

友の会のページ

「お元氣ですか」改題No.42
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
11月1日現在の会員約3,093人

第17回健康講座のご案内

身近な病院であり続けたい 第7弾

生活習慣病とその予防

お話し 代々木病院院長
河邊博正先生

生活習慣病は、食事や運動、喫煙、飲酒など生活習慣が発症の主な原因となっている病気です。がん、糖尿病、心疾患、高血圧疾患、心筋梗塞などの怖い病気の要因とされている生活習慣病。

病気のメカニズム、予防法を学ぶことで、健康な毎日を！

*参加費無料です。参加申し込みは友の会(5411-9589)にご連絡ください。

▽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

代々木病院・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。

全国的医療機関が深刻な経営にあることから、全日本民主医療機関連合会が「地域の医療を守れ、100万人緊急署名」を提起しました。代々木病院、友の会は会員のみならず、600名を超える方々から署名が寄せられ、2200筆(10月20日現

秋の運動

地域医療を守るための緊急署名と友の会仲間増やし月間

在)を超えています。95歳の会員さんは、団地約80世帯に独自に訴えを作って37筆集めていただいた方をはじめ、「地域医療を守ろう」と、署名をお願いしています。友の会事務所でも、来客のほとんどに署名をお願いしています。年内、取り組んでいます。役員さんは独自に知り合いに訴えたり、サークルの参加者などにも訴

えて集めて寄せられています。みなさん、我が家のように危機感と緊張感をもって取り組まれています。友の会事務所でも、来客のほとんどに署名をお願いしています。年内、取り組んでいます。役員さんは独自に知り合いに訴えたり、サークルの参加者などにも訴

友の会は、病院を守る母体として、地域の健康づくりの拠点です。友の会を大きくすることで活動が広がります。ぜひ、お知らせに記入をお願いします。また、友の会の特別割引検診、大腸がんの無料検診、格安な友の会ドックも好評です。ぜひ、ご利用ください。



代々木病院の看護師、友の会役員ら6人が参加

受診者からは「わざわざ休日病院からきて健診をしているんですね」という声や「今、病院が赤字で大変なのは」という声も聞かれました。千駄ヶ谷まつりは、渋谷区青少年対策千駄ヶ谷

地区委員会が主催し、PTA、町会などで実行委員会を構成し、代々木病院も毎年、ブースをお借りして参加しています。友の会編集部

50人が健康チェック 測定値に安堵、落胆の声

加、血圧測定と健康相談を担当しました。健康チェックコーナーには、ブラスを出している要員の方、消防士の一団、そして子ども連れでまつりに来られたお父さん、お母さん、来賓で見えた区議会議員など様々な方が立ち寄り、列ができました。血圧測定は、列ができ、受診者が測定値に安堵、落胆をする光景が繰り返されました。

10月5日に病院近くの鳩森小学校で、千駄ヶ谷まつりが開催され、会場となった校庭で、ブラスを出して血圧・体脂肪の測定など健康チェックを実施し、50人が受けました。代々木病院の看護師、友の会役員など6人が参

待合室

10月19日の日曜日、地域の千駄ヶ谷小学校で避難所訓練がおこな



紙製の簡易ベッドの組立てをみんなで体験、そう簡単ではなかった

地域とともに

避難所訓練に参加

われ、地域の方々70人が参加しました。最初に、責任者から説明があり、避難所は、震度6強以上の地震で開設する。まずは、自分のいのち、家族のいのち、そして、街を守る活動になる。高齢者や病人の安否確認、けが人などは救急指定病院となっている代々木病院へ搬送とのこと。

災害時に代々木病院に

災害時に代々木病院に

「搬送」といっても、実際の災害でどう対応し、連携していくのか、今後の課題になるようです。病院からは澤田事務長、田腰事務次長、友の会布施会長と伊香が参加しました。地域の避難所などを事前に把握しておき、災害への備えも大事なことを実感した一日でした。最後に、備蓄用のお米でレトルトカレーをいただきました。なかなか、うまい！カレーでした。友の会事務局 伊香忠志

青空健康チェックを実施

鳩森神社 渋谷区社会福祉協議会とコラボ

この間、鳩森神社の境内で青空健康チェックを行いました。この2回は、渋谷区社会福祉協議会から「こいつしよできますか」の申し入れがあり、「巡回福祉なんでも相談」とコラボです。

近所の事業所で働く女性のお二人は、朝から夜遅くまで働く時も多く、炭水化物はいつぱい取っているが、ズーと座っている仕事、ほとんど歩かない、血圧年齢が気になり健康チェックを受けまし

また、60代の男性は、一日10分も歩かない生活で身体がおかしいと、きちんと検診を受けてくださいとお話ししました。「どんな団体ですか」の質問があり、千駄ヶ谷駅近くの代々木病院です。地域の健康づくりの一環で毎月実施していますとお話しすると、素晴らしいですねと賞賛の声でした。



地域の評判に

事前宣伝ができていませんが、毎回、10人から15人が立ち寄ります。地域の評判になるといいのですが。

友の会編集部



合羽橋

歩きカメラ

浅草橋から鳥越のおか

おしらせ

▽横丁、鳥越神社、かつば橋道具街を散策します。約2kmの行程です。

▽11月8日(土)

▽JR千駄ヶ谷駅改札内

9時集合

▽参加費300円

*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。

こころばん体操

▽毎週水曜日の午後1時



旧寛永寺の五重塔



秋の新宿御苑

上野東照宮と動物園

10月歩こう会は上野東照宮と動物園。動物園では旧寛永寺五重塔を拝しながら歩きよ

でから動物観察。ゴリラ、クマ、ゾウなど楽しく観

歩こう会

散策サークル

10月17日、9人で初秋の新宿御苑の散策を楽しんできました。真つ青な空のもとス

トレッチで身体をほぐし、都会の澄んだ空気を満喫してきました。

豊富なメニューに挑戦

10月11日に千駄ヶ谷社教館で月例の「男の料理教室」を開きました。参



加者は男性4名、女性3名でした。この日のメニューは、チキンソテー、参加者が手作りしたパンのカンパニーとレタス、ベビーリーフ、さつまいも、リンゴ、生ハムのオレンジ

初めて参加された方の自己紹介や次回に何を作るかの話で盛り上がりしました。次回は「いつでも元氣」に載っていた「サルサソース」と「丸ごとかぼちゃの肉詰め」を作ることになりました。女性も大歓迎です。

友の会会長 布施 仁

23回目となる合同慰霊祭
秋晴れのなか110人が参列

8人の方を納骨しました

9月23日、23回目となる代々木健康友の会共同墓地の合同慰霊祭に110人が参列し、8人の方の納骨をしました。天候に恵まれ、多くの方が参列しました。今年は、大型バスの参加者が多く、急ぎマイクロバスを追加しました。

慰霊祭では、布施仁理事長の挨拶の中で、いま医療崩壊の危機に直面していることから、友の会

9月末現在会員378名(内 納骨232名)となっています。共同墓地は、例年、秋分の日に実施します。見学の方も大歓迎です。ご参加ください。

共同墓地の会

紙面なんでも

法律相談

98

共有している不動産について

父から相続した家に、私と母が一緒に住んでいました。家は、私と母と遠方に住んでいる弟と3人で所有しています。母が亡くなった後、私が住み続けたいのですが、どのようなことに気を付けるべきでしょうか。

3人で所有しているとのことなので、共有と称される状態になっていることを紹介し、協力を訴えました。

本来、所有者は自由にその所有物を処分する権利を有しますが、所有者が複数いる共有状態では、何らかの《処分》をする際には、所有者が個々に決定することができず、共有者全員の同意が必要になります。

また、共有者間では、おこないます。軽食、飲み物各自持参、雨天の場合、吟行は中止します。吟行終了後に通常の俳句の会をおこないます。

布遊び

(手作り小物)

▽11月21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(54111-9589)までご連絡ください。



- 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 11月号 380円

好評発売中

60回目の盆おどり 北海道

けんこう教室 胃がんの内視鏡治療

毎日に元気をプラス

友の会が会員倍增計画 東京

まじのチカラ 群馬県下仁田町

食と健康 家庭でできる介護食

発行=株式会社民医連 〒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



一定の制限が生じます。自宅について、自由に意思決定できない状況が発生することは好ましいものではありません。一定の金員を他の共有者に支払い、単独所有とすることができれば、将来的に安定した状況になると考えられます。よって、弟さんから持ち分を買い取っておくことは、有効な手段だと思えます。

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。

弁護士 向野まゆこ