

健康講座

病氣予防に生活習慣の改善

食事はしつかり食べること

11月15日、代々木病院で第17回目となる健康講座が行われ、70人が参加し、代々木病院の河邊博正院長が「生活習慣病とその予防」について講演をしました。

30年前は「成人病」という名称だったものが、

成人だけでなく、生活習慣と密接にかかわりがあるというところで「生活習慣病」に変更されたとのこと。食事の習慣、運動、休養・ストレス、喫煙、飲酒といった生活習慣が病気の発症・進行に関連が深く、要因となるものから「生活習慣病」と説明しました。



「さあにぎやか（に）いただく」を紹介

生活習慣で、大事なものは、食生活。生活習慣病はすべての病気において、食習慣というのは極めて大きく関わっている。食生活に関して、ずいぶん前までは、糖尿病とか高血圧とか



腸内整える料理を試食

で、何々し過ぎに注意とか、食べすぎ、飲みすぎに注意などと言われてきました。しかし、一定の年齢になると、「肥満はだめ」から「痩せ過ぎはダメ」となって、しっかりと食べて痩せないようにという注意になっているとのこと。

食事のヒントとして、痩せすぎないような食生活、肉、魚、卵、乳製品などのタンパク質、これがすごく大事ですよ、まずは、肉、魚、タンパク

質をしつかり摂りなさいということでした。フレイル予防で大事な栄養素、タンパク質、ビタミンD、カルシウム。具体的には、いろいろ食べようということでも、「さあにぎやか（に）いただく」（写真上）を、一日三食の食事で7品目を摂るようにとアドバイスがありました。

食事はお友達とかで楽しく食べるって、食事をつくるのが面倒な時は出来合いの総菜などでカロリー補給、なるべく多く食品を取るように調味料などでメリハリをつけるなどの工夫した食生活をすすめられました。

講演後、参加者からの質疑応答後、代々木病院の管理栄養師の伊藤さんが、「腸活で守る大腸の健康」というテーマでレクチャー、栄養課で作った「おなかになさしい食事」の試食（野菜ゴロゴロ和風クリーム煮）Ⅱ腸内環境を整える、冬にピッタリな一品を美味しくいただきました。

新幹事の紹介

(1面からの続き)

三橋正子さん(職員)



三橋正子さん

はじめまして、今度、友の会の幹事になりました。外来、訪問診療の看護師、三橋正子です。

◇

市川亜紀子さん(職員)

今年の4月13日から代々木病院に戸山訪問看護ステーションから異動になり、外来、訪問診療所属、出身は鹿児島県奄美大島、趣味は身体を動かす事、筋トレです。今年

の春は友人三人で渋谷女子だけの10キロマラソン、代々木公園、原宿、明治神宮、表参道と楽しく走りました。来年も挑戦する予定です。こんな私ですが今後は友の会の活動を広げていけたらと思っています。

宜しくお願い致します。

総会へのメッセージを日本共産党参議院議員の吉良よし子さん、日本共産党東京都議団、同渋谷区議団からいただきました。

待合室

健康友の会に入会致しまして大勢の方々とのお話ができ

ました。いろいろなイベントがあり、ころばん体操はヨガとか気功、スクワット、合唱に瞑想など盛りこんだ体操が行われています。歩こう会では森の木々、公園の小さな草花の生命力に感動したり、見知らぬ道路を歩きながら忘れかけていた名称とか新建築にハッとします。

歩きカメラは電車・バスに乗りつぎ植物園、遊園地、神社、お寺等々横浜の海など、ちよっとした小旅行の気分になったりします。解散後は希望

のものを感じます。話題も経験者が語る実体験の話には興味があり盛り上がりです。独りではなかなか行動にうつせない所には参加したいと思っています。

毎回、楽しみ

友の会の取り組み

者のみでランチとか駅よりのお店でお買い物をしたり楽しみがあります。男の料理教室では男性の方が腕によりをかけた素材を生かしたレシピ通りの料理に何だか考え深

りません。ヨガ教室では静かなみどり公園のなかです。力を抜き、リラックス、精神統一、瞑想、呼吸方法など、最後は目を閉じすべての力を抜き

最後にありますが、河邊院長生成のお話が拝聴できる楽しみがあり幸せです。いつでも元気の月刊誌は嬉しいです。新聞は皆様のご意見であり、とても身近に感じています。

中野区 池本 節子

友の会 仲間増やし月間

この機会に入会を

12月26日まで

職員、友の会の役員が地域の方々を訪問し、「いかがお過ごしですか」と声をかけ、友の会の入会案内を行っています。

また、病院の待合室や入院患者さんなど病院を利用されている方々に「地域医療を守ろう」の署名のお願いと「友の会に入りませんか」と呼びかけています。

病院と友の会は支えあう関係です。友の会が大きくなることで、活動も豊かに広がります。まだ友の会に加入されていない方は、ぜひ、この機会にお入りください。

2026年度役員名簿

役 職	名 前	
会 長	布施 仁	新宿区
副会長	石井 正統	西東京市
事務局長	伊香 忠志	三鷹市
事務局次長(会計)	清見 温子	中野区
事務局次長	中西 範子	中野区
〃	平川 明雄	新宿区
〃	峯 輝明	再・川口市
〃	原田 伸夫	職 員
幹 事	石井 拓海	渋谷区
〃	石井 菜津子	渋谷区
〃	板倉 まろみ	新宿区
〃	一宮 敦史	職 員
〃	井田 ヨネ	新宿区
〃	大竹 明雄	武蔵野市
〃	嘉瀬 秀治	職 員
〃	下光 彰二	渋谷区
〃	関谷 義孝	杉並区
〃	吹田 ゆり子	府中市
〃	高橋 草太	職 員
〃	豊久 安世	渋谷区
〃	中垣 るり	新宿区
〃	前土肥 保	狛江市
〃	松尾 睦代	荒川区
〃	三橋 正子	新・職員
〃	山口 三雄	調布市
〃	吉田 ケエ子	大田区
会計監査	加藤 茂	板橋区
〃	松岡 雅樹	世田谷区
顧 問	菅野 茂	渋谷区
〃	伊東 千賀	練馬区

総会では紹介できませんでしたが、新幹事として、職員の市川亜紀子さんの推薦がありました。今後、幹事として活動していただくことになります。

町会運動会

6人衆が熱戦に参加

雨でも400人が集まる

11月9日、千駄ヶ谷地区町会連合会(8町会)の町会対抗運動会が、あいにくの雨で体育館での



屈強の6人衆

実施となりましたが400人近い地域のみなさんが集いました。病院が所属する東部町会の一員として、代々木病院と友の会から6名が参加しました。

勝敗にはこだわらないので、ケガしないようにと注意されていました。熱戦が繰り広げられました。

江澤東部町会長の指揮



体育館にびっしり

歩きカメラ

浅草、合羽橋を探索

11月の歩きカメラ

は、当初、鳥越おかず横丁へ合羽橋道具街へ浅草の予定だったが、おかず横丁は始まっていないだろうと逆コースに変更。



多くの観光客の浅草寺

浅草に到着したのは10時前、仲見世通りは早朝から激込みなので側道で浅草寺に向かう。雷門から入って400mほど行けば宝蔵門。金剛力士像が左右で見守っている。

合羽橋道具街ですが、もはや客対象を外国人に絞っているようだ。お土産物の食器や調理器具などが多い。昔々は料理プロや料理店用達の地味な街だったんですが、包丁屋さんもお店のオーナーが中国人になったところもあります。



歩きカメラ参加のみなさん

合羽橋を過ぎて蔵前にあった箸を自作するお店。外国人さんが木端を削って箸を作っていました。こういう体験型工房も人気のようです。でもお国にかえってからもお箸を使うのかな?? 次回の歩きカメラは1月になります。

友の会幹事 下光 彰二

紙面なんでも

法律相談

99 休職後解雇されました:

体調を崩してしまい、休職することになりました。しかし、会社から『休職期間満了したが治癒しない』という事で退職扱いとされました。退職はやむを得ないでしょうか。

（自然退職）または解雇が労災保険から傷病補償年金を受給している場合に、解除されます。これらの場合でない限り、解雇制限は継続します。

私傷病休職でも、会社のこうした判断が不当であれば、退職はやむを得ないとは限りません。

休職の原因が「業務上の疾病」であるか、「私傷病」であるかによって大きく異なります。

①適正な復職判断 休職期間満了にあたり、会社は医師の診断などに基づき、労働者が元の業務または配置転換後の他の業務に就労できるかを公正かつ客観的に判断しなければなりません。

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 大井淳平

1 業務上の疾病(労働災害)が原因の場合 業務上の疾病、すなわち労働災害(労災)が原因で休職中とその後30日間は会社は原則として労働者を解雇できません。(労基法19条)。

2 私傷病休職が原因の場合 業務外の私的な病気や怪我(私傷病)が原因で休職し、就業規則に定め

この解雇制限は、会社が療養開始後3年を経過した時点で打切補償(平均賃金の1200日分)を支払つか、または3年

元の業務への復帰が困難であっても、会社は配置転換など、他に就かせ

元々業務への復帰が困難であっても、会社は配置転換など、他に就かせ

女性の参加も大歓迎!



牛肉のサルサソース

11月の男の料理教室は9名の参加でした。レシピは「丸ごとかぼちゃのミックスナッツサラダ」と「いつでも元気」誌から「牛肉のサルサソース」の2品でした。

12月は、13日(土)に千駄ヶ谷社教館2階調理室で午後6時から行います。「手ごね寿司」と「お刺身」の予定です(都合により変更することあり)。参加費は1000円です。エプロンと帽子かバンダナをお持ちください。女性の参加も大歓迎です。

友の会会長 布施 仁

お知らせ

こころばん体操

▽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。
▽12月3日、10日、17日、24日の水曜日
▽参加費100円

ヨーガ教室

▽12月1日、8日、15日、22日の月曜日。
▽時間 午前10~11時30分
▽場所 はふれあい会館(JR代々木駅から徒歩3分)
▽会費 年間500円

俳句の会

▽12月4日(木)午後2時~4時
▽場所 代々木病院東館地下会議室
▽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

▽12月13日(土)午後6時~4時まで
▽場所 代々木病院東館

時より

▽千駄ヶ谷社教館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

(手作り小物)

▽12月19日(金)午後2時~4時まで
▽場所 代々木病院東館

地下会議室

▽参加費 500円

*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局までご連絡下さい。

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 12月号 380円 好評発売中

学生と市民でまちづくり 稚内

けんこう教室 睡眠時無呼吸症候群

ある日、病院がなくなる

明日に架ける橋 神奈川

まちなか 神奈川県湯河原町

食と健康 簡単 クリスマススイーツ

発行=神保町健康研究所 〒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

