

やがや
大会
だり
せん
盆踊り

健康チエックに120人

人であふれた鳩森神社の境内

千駄ヶ谷にある鳩森神社で7月18日と19日に健康チエックは2日間、今年から熱中症対策として救護待機所に看護師を派遣しました。

健康チエックは2日間で121人に利用していただき、真ん中世代よりも20代と高齢者の利用が多く、数値に一喜一憂し、特に体脂肪では30以上になるとリアクションがすごいです。また二十歳の青年は毎年ここで血圧を測るので今年も来ましたが話していただきました。

新しく購入した血管年齢測定器は結果が出るまで2分半かかるのでその間スタッフとの会話がはずみます。友の会特別割引の人間ドックを紹介したり、健康講座の案内をいただきました。

イベント会場などで健康チエックを受けながら、看護師やスタッフと話すことで自身の健康状態、体の調子、運動、食事などについて確認し意識化する機会になっていくようです。

縁日でお馴染みの綿あめ、くじ引き、スーパードールすくいや焼きそば、ドリンクなどを売るお店が並んでいました。境内は人、人、人であふれんばかりです。「どこからこんなに人が集まるのだろう」と地元で長いこと住んでいる町会の役員さんも話していただきました。

猛暑でカンカン照りの昼間とは違い、吹く風は心地よく感じた2日間でした。

編集部



測定中はスタッフと会話がはずむ

戦争を語り継ぐ会

「被爆者運動の歴史とこれから」

昨年10月、ノーベル平和賞を受賞した日本原水爆被害者団体協議会(被団協)。長年の地道な活動で、被爆の実相を世界に広げ、核兵器の廃絶を訴え続け、核兵器のない世界を実現するための努力と核兵器が一度と使われないことを証言によって示してきたことが受賞の理由でした。

今年度の戦争を語り継ぐ会は、12月、ノルウエーで行われた被団協のノーベル平和賞の授賞式に同行し、長年、代々木病院でケースワーカーとしてご参加ください。

ぜひご参加下さい。

▽8月20日(水)午後3時
▽お話し 原 玲子さん
▽代々木病院東館3階多目的ルーム
*お話のあと、原水禁世界大会に参加した代表団の報告があります。ぜひご参加ください。

友の会のページ

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
8月1日現在の会員約3,174人

「お元気ですか」 改題No.449
編集 代々木健康友の会
☎03(5411)9589
FAX 03(5786)2472

待合室

参院選挙の結果は、自民・公明の与党が衆院につづいて少数に追い込まれました。物価高騰対策に対する無策ぶりが結果に表れていると思います。

医療・介護崩壊の危機のもとで、11万の病床削減や花粉症など医薬品の保険外しなどを内容とする医療費4兆円削減が自

医療崩壊、人権と民主主義を守るたたかいを

公と維新、国民民主が公言。維新と国民は後期高齢者医療費の負担増、参政党は終末期医療費の全額自己負担まで公約として

軽減とケア労働者の賃上げが求められているときに、医療破壊の流れを止めなければなりません。今回の参院選挙の特徴

ト上を飛び交った選挙でした。物価高騰にコメ不足、暮らしの困難、貧富の差が拡大するもので、外国人に不満の口を求め、差別と分断で、国民そっちのけの政治を覆い隠すものでした。

差別と分断を許さず、くらしや医療・福祉を守り抜き、平和を脅かす動きと断固たたくときではないでしょうか。

事務局 伊香忠志

リハビリ部・リハ活第3回 膝・腰に効く！かんたんセルフチェックと予防法



21名が参加

代々木病院リハビリ部が主催する運動プログラム「よきリハ活」。第2回・6月開催の「姿勢改善体操」良い姿勢は健康寿命を延ばす！には21名ものご参加がありました。骨盤体操や立位でのバランス運動に加え脳トレも取り入れ、笑顔と笑いの溢れるあつという間の60分でした。

第3回は「膝・腰に効く！かんたんセルフチェックと予防法」をテーマに行います。病院のリハビリ専門職員が分かりやすく、どなたでも参加しやすい内容をお届けします!!健康づくりへ向けて、一緒に運動しませんか?初めてご参加の方も大歓迎です。心よりお待ちしております。

参加希望の方は友の会事務局にご連絡ください。電話(5411)9589

地域の高齢者を訪問

熱中症への予防呼びかけ

今年、6月から異常な暑さだったこともあり、6月の後半、友の会は病院の職員とともに、地域の高齢者を訪問し「熱中症にご注意ください」と呼びかけました。

訪問先では、「こまめに患者を心配してくれる病院があるなんてありがたい」など感謝の声が多く寄せられました。

熱中症に関して、クーラー使用や水分補給など注意されている一方、「クーラーは寒くなる」「水を飲むとトイレが近くなる」などの悩みも話されています。これから、さらに危険な暑さの予報で、熱中症への警戒が必須です。みなさん、気を付けてお過ごしください。

7月10日(木)に渋谷区と高齢者の熱中症防止で懇談しました。代々木病院の逆井事務次長、友の会の布施会長が、高齢者の熱中症防止に関して渋谷区に要望書を提出しました。

6月に取り組んだ高齢者宅への訪問対話にも触れながら、防止策について対象者の拡大、エアコン使用に関する低所得者への援助、アナウンス、民間を含めた緊急避難所の活用、認知症対応などでの強化を要請しました。



熱中症注意を!

歩きカメラ

横浜桜木町で空中散歩

7月の歩こう会は、5日、横浜桜木町へ、6人が参加。7月で梅雨明けしているのに暑くてたまらなかつた。土曜日だったのが新宿を9時に出てきたので桜木町も空いていた。



総ガラス張りで見所満点

桜木町から、日本初の世界最先端の都市型循環式ロープウェイにワクワクしながら乗り込む。ゴンドラの中も冷房が効いていた。エアコンがなかったらガラス張りなので蒸し焼きになるだろう。

ゴンドラが高度を上げていくと、ドックに係留されている日本丸がよく見えてくる。ランドマークタワー、ヨコハマコスモワールド園地、キッズカーニバル・ゾーンなど見所満天。

地下鉄に乗りました。横浜の地下鉄といっても、渋谷から直通

の東横線です。大きなドーム天井がカッコ良いが、ロシアの地下鉄には負けません。おしゃれな港町の横浜、赤煉瓦街では毎週何らかのイベントが開かれています。今日はビーチバレーだった。日陰を選んで歩いたが、それでもたまらない暑さだった。

お昼は、横浜中華街でランチに突入。ランチメニューを6人色々変えて、シェアして食べた。中華街は横浜名物だけでなく、なぜかインバウンド客が少ない気がした。よこはま観光は日本人に格別人気なようだ。

これまでの取り組みをブログ「歩きカメラ 代々木健康友の会」と検索してご覧ください。ブログより

9月の歩きカメラ

西荻窪の横丁を探索



戦後ヤミ市の名残りも

大きな商業施設や高層ビルがない西荻窪。古ぼけた低層建築群は戦後ヤミ市の名残りもある柳小路。ゆったりと落ち着いた街並みがお迎えます。

▽日時 9月6日(土) 9時 JR新宿駅南口改札内集合
▽参加費 300円
*暑いときは帽子、お水を持参してください。
*雨天の場合は中止です。参加希望の方は友の会にご連絡ください。

おしらせ

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。
▽8月6日、20日、27日

男の料理教室

の水曜日(13日)はお休みです。
▽参加費1000円
*屋内ですので雨天でも実施します。
*熱中症警戒アラートが発表されている場合は、参加を控えて下さい。
▽8月9日(土) 午後6時より
▽千駄ヶ谷社会教育館2F・料理室
▽参加費1000円
*参加希望の方は友の会にご連絡下さい。

ヨーガ教室

*8月は会場のエアコン工事で使用できないため、お休みです。
*俳句の会、布あそび(手づくり小物)は8月はお休みです。

歩こう会

アジサイを求めて白山神社へ

雨上がりの暑がり、雨上がり空、本来なら歩くのにちょうど良い気候のはずが、シワと汗が出る蒸し暑い日でした。アジサイは、雨に濡れ、奇麗だよね〜と期待しながら参加者8名、熱中症対策し、大江戸線と三田線乗り継いで最寄りの白山駅へ。5分程度で神社につきました。



雨上がりのアジサイを背景に

方々が、アジサイの花を刈っている最中で、聞くところによると、盛りすぎている境内のアジサイを、この花まだ奇麗

だよと声を掛け合って、みどり豊かな葉っぱの中の花を楽しみました。一回りして、隣接する公園で、子どもたちが元気いっぱい走り回っている姿を眺めながら休憩。

花の時期はむずかしいわね、もう少し歩きたかったわ〜「最近、四季がなくて残念」などとおしゃべり談義、水分補給や熱中症対策し、次の歩こう会に思いをはせ帰路に着きました。

幹事 中西範子

9月23日に 合同慰霊祭

共同墓地

友の会の共同墓地は、建立から23年、会員は380人で、内納骨は224人になっています。千葉県木更津市の広大な敷地にある墓地で、車で代々木病院からは90分程度の距離です。慰霊祭にはバス1台貸し切り、自家用車でも参加できます。見学も大歓迎です。問い合わせは、友の会事務局にお願いします。今年23回目となる合同慰霊祭は9月23日(火・祝)に実施します。例年、100人を超える参加者で墓参します。

友の会の共同墓地は、建立から23年、会員は380人で、内納骨は224人になっています。千葉県木更津市の広大な敷地にある墓地で、車で代々木病院からは90分程度の距離です。慰霊祭にはバス1台貸し切り、自家用車でも参加できます。見学も大歓迎です。問い合わせは、友の会事務局にお願いします。今年23回目となる合同慰霊祭は9月23日(火・祝)に実施します。例年、100人を超える参加者で墓参します。

紙面なんでも

96

法律相談

離婚が認められるでしょうか

Q 私は、妻の些細な言動から忌避感が高まり、家を出て7年になります。妻は離婚に同意しません。離婚を求める訴えをした場合、離婚が認められるでしょうか。妻の些細な言動から忌避感が高まりと、離婚を継続し難い」とは、一義的で明確な定義がなく、裁判官によっては反対の判決がでることがあります。そこで、平成8年改正要綱が発表されました。①夫婦が5年以上継続して婚姻の本旨に反する別居をしているとき、②婚姻関係が破綻して回復の見込みがないとき離婚の

訴えができることとしていま(破綻主義)。裁判官によっては改正要綱の先取が見られ、家を出て7年になるのだから離婚が認められる可能性が高いことになりました。但し、離婚することによって、配偶者又は子に著しい生活の困窮又は耐え難い苦痛をもたらすことがありますが、例えば、介護を要する重い障害を負う成年子があり、介護費用の増額が予想されたり、重い介護負担のために妻の就労が困難であったりとするような事情がある場合は、離婚の請求が棄却される可能性があります。更には、話し合いにより婚姻関係を維持するよう努力をしましたが、妻は職業経験が乏しく加齢で収入を得ることが困難ですか。妻及び子は居住していたマンション等を出ることになりますか。これらを含む諸事情によっては、離婚の請求が信義誠実義務の原則に反するとして、棄却される可能性があります。ところで、破綻主義は破綻した婚姻から人生を再出発させることを保障するものだから、父親として母親として子の成長のため協力する関係を築くことが大切だと思われま

弁護士

新宅正雄



代々木総合法律事務所

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ご相談ください。尚、予約が必要ですが、電話での相談は受け付けております。

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

いつでも元気
2025年8月号 380円
好評発売中
戦後80年 いま、語らねば
対話の中に希望はある
けんこう教室 認知症が気になるあなたへ(上)
お金をかけない健康法 認知症の予防⑫
まのチカラ 海外編 インドネシア
食と健康 フレイル予防にちよいプラス
発行=増健医療研究所 〒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