

友の会のページ

FAX 03(5411)9589
編集部 代々木健康友の会
「お元気ですか」改題 No.452
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。

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。

▽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

谷り 千駄ヶ谷 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。

健康チエ

ックコーナーには、ブ
ースを出している要員の
方、消防士の一団、そし
会場となつた校庭で、ブ
ースを出して血压・体脂
友の会役員など6人が参
加されました。

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
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
ち寄られました。血管年
齢測定は、列ができる、受
診者が測定値に安堵、落
胆をする光景が繰り広げ
られました。

受診者からは「わざわ
ざ休日に病院からきて健
診をしているんですね」とい
う声や「今、病院が赤字
で大変なのでは」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、P
TA、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。

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「こいつしょできます
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。



代々木病院の看護師、友の会役員ら6人が参加

秋の運動 地域医療守るために緊急署名と 友の会仲間増やし月間

仲間増やし
月間にご協力を

全国の医療機関が深刻 在) を超えています。
な経営にあることから、 95歳の会員さんは、団
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
さんにも協力をお願い
し、600名を超える方
々から署名が寄せられ、
2200筆 (10月20日現
在) の参加者などにも訴
えています。

えて集めて寄せられています。みなさん、我がこ
とのように危機感と緊張
感をもつて取り組まれて
います。友の会事務所で
だいた方をはじめ、「地
域医療を守ろう」と署
名用紙を自分で増し刷り
して知り合いに訴えた
名をお願いしています。
年内、取り組んでいま
す。ぜひご協力をお願
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。



地域の評判に

鳩森神社 青空健康チェックを実施

た。食事、
睡眠、適度
な運動に心
がけましょ
うとアドバイスしまし
た。

この間、鳩森神社の境
内でお二人は、朝から夜
まで働く時も多く、
炭水化物はいっぱい取っ
ているが、ズーと座って
いる仕事、ほとんど歩かな
い、血管年齢が気になり
健康チェックを受けまし
た。

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。

伊香忠志
友の会事務局長

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き
ます。ぜひ、お問い合わせ
ください。

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。

事前宣伝ができるいま
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

