽千駄ヶ谷社会教育館

これらの活動を病院の職員と一緒に取り組んでゆきます。
部長 布施仁

社会保障・平和・保健・文化レク部(社保部)

コロナのまん延で4年間休止していた活動を徐々に再開していきたいと思っています。

「歩こう会」は春3回、秋3回計画し、健康づくりにチャレンジする取り組みにしていきたいです。

「青空健康チェック」も再開し健康に関心を持ってもらいたいと思います。

「歴史探訪」や文化活動も取り組んでいきます。

「歴史探訪」や文化活動も取り組んでいきます。

「歴史探訪」や文化活動も取り組んでいきます。

「歴史探訪」や文化活動も取り組んでいきます。

「歴史探訪」や文化活動も取り組んでいきます。

紙面なんでも

80

法律相談

画家(フリーランス)ですが、画料を支払ってもらえません

私は画家で、長い間、ある出版社が発行する本や雑誌などのイラストを描き、その画料を貰ってきました。ところが、近頃、経営難との事で、画料の支払いが滞っています。長年の付き合いがある会社なので、我慢しようかとも思いますが、このまま仕事を継続し、支払いがないのでは、正直困ってしまっています。どうしたら良いでしょうか？

まず、画料の金額、支払日等の約束の内容が問題になります。仕事を頼まれた時に、契約内容を書いた書面を貰っていましたか？ 多分、画料やその支払日など、口約束だったのではないのでしょうか？ それで、その際に、イラストの内容、納期だけでなく、画料の額、支払日も書いてありましたか？

あるいは、書面はないけれども、長年の取引の中で、1枚のイラストの金額や支払日が決まっていたのでしょうか？

2023年4月28日にフリーランス新法が成立し、施行は今年の秋頃が予定されています。新法は、個人事業主として働いておられる方々が、安心して働くことができる労働環境の保護を目指すもので、会社等に一定の義務を課すものです。尤も、新法の保護規定は十分とは言えませんが、仕事を発注する会社等は、業務委託する契約条件を書面化(メール可)する義務があります。また、商品を受け取って検品後、60日以内に報酬を支払わなければならない

新法の細部についてはまだ明らかではありませんが、口頭契約は違反となり、また、報酬金額と支払日については上記記載のとおりです。新法成立後に、会社等が法に違反し、命令違反等があれば50万円以下の罰金が科されます。

取引先の会社は、新法が年内に施行されることを認識しているはずで

す。長い取引で人間関係もありですが、率直・明確にこれまで支払われていない画料について、契約内容が不明確であれば、あなたなりに計算されて、支払いを求めの交渉をはじめたらいいでしょうか。尤も、会社は、任意整理や破産を検討中かもしれません。

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-REN

2024 2月号 380円

好評発売中

民医連で働く職員を追って

けんこう教室 脳がもたらす慢性の痛み

レッツ脳トレ

男の料理教室 京都

まのチカラ 大分県玖珠町

食と健康 守っていききたい日本の豆腐

発行=幹保健医療研究所 〒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