

社教館  
文化祭

# 定番「三食丼と豚汁」が大好評

## 70人が健康チェック

2月14・15日に千駄ヶ谷社教館で文化祭がありました。体脂肪測定の結果がでるまでの3分間、担当者の健康チェックで参加しました。開始から隙間なく測定する人が訪れま



1時間ほどで用意した120食分が完売

さんの健康志向の高さを感じたと話してくれました。筆者も測定しました。血圧は正常、体脂肪は軽肥満、血管年齢は59歳(実年齢は82歳)。仲間に話す「もつと働けということかな」。

健康チェックを利用された人は70人でした。2日目は三色丼と豚汁を販売しました。当日8時から仕込みの準備で役員が集合、鳥をぼろ、炒り卵、ほうれん草の三色丼と豚汁を120人分用意しました。この3年間、定番のメニューが集合、鳥をぼろ、炒り卵、ほうれん草の三色丼と豚汁を120人分用意しました。



健康志向の高さから隙間なく測定する人が訪れる

ニューで来店する方に大好評で「今年も美味しかったよ」と声をかけてくれます。1時間ほどで三色丼は完売です。その後、来店された方に豚汁と白

いご飯をセットにして食べていただきました。2日間とも春の訪れを感じ、身も心も軽やかに社教館文化祭を楽しんで

最近ニュースでも取り上げられている話で、家賃の増額について目にしたことがある方もいらつしやると思います。私も現在埼玉県八潮市に住んでいて家賃増額の話が昨年9月にありま

物価高というだけで具体的な話はありませんでした。家賃の話の中で、友の会の伊香さんに相談したところ代々木法律事務所に相談したらとアド

私と同じ様に家賃増額の話で困っている方がいらつしやるれば、まずは近しい人に相談して自分の味方を作るようにしてみてください。そしてなかなかうまくいかないようであれば、弁護士等の専門家に相談してみてください。家賃増額は法律でそんなに簡単にできないようになっていきます。あきらめずに交渉してください。

代々木病院医事課 大崎岳歩

### 待合室

スでも取り上げられている話で、家賃の増額について目にしたことがある方もいらつしやると思います。私も現在埼玉県八潮市に住んでいて家賃増額の話が昨年9月にありま

物価高というだけで具体的な話はありませんでした。家賃の話の中で、友の会の伊香さんに相談したところ代々木法律事務所に相談したらとアド

私と同じ様に家賃増額の話で困っている方がいらつしやるれば、まずは近しい人に相談して自分の味方を作るようにしてみてください。そしてなかなかうまくいかないようであれば、弁護士等の専門家に相談してみてください。家賃増額は法律でそんなに簡単にできないようになっていきます。あきらめずに交渉してください。

代々木病院医事課 大崎岳歩

参加費 無料

### お知らせ

身近な病院であり続けたい  
第8弾 楽しく学び 健康づくり  
“病気のサインを見逃さないで”

第18回 健康講座

- 日時 4月4日(土) 午後2時~3時30分
- 会場 代々木病院・東館3階
- お話し 代々木病院 河邊博正院長  
身体のいろいろな症状=頭痛、めまい、しびれ、息切れ、倦怠感など気になる症状はありませんか。  
事前に知って予防と対策が大事です。ぜひ、ご参加ください。  
参加申し込みは、代々木健康友の会 ☎(5411)9589

\*1時から骨密度測定をおこないます。ご希望の方は早めにご来場ください。素足での測定です。

## 総選挙 改憲NO!の世論を「白紙委任」ではありません

2月8日投票までおこなわれた総選挙は、政策そつちの「人気投票」に持ち込んだ自民党の圧勝という結果でした。今回の選挙は、高市首相による突然の解散で、マスコミなどでも「大義なき冒頭解散 国民より首相の「自己都合」優先(朝日新聞社説) などと強い批判がわきおこりました。そうしたもとで高市首相は「高市早苗が総理大臣でいいのかを選ぶ選挙」と訴え、「国論を二分する大胆な政策に批判を恐れず果敢に挑戦する」

と表明しました。しかし、政策の中身が語られたわけでもなく、政治的・政策的な内容を支持されたものではないと見られます。投票日の朝日の社説は「国論二分せぬ含意形成こそ」と題し、『そもそも選挙の勝利は、有権者の「白紙委任」を意味しない。首相が政策の中身の具体的な説明から逃げ続けていたのだから、なおさらだ。』、東京新聞は「独断専行を排してこそ」と題し、「与党は3分の2の議席を占め

選挙最終盤、9条改憲論が急浮上し、高市首相は、憲法に自衛隊を明記する9条改憲を訴えました。大軍拡、非核三原則の見直しとともに、「戦争する国づくり」への危険な策動など、国論を二分する問題で問答無用の強権政治を許してはなりません。

憲法守れ、生かす政治を求めて草の根での運動を広げましょう。

## お彼岸です 終活を考える時期です

お彼岸は、調べてみると「先祖に感謝し、供養をする日」が一般的な解釈のようです。お墓参りが一般的で、それが出来ない場合は、お墓の方向に向かって手を合わせてください」とおっしゃる住職

お彼岸は、ご自分やご家族のお墓について考える機会でもあります。お墓が遠方で、ご自身も後継者がいないので「墓じまい(改葬)して、遺骨を友の会共同墓地に移す方もあります。共同墓地の会は、毎年秋のお彼岸に合同慰霊祭を行い、納骨と墓参を実施しています。場所は千葉県木更津市にあり、大型バスもしくは自家用車で120名ほどが参加しています。



昨年の慰霊祭

友の会共同墓地は、随時申し込みを受け付けています。ご連絡をいただければ資料を送ります。現在の会員378人(内納骨232人)です。今年の合同慰霊祭は9月23日に予定しています。見学の方も大歓迎です。共同墓地の会理事

# 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  
3月1日現在の会員約3,082人

「お元気ですか」改題No.456  
編集 代々木健康友の会  
☎03(5411)9589  
FAX 03(5786)2472

# 地域のみなさんと

## 交流・連携が広がっています

代々木病院・友の会の活動が広がり、地域のみなさんとの結びつきが強まり、信頼関係も深まっています。



新年会で挨拶する川邊院長

1月24日に病院が所属する千駄ヶ谷・東部町会の新年会では、参加者から懇談の中で、河邊院長に「代々木病院でアレルギー検査を受けたが、どの程度で結果がでるのか」「コロナの時に妻が救急で対応していたが、感謝です」、また医療相談などもあり、モテモテの河邊院長でした。

この一年半、3あい倶楽部という千駄ヶ谷地域の「話し合いの場」に毎月参加してきました。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、子どもたちの居場所づくりや高齢者の見守り活動などのボランティア団体が、地域の情報を共有し、協力しあ

# ワイワイ、楽しく 雪の舞う晩に体温める

## 男の料理教室



女性の参加を期待します

2月7日(土)の男の料理教室は、8名の参加でした。レシピは「スペアリブの炊飯器蒸し」と「鶏肉のミルク煮」を作ります。「ひな祭りロール」と「スペシャルコロッケ」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。女性の参加も歓迎です。

### 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。  
▽3月4日、11日、18日、25日の水曜日  
▽参加費1000円  
\*屋内です。雨天でも

#### ヨーガ教室

実施します。  
▽3月2日、9日、16日、23日、30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5000円

#### 俳句の会

▽3月5日(木) 午後1時30分～4時  
▽場所 代々木病院東館5階図書室  
▽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

うというものです。時には、病院の健康講座やリハビリ体操のお知らせを洗ひ指導をおこないました。健康まつりのご案内もします。大変、貴重な場です。

また、餅つき大会で知り合ったPTA会長に友の会・布施会長が代々木病院に感染症認定看護師がいるので学校で活用を

しづや 春まち コラボコンサート  
代々木病院精神ケア ハートビートコースが出演します  
▽日時 3月20日(金・祝) 午後1時より  
▽会場 千駄ヶ谷コミュニティセンター  
\*ぜひ、素敵な歌声をお聞きください。

### 歩きカメラ 予告

## 「野鳥の楽園」千葉・行徳へ

春のおとずれとともに、少し足を延ばして千葉県市川市・行徳近隣緑地(総面積83ヘクタール)に。都市部に残された貴重な自然に出会える場所です。また、水仙、桜が見頃かもしれません。

## 紙面なんでも

## 法律相談

### ⑩ 限定承認の活用

Q 私と父で共有するマンションで同居していた父が亡くなり、相続人は長男(私)と長女(私の妹)の二人です。父の遺産は自宅の共有マンションと預金数十万円ですが、父は数千万円の借金(無担保)があります。妹は関わりたくないと言っています。私は父の借金は背負いたくありませんが、自宅を確保する方法はありますか?  
A 限定承認が考えられます。限定承認は、プラスの遺産の範囲内でマイナスの遺産を相続する手続ですが、遺産(例えば自宅マンションのお父さんの共有持分)について家庭裁判所が選任した鑑定人の評価に基づく金額(例えば五百万円)を限定承認した相続人が自分の財産から支払えば、その遺産を取得すること

と、単純承認とみなされ、被相続人の借金を引き継ぐこととなります。また、限定承認すると譲渡所得税が課税されることがあります。限定承認の手続は相当煩雑なので、弁護士に相談することをお勧めします。  
弁護士 羽鳥徹夫  
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。

○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  
2026 3月号 380円 好評発売中  
語り部は看護師 宮城  
けんこう教室 带状疱疹  
もう一度、自分の店を 東京  
点字と歩んだ人生 京都  
まちのチカラ 島根県奥出雲町  
食と健康 手作りハムとベーコン  
発行=保健医療研究所 〒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