

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.451
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
10月1日現在の会員約3,103人

ぜひご参加ください

代々木健康友の会第58回定期総会

■日時 10月25日(土) 1時30分開会(午後1時開場)
■会場 代々木病院東館3階・多目的ルーム

参加いただける方は、同封しました「参加通知カード」にご記入の上、返信用封筒で投函してください。参加者はマスクの着用をお願いします。総会議案は、4面に掲載してあります。ぜひ、ご意見をお寄せください。署名用紙も同封しております。ご協力ください。

また、友の会会員には特別割引の各種検診、友の会ドック券を同封しております。大腸がんの無料検診も実施します。ドック券は1年間有効です。ご家族の方も利用できます。

予告 第17回健康講座

▽日時 11月15日(土) 午後2時～3時30分
▽場所 代々木病院東館3階・多目的ルーム
▽テーマ 生活習慣病と予防
講演 河邊博正院長

*栄養課による“おなかにやさしい食事”の試食も予定しています。詳しくは「くらしと健康」11月でお知らせします。参加申し込みは友の会にご連絡ください。



河邊院長(写真、中央)も「ワッショイ」

鳩森神社例大祭

祭りだ「わっしょい！」

ピロティで「おもてなし」

9月13日、14日鳩森神社の例大祭で病院と友の会は神輿の準備、担ぎ手を募集し8人が参加、病院東館のピロティで休憩所を設け「おもてなし」をしました。

13日は子ども神輿に100人の親子が集い、14日は大人神輿に100余人が休憩所を利用して例年よりも多くの方々が参加しました。

が参加し、休憩中ビールを片手にあちらこちらで談笑する人々で休憩所が盛り上がりつつありました。東部町会の江澤会長が、例大祭はもうろん様々なことで病院と友の会にお世話になっています。これからも関係を強め、顔見知りになりながら共に健康づくりにと地域を盛りあげて行きたいと挨拶されました。

河邊院長は「そうめんは美味しかったですが、来年はたくさん用意します」と話しながら、この1年地域の発展と商売繁盛を願っております。病院としてもできるだけ地域の力になりますと挨拶されました。

祭りのお囃子と神輿の掛け声は幼少の頃に思いをはせ自然と笑みがこぼれるものです。

友の会編集部

50回目の「歩きカメ」

西荻窪を散策

早いもので「歩きカメ」も50回を迎えました。今回は中央線の西荻窪を8人で散歩だった。9月に入っても暑い日々ですが、最初に西荻窪の近くを流れる善福寺川に向かいました。

西荻窪の南に広がる飲

屋街は面白いけど、朝9時過ぎくらいじゃお店がまだ閉まっているからです。善福寺川まで下っていくと井荻公園とお隣に「坂の上のケヤキ公園」があり、見事な樹齢20



駅前で「チーズ」

その後、西荻窪の飲み屋街を散策しました。お店に入りたかったが、時間が早いので断念。西荻窪などの商店街は遅い時間の方が面白そうです。

友の会幹事 下光彰二

友の会仲間増やし月間・検診月間

10/1〜12/28

健康づくりをモットーに活動している友の会の「仲間増やし月間」です。ぜひこの機会にご入会を。年間1,000円です。会員のみなさん、ぜひ、

友の会会員限定の無料大腸がん検査を、友の会入会会で無料です

友の会会員限定で大腸がん検診を無料で行います。検査は自宅で便を専用キットでなされるだけ

おしらせ

歩こう会

上野東照宮と動物園

10月の歩こう会は、上野にある上野東照宮と動物園です。上野東照宮は、1627年創建の徳川家康をお祀りする神社です。豪華な金色殿と各地の大名から奉納された灯籠が有名です。上野動物園の敷地内に立つ旧寛永寺の五重塔も見えます。



旧寛永寺の五重塔

- ▽日時：10月16日(木) 10月17日(金) 午後2時から3時
- ▽JR千駄ヶ谷駅の改札内にて午前9時30分集合
- *動物園の入園料65歳以上300円(未滿600円)
- *歩行時間3時間。昼食は解散後各自で。参加費200円。雨天中止。
- ▽場所 代々木病院東館3階
- ▽参加費 500円
- ▽毎週水曜日の午後1時から2時30分、代々木病院東館3階です。
- ▽10月1日、8日、15日、22日、29日の水曜日
- ▽参加費100円
- *屋内です雨天でも

俳句の会

- ▽10月2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

男の料理教室

- ▽10月11日(土) 午後6時より
- ▽千駄ヶ谷社会教育館2階・料理室
- ▽参加費1000円
- *参加希望の方は友の会にご連絡ください。

布遊び(手づくり小物)

- ▽10月17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

*問い合わせ、各行事、サークルなどに参加を希望される方は友の会事務局(5411-9589)までご連絡ください。

代々木健康友の会

第58回定期総会議案

一年間の活動のまとめ

コロナ禍を経て、収束したわけでは
ありませんが、友の会活動は再開して
きました。

健康なまちづくりへの取り組みとし
て、病院との共同で、健康講座を「骨
粗しょう症」「認知症」「がんを知ろ
う」をテーマに3回開催、毎回、多く
の参加者が集い学びました。毎週の「こ
ろばん体操」は地域に根ざした病院で
あり続けたいを実践し、地域の方々が
誘い合って参加、友の会の新入会もす
すみました。登録者は69人にのぼって
います。鳩森神社の境内で青空健康チ
ェックも4年ぶりに再開、病院のリハ
ビリテーション部との共同でリハ体操
なども定着しています。

健康まつりは悪天候のなかでも、多
数来場し、能楽師のミニ公演などで盛
り上がりました。
地域のみなさんとの共同を大事に

健康まつりは悪天候のなかでも、多
数来場し、能楽師のミニ公演などで盛
り上がりました。
地域のみなさんとの共同を大事に



鳩森神社盆おどり大会で
青空健康チェック



健康講座は毎回会場
いっぱい参加者

し、町会の日帰りバスハイク、町会・
商店会の新年会、鳩森神社での餅つき
大会などに参加、信頼関係も深まり、
頼られる存在となっています。

鳩森神社・せんだがや盆おどり大会
では健康チェックに121人、例大祭
では病院駐車場で町会のお神輿の休憩
所として「おもてなし」。千駄ヶ谷社
教館まつり、千駄ヶ谷まつりでも健康
チェックや模擬店出店で貢献しまし
た。

また、昨年から参加した「であい」
「ふれあい」「かたりあい」Ⅱ「3あ
い」千駄ヶ谷のつながりを考える会と
いう集まりに毎月参加、渋谷区社会福
祉協議会、地域包括支援センター、地
域の町会の方々などが参加、取り組み
を共有し、協力しあっています。

患者さんの送迎活動は9年目に入
り、稼働は74日間、117名が利用し
ました。利用者のほとんどが高齢者で
す。介護を必要とする方が増え、認

知症の発症、もしくは悪化などにより
家族介護、家族介助での利用が増えて
います。

各部・協議会の活動について、組織
部は、日常的な声掛け運動として部会
前の「お元気ですか」コールや友の会
拡大を毎月目標をもって取り組みまし
た。千駄ヶ谷、新宿地域の班会、散策
サークルなどで会員との結びつきを深
めています。社保平和文化部は、毎月
の6・9行動で千駄ヶ谷駅頭での宣伝
・署名行動、歩こう会を3回、マイナ
保険証問題の社保セミナーを開催しま
した。「くらしと健康」の「待合室」
コーナーには「病院があつてよかった」
の投稿などで充実しています。

8月、原水禁世界大会に代表派遣し
ました。戦争を語り継ぐ会は、被団協
のノーベル平和賞受賞式に同行した元
病院職員の前玲子さんを講師に被爆者
医療と今後について学びました。

サークル活動では、歩きカメラ、歩
こう会、歴史探訪などの
屋外での活動、ヨガ、
俳句の会、布遊びを定例
で開催、男の料理教室も
再開しました。

酷暑の夏、「熱中症に
注意しましょう」と訪問
活動を行いました。会員
拡大では秋の拡大月間に
取り組み、53名の入会、
いつでも元気5部を拡
大、年間200人を目標
に取り組んでいます。昨
年に続き、大腸がん検診
を無料で取り組みまし
た。

元気に楽しくころばん体操



共同墓地は第23回合同慰霊祭を開
催、会員378人(内納骨232人)
と着実に増えています。

ALTORES VOI NOTARE

全国で多くの病院が経営危機に陥つ
ています。日本医師会、6病院団体は、
「地域医療は崩壊寸前」「このままでは、
ある日突然、病院がなくなる」と
警鐘を鳴らしています。

こうしたなかで全日本民主医療機関
連合会は「民医連の事業と経営を守り
抜き、地域医療の崩壊をくい止めるた
めの緊急行動提起」を行い、会員の皆
さんに、国に対し、医療機関の支援と
思い切った財政措置を求める「請願署
名」(100万人目標)をお願いしま
した。友の会としても、これが年内の
大きな課題になります。

物価高騰に暮らしが深刻化する中、
6月に都議選、7月に参院選が実施さ
れ、物価高からどう暮らしを守るのか
が大争点としてたたかわれ、消費税減
税が大きな焦点となりました。

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。特に、自民党への審判は、裏
金問題への無反省、物価高騰に対する
無為無策、大軍拡などの政治路線が国
民から拒否されたものです。一方、自
民党の補完勢力や外国人への差別を売
りものにする排外主義・右翼的潮流が
伸長しました。選挙後、多くのマスメ
ディアが「排外主義」は差別と分断を
加速させると警鐘を鳴らしています。

また、医療・介護崩壊の危機のもと
で、「医療費4兆円の大幅削減」「11万床
削減」「OTC類似薬(湿布薬など)の保
険はすし」など、いのちと健康を脅か
し、暮らしの悪化をいっそう加速させ
る大改悪路線に怒りが広がりました。
昨年10月、日本原水爆被害者団体協

議会(被団協)がノーベル平和賞を受賞
しました。長年の地道な活動で被爆の
実相を広げ、核兵器の廃絶を訴え続け
てきた活動が評価されたものでした。

核兵器禁止条約の批准をめぐる、
被爆80年、広島、長崎での平和式典で
も、原水爆禁止世界大会でも「核抑止
論」への厳しい批判がおこなわれまし
た。いまこそ、日本は核兵器禁止条約
に参加すべきです。

介護をめぐるのは利用料の負担増問
題が浮上、さらに在宅介護の要で訪問
介護事業所が一つもない自治体が10
0町村を超え、介護報酬を引き上げる
などの抜本的改善が求められています。
す。

混乱続きのマイナ保険証は、一本化
自体を撤回し、従来の保険証を復活す
べきです。

日本社会に深刻な被害をもたらした
原発事故を忘れたかのように原発の新
規建設がすすめられようとしています。
す。許されるものではありません。

原発事故の汚染土の再利用の実証事
業について、新宿御苑なども含め再検
討と表明されています。汚染土の持ち
込みはやめるよう求めます。

各地で大企業のための再開発、環境
破壊が行われ、神宮外苑の再開発では
樹木の伐採がおこなわれ、秩父宮ラグ
ビー場の移転立て替えも始まっていま
す。渋谷区では、ベンチや道路舗装の
豪華さで大問題となっている玉川上水
旧水路事業など、税金の使い方に区民
の怒りが広がっています。

友の会は、平和と暮らし・いのちが
最優先される政治を求め、安心して住
み続けられる社会をめざし、全力をあ
げます。

今後の友の会活動

友の会は「地域まっごと健康づくり」

をモットーに活動を継続しています
が、友の会構成員の高齢化により、活
動の内容や維持に困難が増していま
す。

暮らしの困難、厳しい社会情勢のも
とで、「会員に依拠し、地域とともに」
をさらに重視し、広範な区民に呼び掛
けた活動、運動をすすめます。地域の
盆踊り大会などの各種行事に参加し、
病院、友の会活動のめざす「福祉のま
ちづくり」を共有します。

「地域の病院を守る」の「緊急行
動提起」を受け、95歳の会員さんが団
地のみなさんに署名を訴え、43筆の署
名を集めていたなど、会員のみな
さんから真剣な受け止めがされています。
す。会員に依拠し、地域のみなさんと、
医療崩壊ストップの活動を広げます。

専門部活動では、組織部では、「仲
間がいる」「集える場がある」を地域
に広げ、友の会の存在をアピールしま
す。特に、日常的な会員拡大と「いつ
でも元気」の普及、地域の班会の開催、
散策サークルを組織します。

社保平和文化部は、歩こう会などの
屋外の活動、平和と社会保障を守るた
めの宣伝署名行動、社保セミナーの開
催をめざします。教宣部は、「くらし
と健康」がより親しみのある、読まれ
る紙面をめざします。

年3回の健康講座を魅力あるものを
企画し、毎週のころばん体操の継続、
趣味を生かした各種サークル活動を充
実させ、幅広い人たちが参加できるよ
う工夫します。

すべての活動を「居場所」と位置づ
け、会員の交流と新しい仲間増やしを
すすめます。

友の会は病院との共同を強め、「身
近な病院でありつづきたい」「地域の
福祉力の向上」につなげます。