

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.432
編集 代々木健康友の会
☎03(5411)9589
FAX 03(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3,410人



用意した150食が2時間で完売した

4年ぶりの千駄ヶ谷社教館文化祭 健康チェック・模擬店で参加

2月10・11日の二日 御飯、豚汁の販売で参加間、コロナ禍で中止していた社教館まつり(名称変更で文化祭)が4年ぶりに再開し、病院と友の会は健康チェックと五目

り、落語やダンスの披露など、盛り沢山の企画で子どもや大人も十分楽しめる内容でした。

健康チェックには60名



血管年齢チェックで盛り上がる

ほど参加していただき、血管年齢のチェックでは実年齢より若い人が多く笑顔が絶えませんでした。体脂肪は軽肥満、肥満の方がほとんどでしたが、普段から良く歩いたり健康に気をつけている方が多くいました。みなさん、楽しんで健康チェックをうけていました。

模擬店では五目御飯と豚汁を販売、沢山の方々に来ていただき、150食が2時間でほぼ完売しました。多くの方から「美味しかったよ」と声をかけていただきまし

た。また、豚汁のお代わりしてくれたり、家族にお土産を買っていただいたり、とっても好評でした。友達と食べながら楽しそうにおしゃべりしたり、子どもづれの家族も多く、食堂がみなさん

の、にわか交流の場になっていてとてもよかったと思います。

幹事 中西範子

模擬店で、お子さん

が、豚汁をこぼしてしまい、ズボンが思いっきり濡れる場面がありました。友の会スタッフが、すぐに洗って豚汁のガス

寮の炎で干して、食べ終わるころには乾き、お父さんは感謝、感謝でした。

高齢者への配膳や後片付けなど、思いやる気持ち、サービス精神いっぱいのスタッフが誇らしい。

収益は全額を能登半島地震の支援募金として送金します。 編集部

待合室

昨年末、突如の悲報が飛び込んだ。友の会の幹事・秋山陽太郎さんの訃報でした。72歳の若さでした。

「え、まだ若いのに、何で」の思いが。お寺さんに出かけたのですが、まだご遺体はきていないとのこと、残念ながらお別れはできませんでした。

秋山陽太郎さんを 思いで

これまで病気の兆候はなく元気なもので、亡くなる前日まで、年明け

で活動していただきまし

た。止問題では存続を訴えてたたかってきました。

「希望ある社会へ、政治を変えよう」と地域で活動し、30年以上のお付き合いでした。真面目で、真つすな性格で、

能登半島地震の被災地支援

被災者に寄り添い、息の長い協力を

能登半島地震からもうすぐ二カ月となります。依然として1万4千人以上が避難所生活を余儀なくされています。

ライフラインの復旧がすすまず、石川県全域で断水がつづき、多くの地域で仮復旧は3月末まで見通しです。仮説住宅も3月末まで3000戸程度の着手で生活支援が課題となっています。

代々木病院が加盟している全日本民主医療機関連合会は、全国から医療・介護関係者の派遣を行い、支援をすすめています。

友の会は、1月9日から毎週2回、千駄ヶ谷駅で支援募金の訴え

ます。当面、お寄せいただいた募金を全額、石川県民主医療機関連合会を通じて被災地に届けられます。

引き続き、支援募金のご協力をお願いいたします。

代々木病院からも支援に、また、寄せ書きで励ましのメッセージを送っています。



1月9日から毎週2回、千駄ヶ谷駅での支援募金の訴え

昨年の健康講座



日時 3月16日(土) 午後2時~4時
場所 代々木病院東館3階
河邊博正院長がお話します

「健やかな老後のために」と題して健康講座を開きます。代々木病院は身近な病院であり続けたいと考えています。みなさんをお持ちの不安事やご意見もぜひお聞かせください。



1月9日から毎週2回、千駄ヶ谷駅での支援募金の訴え

友の会は、1月9日から毎週2回、千駄ヶ谷駅で支援募金の訴えをすすめています。代々木病院が加盟している全日本民主医療機関連合会は、全国から医療・介護関係者の派遣を行い、支援をすすめています。

引き続き、支援募金のご協力をお願いいたします。

歩きカメラ

桜満開の

野川周辺で

野川は、国分寺市の湧水に源を発し、国分寺崖線(ハケ)に沿って、随所で湧水を集めながら、小金井市、三鷹市、調布市、狛江市、世田谷区の東京都下を流れ、二子玉



湧水を集めながら流れる野川

護岸工事がされていない場所が多いので、桜満

開の川辺を歩きたいと思

います。

▽3月23日(土)

▽集合場所 JR千駄ヶ谷(改札内)

▽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。

お出かけ日和です。一緒に歩ませんか

歩こう会

杉並区の

善福寺川を



サクラ並木が有名

杉並区の公園から善福寺川をたどり、善福寺川緑地、そして南阿佐ヶ谷駅(丸の内線)まで。

和堀公園は12の橋がまたがる川伝いの公園です。園内を蛇行する善福寺川は氾濫を繰り返す歴

史があり、氾濫により自然に溜池が作られました。遊歩道沿いには四季折々に目を惹かせてくれる樹木が植栽されており、特にサクラ並木は花見スポットとしても有名です。

▽3月26日(火)

▽歩行距離は3・5km程度、昼頃解散予定です。昼食は解散後各自でと

お知らせ

始めてみませんか

腰痛予防体操

みなさん、腰痛で悩んでいませんか。年だからしょうがないとあきらめていませんか。

代々木病院のリハビリテーション部の理学療法士が、腰痛予防体操の仕方、日常生活で気をつけたいことなどアドバイ

スします。

3月16日の健康講座でデモンストレーションをします。

当面、4月13日(土)、

5月11日(土)午後2時から代々木病院東館3階でおこないます。ご参加ください。

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。

▽3月6日、13日、27日

ヨーガ教室

▽参加費1000円
氷屋内です。雨天でも実施します。

▽3月4日・11日・18日

・25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

▽参加費 500円

お彼岸です

お彼岸というとお墓参りが頭に浮かびます。一般的には「ご先祖様への感謝と供養」ということかと思いが、最近の墓地の問い合わせでは、そろそろお墓の準備をしたいというものです。

お彼岸を機会に、友の会共同墓地を就活の一つとして考えてはいかがでしょうか。随時申し込みを受け付けています。ご連絡をいただければ資料を送ります。

緑に囲まれた友の会共同墓地。1月末現在の会員360人、内納骨195人です。今年の合同慰霊祭は、9月23日に予定しています。

見学の方も大歓迎です。共同墓地の会理事

紙面なんでも

⑧

法律相談

老朽化したマンションの建替えの際に留意すべきこと

私が所有するマンションは、築50年くらい経過して老朽化が進み建替え問題が管理組合内で話題になっていま

す。どのように考えるべきでしょうか?

マンションは、各戸の区分所有者全員が集まって管理組合を構成し、その組合を通じてマンション管理をします。通常、組合は、毎年1回定期総会を開き、専有部分の床面積などに応じた議決権を持つ区分所有者の多数決で、議案を採択し、理事を選出し、理事長を互選し、理事会を通じてマンションの共用部分や敷地の管理を行います。

さらに老朽化が進んだ

句の会「布遊び」の会場が、3月から、代々木病院東館の3階に変わります。みなさんの参加をお待ちしております。

※針と指ぬきをご用意ください。

サークル会場の変更

毎月実施している「俳

水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

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



最近の法制審で、区分所有法の上記建替え決議要件を緩和し、「客観的

な緩和事由」として①耐震性の不足、②火災に対する安全性の不足、③外壁等の剥離により周辺に著しく危害を生ずるおそれ、④給排水管等の腐食等により著しく衛生上有害となるおそれ、⑤バリアフリー基準への不適合のいずれかがある場合、4分の3以上と緩和すること、並びに、建替え決議がされた場合に一定の補償金を提供して借家契約を終了させることができる案、及び区分所有

係の解消・再生のための制度が創設され、法案提出がされる見通しになりました。しかし、この法改正については、建替え促進業者等の利便だけでなく、資金手当てができない区分所有者保護や営業利益も含む借家人に対する十分な手当てが不可欠と思われる。

弁護士 須藤正樹

いつでも元気
MIN-IREN

2024 3月号 380円

好評発売中

被災地の友の会 能登半島地震

けんこう教室 ウォーキングの科学

レッツ体操

こんな班会開いてみたい 大阪

まのチカラ 岡山県新庄村

食と健康 認知症予防と食事

