

友の会のページ

「お元氣ですか」改題No.446
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
5月1日現在の会員約3,209人



ていねい、わかりやすいと評判の河邊院長

みなさん、健康まつりであいましょう！

友の会は模擬店で三色丼、豚汁を販売、子ども広場では「射的」、展示コーナーでは俳句、布遊びの作品を展示します。お誘いあってのご来場をお待ちしております。

健康講座

「ズバリ認知症どうする」

会場いっぱい110人参加

3月22日行われた「認知症どうする」の健康講座に会場いっぱいの110人が参加しました。「認知症」への関心の強さを実感しました。

認知症は、65歳以上の高齢者の15%、その予備軍は15%で、高齢者の3人に1人がかかる病気と言われています。講演した河邊院長は、まず「認

知症」と「物忘れ」の違いについて、物忘れは加齢に伴って起こるもので、認知症の場合は脳の病気で起こる物忘れで、自覚がない物忘れ、徘徊や妄想などの症状のことと説明しました。

また、河邊先生が強調したのは、どんな病気もそうですが、早期発見、早期治療です。「何かおかしい」と早く気付くこと、そして早く治療することが大事だということ

はできるということ。そして、もう一つ大事な事として話されたのが、早いうちに見つけることによって先のことをいろいろ決めておくことができるということ。早い段階で相談し準備ができるということでした。

また、認知症の予防として、高血圧、糖尿病のように食生活に注意することや適度な運動をすることなどを話されました。運動は食事以上に認知症を抑える効果があるということ。さらに、外へ出ていろんな人との

交流、楽しみを持つことも大事な予防のようです。



看護師の田中さん

新入職員に歓迎とエール

「一緒に健康なまちづくり」

今年、代々木病院に8名の新人職員が入職しました。年度途中で入職した方を含めると10名の新しい仲間です。

4月4日の新入職員オリエンティングで、友



スライドで友の会を説明

この間、健康なまちづくりのために地域の町会や商店会の協賛を得て年三回取り組んでいる健康講座が会場いっぱいの100人の参加で好評な事、毎週熱心に足を運んでくれる「ころばん体操」にも地域の方々が誘い合って参加しているこ

と、また、病院への送迎活動など助け合いの活動などを紹介しました。また、楽しく健康づくりができるよう、歩こう会、歩きカメラなども紹介しました。

特に、地域のみなさんとの交流を深めようと鳩森神社を中心として行われている盆踊り大会や例大祭などで協力しあっていることも強調しました。



無理のない範囲で安全に

普段の何気ない姿勢が腰痛や肩こりにつながるという注意を受け、正しい姿勢に心がけるようにと指摘されました。

体操の実技では、八つのストレッチ、自宅でもできる体操の実技をしました。一つひとつのストレッチに日頃使っていない筋肉が悲鳴を

よよぎりハ活始動

第1回リハ活プログラム「姿勢改善体操」

4月12日、代々木病院リハビリテーション部の地域貢献プロジェクトチームが、「姿勢改善体操」を実施し、16名が参加しました。昨年、腰痛予防体操を2回実施し、今後も続けてほしいという要望を受け開催しました。

「良い姿勢は健康寿命を延ばす」「健康寿命」とは「自立して健康に過ごせる期間の平均」とのこと。そして健康寿命で大事な3本柱は、栄養(食・口腔機能)、運動、社会参加で身体の衰えを予防するために、今回は、姿勢について学びました。

次回は

6月14日(土) 午前10時40分開始予定です。会場の都合で先着20名です。

「いい姿勢は健康寿命を延ばす」十脳トレで楽しく、健康づくりをしましょう。

ご興味ある方は友の会にご連絡下さい。

と。その備えが大事です。ね。

※ご希望の方には当日の資料と河邊院長の講演の概要を差し上げます。ご連絡ください。

友の会 編集部

待合室

4月12日に千駄ヶ谷東部町会のバス旅行が20名の参加で行われました。



左から河邊院長、柳田さん、布施

町会旅行で地域の方々と交流

万坪の敷地にはうつそうとした杉並木があり、芭蕉の句碑、要石、御手洗池、ニホンジカの鹿園や奥宮を参拝しました。有

なな楼門は工事のため観れず、残念。その後銚子港を見わたせる料亭で新鮮な魚の昼食をいただき、ご当地グ

した。河邊院長、ケースワーカーの柳田さんと私が参加しました。バスは鳩森八幡神社を出発して鹿島神宮へ。20

帰着後お土産にイチゴのバックをいただきました。参加者からは「新鮮な魚がおいしかった」とか「鹿島神宮に前から行ってみたかったので感激です」という感想が寄せられていました。

友の会会長 布施 仁

すばらしい歌声に感動

夏口を思わせる3月26日、ころばん体操で心地よい汗をかき、すぐさまハートビートコーラスの素晴らしい歌声を聞く事が出来ました。



ハートビートコーラスは精神デューケーアに通っている有志で構成され、歌が好きで集まった人たちです。始めは楽譜を読むのもままならなかったと聞いています。みんな「楽しく歌いましょ」と自ら練習を重ね、新たな感動も生まれ、歌いたい、聞いて欲しいと今回の発表会になりました。マイバード、夢への旅人など数曲歌ってくださいました。一生懸命な

姿に心動かされ、ころばん体操のみんなも体でリズムをとりながら聞き入っていました。

「さくらさくら」と手

話を入れながら「上を向いて歩こう」全員合唱をしました。

素晴らしいかった、よかった、感動して涙が出てきた、と口々に感想を言

って帰っていききました。

「レベルがすごい」はみんなの感想です(昨年友

の会総会で歌いました。ハートビートのみなさん素敵な時間をありがとうございました。

うございました。

編集部

歩きカメラ

日本民家園へ

今月の歩きカメラは、川崎市立日本民家園で昔々向ヶ丘遊園地だったところ。小田急線の向ヶ丘遊園駅から徒歩20分ぐ



330円と安すぎ。これだけ多くの古民家を移築してきて、歴史を学べて330円〜550円は安いと思うよ。

宿場町、信越、関東、

神奈川、東北その他の家の

のように各地域の代表的な家を展示してあった。

昔の藁ぶき屋根の家なので、土間があつて居間が

続くような作りでも、豪

雪地帯の家と関東、神奈

川の家は違つた。まとめて

見れるので、特色がよく

わかる。昔の人の気持ち

になれる不思議な空間で

した。

2時間ぐらいで私たちは

は回つたけど、じっくり

見たら何時間あつても足

りないくらいだ。白川郷

の家がお蕎麦屋さんにな

つていて、食べたかった

な！

幹事 下光彰二

紙面なんでも

法律相談

⑨3 多額の負債がある場合の相続放棄

Q 地方のアパートで一人暮らしをしていた妻の不在一人息子がアパート内で変死してしまい、私たち夫婦が息子の30万円の預金全額をおろして葬儀費用の一部に充てたところ、アパートの大家から未払家賃50万円と変死のため今後の家賃を安くせざるを得なくなった損害賠償として300万円を請求されました。息子はサラ金からも借金をしていたようです。私たち夫婦が息子の相続人として払わなければなりません。私たちは息子の保証人にはなっていない。息子の生命保険金100万円の受取人は私たち両親と指定されています。亡くなった方(被相続人)の負債がプラスの遺産よりも多い場合や相続に関わり合いた

くない場合などは、自分が相続人となったことを知った時(通常は亡くなったことを知った時です)が、遠方で生活している負債があることを知り得なかった場合などには負債の請求をされた時となる事例もあります)から3か月以内に、被相続人の最後の住所地の家庭裁判所に、被相続人の死亡と自分が相続人であることが分かる戸籍謄本等を添付して相続放棄申述書を提出して受理されれば、相続人ではなくなり、負債をプラスの遺産も引き継ぐことはありません。

しかし、被相続人の遺産を処分した時は、相続放棄できなくなります(民法921条1号)。預金の引き出しは通常は

遺産の処分になります。が、それを被相続人の葬儀費用に充てた場合には、民法921条1号の遺産の処分にはならないとした裁判例(大阪高裁平成14年7月3日決定)があります。

また生命保険金は遺産ではありませんので保険契約で受取人と指定された人は相続放棄しても受け取ることができます。なお、両親が相続人の

場合、両親が相続放棄すると、次順位の相続人(祖父母が生きていれば祖母)が相続人となりますので、両親の相続放棄を知ってから3か月以内に祖父母も相続放棄するよう連絡してあげるのがよいと思います。

弁護士 羽鳥徹夫

ご相談は、代々木総合法律事務所(03-3379-5211)まで。どんなことでもお気軽にどうぞ。尚、予約が必要です。電話での相談は受け付けておりません。

男の料理教室 再開!

▽日時 5月10日(土)午後6時より
▽会場 千駄ヶ谷社会教育館 2階・料理室
▽参加費 1000円

今回のメニューは、「チキンの塩麴トマト煮」と「ドーナツ餃子」を予定しています。(メニューは、都合により変更する場合があります)参加希望の方は友の会にご連絡ください。



歩こう会

3月26日に歩こう会で東京湾に面した浜離宮恩賜庭園で春を感じた。ここは徳川家の鷹狩りの場として埋め立てられ庭園です。三百年の松、茅葺の休憩所やお茶屋がありました。中でも庄巻なのは菜の花畑です。蝶が舞う数万本の花が春の訪れを感じさせてくれました。

友の会会長 布施 仁

お知らせ

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。
▽5月7日、14日、21日、28日の水曜日
▽参加費100円

俳句の会

▽会費 月500円
▽5月8日(木)午後1時30分〜4時
▽場所 代々木病院東館3階
▽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)

▽5月16日(金)午後2時〜4時まで
▽場所 代々木病院東館3階
▽参加費 500円
▽針と指ぬきを各自用意ください。

*お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

○福祉用具のレンタル・住宅改修
○友の会向け特価チラシ配布
○友の会健康講座・地区サロンにて福祉用具説明会開催
○介護用品の販売についてお気軽にご相談下さい。

(株)福祉協同サービス

江東営業所 江東区大島1丁目21-12
電話 03-5875-0795



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2025 5月号 380円

好評発売中

若者が見たオキナワ

けんこう教室 気候危機と健康

子どもが行きたくなくなる病院 群馬

お金をかけない健康法 認知症の予防⑨

まちのチカラ 鹿児島県さつま町

食と健康 心の疲れに効く食事

