

# 友の会のページ

「お元気ですか」改題No.457  
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  
4月1日現在の会員約3,070人



定員を上回る33名の参加

## よよぎリハ活 膝・腰に効く！ ホームエクササイズ 会場いっぱい参加者で楽しく学ぶ

第4回リハ活、4月7日、代々木病院リハビリテーション主催「膝・腰に効く！ホームエクササイズ」に沢山のご参加ありがとうございました。今回は定員を超える33名の方々にご参加いただき、代々木病院リハビリテーション主催の講義、自宅で行われる簡単な体操、全身を使った脳トレを行いました。皆様が真剣かつ楽しく行っ姿や終了時にたくさん笑顔が真剣かつ楽しく行っ姿や終了時にたくさん

健康意識の高さを改めて感じる事ができました。今回行った体操を自宅でも続けていただけたらと思います。

次回の開催時期とテーマは未定ですが、来年度も定期的に行っていく予定です!!



健康意識の高さを感じる

代々木病院のセラピストと楽しく運動しませんか。これからも多くの地域の方に「よよぎリハ活」を知っていただき、地域を元気にする機会となればと思います。

今後ともよろしくお願いたします。代々木病院リハビリテーション部 中村智春

## 健康診断のおすすめ

### 友の会割引ドックで安心を

昨年秋の無料大腸がん健診を61名の方が受診し、10名の方が陽性という結果がでました。大腸がんは、男女ともに多いがんの一つで、東京都のがん部位別死亡数

のうち、大腸がんが増えてきた人が増えています。2位、女性は第1位となつています。大腸がん検診は、早期発見と治療のために重要です。\*\*\*



友の会は代々木病院とつじよに健康づくりに取り組む、会員特別割引の外来人間ドックをおすすめしています。定期的

に身体のチェックすることが大事です。一般のドックの料金4万7000円が特別割引の3万2000円で実施されています。会員のみならずには「友の会ドック券」を配布しています。詳しくは友の会にご連絡ください。

友の会幹事会

## 第18回健康講座

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”

- 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。

\*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。

参加費無料です。

参加申し込みは、代々木健康友の会 ☎(5411)9589

## 待合室

米国のトランプ政権は、イランへの先制攻撃という無茶な戦争を引き起こしました。

「国連憲章」は「武力による威嚇又は武力の行使」を禁止しています。明らかに「国際法違反」

一言も批判しない姿勢に強い憤りを感じます。米国を含む各国で「攻撃をやめよ」「国際法に基づく外交を」と理性の声をあげています。

## 戦争に巻き込まれる恐れ 無茶な戦争NO!の運動を

3月2日付け東京新聞社説は米のイラン攻撃「国際秩序脅かす暴挙だ」、朝日新聞は「歴史の教訓に学ばぬ暴挙」と

「岸田政権以後原発政策が露骨に進められている」と原発が存在することの危険性との間の政府の原発政策を述べました。リリースピーチでは全港湾労働組小名浜支部青年部の高木さんから福島からの参加者は「帰還困難地域が今も残っている」と福島の現状を報告しました。

伊香忠志

## 福島原発事故から15年 原発存在の危険性 脱原発社会を目指し

### 原発ゼロ集会



「原発NO!」プラカードで強く訴える

福島原発事故から15年を前にした3月7日、反原発の集会が開かれました。主催者代表の挨拶で作家の鎌田慧さんは「高市首相は施政方針で『原発を官民で加速して進め、成長産業にする』と言った。無神経だ」と政府を批判。メインスピーチでは長谷川公一盛岡大学長は「福島事故は東電と政府が起こした犯罪」と断罪。「ウクライナ戦争でチェルノブイリ原発やザポリー原発が

汚染水の処理にはあと30年、燃料デブリの除去には50年から100年かかる」と言われる。人類は核分裂をまだまだ、いや永遠に使えなせない。猛毒のプルトニウムを生む原発は中止し脱原発の社会を目指すべきだと思います。集会後2方向にデモ行進しました。参加者は8500人でした。

友の会幹事 大竹明雄



満開の梅野木に見ほれ記念撮影

歩こう会

春を満喫「野島公園」

2月20日、散歩日和にめぐまれ、参加者12名で野島公園を楽しんできました。野木に見ほれ記念撮影。食べごろのふきのとうを見つけ、天ぷらにしたら美味しいわよとおしゃべりしながら山菜取りを楽しんだり、あつという間の3時間でした。林の中を歩いている様な気分を味わいながら、歩数も8千歩を超え、一人じゃ無理だけどみんな友の会幹事 中西範子

歩きカメラ

行徳「野鳥の楽園へ」



保護された川鵜

3月14日の歩きカメラは行徳の野鳥の楽園でした。7月は結構な距離で腹が減り中華料理屋さんに行きたかった。商店街、住宅街を抜け

と巨大な下水の処理場の上が大きな公園になっていた。芝生広場とスポーツ施設だ。何かの大会を横目にうつつそうとした木々の中を野鳥の楽園を目指した。あいにく野鳥はあまり目に見えなかったが、ケガした野鳥を保護している野鳥病院ではまじかに見ることができた。友の会幹事 下光彰二

お知らせ

歩こう会

4月の歩こう会は、荻窪にある大田黒公園と荻外装(てきがいそう)公園です。大田黒公園は音楽評論家の大田黒元雄氏の仕事部屋で銀杏並木、茶室、池があります。また、荻外装は、近衛秀麿の邸宅です。国の史跡になっています。

▽日時 4月30日(木) 4月1日、8日、15日

ヨーガ教室

▽4月6日、13日、20日、27日の月曜日。▽時間 午前10時〜11時30分

男の料理教室

▽4月11日(土) 午後6時より

俳句の会

▽4月1日、8日、15日

東京大空襲・戦災資料センター

歴史探訪の予告

東京大空襲・戦災資料センターは、1945年3月10日の「東京大空襲」をはじめ、戦争中に東京が受けた空襲の実態を伝えるため、2002年に民間募金によって設立された民間の平和博物館です。「東京大空襲」で大きな被害を受けた江東区北砂にあります。2020年に全館リニューアルされました。被災品・被災写真・被災品

紙面なんでも

法律相談

お墓の管理

私の父が亡くなり、地元のお墓に埋葬されました。私は長男ですが、地元には、妹と弟が住んでいます。最近地元の兄弟たちが、私が長男だから、菩提寺に払っているお墓の管理料10万円を毎年払えと言ってきました。私は、もう地元を離れて数十年経ち、兄弟たちとも疎遠になっていました。また、父ともあまり交際はありませんでした。そのような中で、長男というだけの理由でお金を払うことは納得できません。

民法の定め(897条)では、亡くなったお父さんのお墓の管理者を指定していた場合

お父さんの意思も、地元の慣習もはっきりしない場合には、裁判所に祭祀承継者というものを決めてもらうことができます。そして、その祭祀承継者がお墓を承

継したことになります。お墓の管理や管理料も支払うこととなります。

父は、死ぬとき遺言も何も残していませんでした。従って父の意思は全く分かりません。また、地元の慣習と

父は、死ぬとき遺言も何も残していませんでした。従って父の意思は全く分かりません。また、地元の慣習と

しかし、家庭裁判所に申立てをすれば、この場合は、その地元の慣習によることになってい

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。

父は、死ぬとき遺言も何も残していませんでした。従って父の意思は全く分かりません。また、地元の慣習と

お父さんの意思も、地元の慣習もはっきりしない場合には、裁判所に祭祀承継者というものを決めてもらうことができます。そして、その祭祀承継者がお墓を承

継したことになります。お墓の管理や管理料も支払うこととなります。

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。

父は、死ぬとき遺言も何も残していませんでした。従って父の意思は全く分かりません。また、地元の慣習と

お父さんの意思も、地元の慣習もはっきりしない場合には、裁判所に祭祀承継者というものを決めてもらうことができます。そして、その祭祀承継者がお墓を承

継したことになります。お墓の管理や管理料も支払うこととなります。

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。

父は、死ぬとき遺言も何も残していませんでした。従って父の意思は全く分かりません。また、地元の慣習と

お父さんの意思も、地元の慣習もはっきりしない場合には、裁判所に祭祀承継者というものを決めてもらうことができます。そして、その祭祀承継者がお墓を承

継したことになります。お墓の管理や管理料も支払うこととなります。

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。

父は、死ぬとき遺言も何も残していませんでした。従って父の意思は全く分かりません。また、地元の慣習と

お父さんの意思も、地元の慣習もはっきりしない場合には、裁判所に祭祀承継者というものを決めてもらうことができます。そして、その祭祀承継者がお墓を承

継したことになります。お墓の管理や管理料も支払うこととなります。

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。

父は、死ぬとき遺言も何も残していませんでした。従って父の意思は全く分かりません。また、地元の慣習と

お父さんの意思も、地元の慣習もはっきりしない場合には、裁判所に祭祀承継者というものを決めてもらうことができます。そして、その祭祀承継者がお墓を承

継したことになります。お墓の管理や管理料も支払うこととなります。

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。

父は、死ぬとき遺言も何も残していませんでした。従って父の意思は全く分かりません。また、地元の慣習と

お父さんの意思も、地元の慣習もはっきりしない場合には、裁判所に祭祀承継者というものを決めてもらうことができます。そして、その祭祀承継者がお墓を承

継したことになります。お墓の管理や管理料も支払うこととなります。

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。

父は、死ぬとき遺言も何も残していませんでした。従って父の意思は全く分かりません。また、地元の慣習と

お父さんの意思も、地元の慣習もはっきりしない場合には、裁判所に祭祀承継者というものを決めてもらうことができます。そして、その祭祀承継者がお墓を承

継したことになります。お墓の管理や管理料も支払うこととなります。

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。

父は、死ぬとき遺言も何も残していませんでした。従って父の意思は全く分かりません。また、地元の慣習と

お父さんの意思も、地元の慣習もはっきりしない場合には、裁判所に祭祀承継者というものを決めてもらうことができます。そして、その祭祀承継者がお墓を承

継したことになります。お墓の管理や管理料も支払うこととなります。

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。

父は、死ぬとき遺言も何も残していませんでした。従って父の意思は全く分かりません。また、地元の慣習と

お父さんの意思も、地元の慣習もはっきりしない場合には、裁判所に祭祀承継者というものを決めてもらうことができます。そして、その祭祀承継者がお墓を承

継したことになります。お墓の管理や管理料も支払うこととなります。

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。

父は、死ぬとき遺言も何も残していませんでした。従って父の意思は全く分かりません。また、地元の慣習と

お父さんの意思も、地元の慣習もはっきりしない場合には、裁判所に祭祀承継者というものを決めてもらうことができます。そして、その祭祀承継者がお墓を承

継したことになります。お墓の管理や管理料も支払うこととなります。

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。

父は、死ぬとき遺言も何も残していませんでした。従って父の意思は全く分かりません。また、地元の慣習と

お父さんの意思も、地元の慣習もはっきりしない場合には、裁判所に祭祀承継者というものを決めてもらうことができます。そして、その祭祀承継者がお墓を承

継したことになります。お墓の管理や管理料も支払うこととなります。

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。

父は、死ぬとき遺言も何も残していませんでした。従って父の意思は全く分かりません。また、地元の慣習と

お父さんの意思も、地元の慣習もはっきりしない場合には、裁判所に祭祀承継者というものを決めてもらうことができます。そして、その祭祀承継者がお墓を承

継したことになります。お墓の管理や管理料も支払うこととなります。

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。

父は、死ぬとき遺言も何も残していませんでした。従って父の意思は全く分かりません。また、地元の慣習と

お父さんの意思も、地元の慣習もはっきりしない場合には、裁判所に祭祀承継者というものを決めてもらうことができます。そして、その祭祀承継者がお墓を承

継したことになります。お墓の管理や管理料も支払うこととなります。

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。

父は、死ぬとき遺言も何も残していませんでした。従って父の意思は全く分かりません。また、地元の慣習と

お父さんの意思も、地元の慣習もはっきりしない場合には、裁判所に祭祀承継者というものを決めてもらうことができます。そして、その祭祀承継者がお墓を承

継したことになります。お墓の管理や管理料も支払うこととなります。

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。

父は、死ぬとき遺言も何も残していませんでした。従って父の意思は全く分かりません。また、地元の慣習と

お父さんの意思も、地元の慣習もはっきりしない場合には、裁判所に祭祀承継者というものを決めてもらうことができます。そして、その祭祀承継者がお墓を承

継したことになります。お墓の管理や管理料も支払うこととなります。

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。

父は、死ぬとき遺言も何も残していませんでした。従って父の意思は全く分かりません。また、地元の慣習と

お父さんの意思も、地元の慣習もはっきりしない場合には、裁判所に祭祀承継者というものを決めてもらうことができます。そして、その祭祀承継者がお墓を承

継したことになります。お墓の管理や管理料も支払うこととなります。

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。

父は、死ぬとき遺言も何も残していませんでした。従って父の意思は全く分かりません。また、地元の慣習と

お父さんの意思も、地元の慣習もはっきりしない場合には、裁判所に祭祀承継者というものを決めてもらうことができます。そして、その祭祀承継者がお墓を承

継したことになります。お墓の管理や管理料も支払うこととなります。

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。

父は、死ぬとき遺言も何も残していませんでした。従って父の意思は全く分かりません。また、地元の慣習と

お父さんの意思も、地元の慣習もはっきりしない場合には、裁判所に祭祀承継者というものを決めてもらうことができます。そして、その祭祀承継者がお墓を承

継したことになります。お墓の管理や管理料も支払うこととなります。

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。

父は、死ぬとき遺言も何も残していませんでした。従って父の意思は全く分かりません。また、地元の慣習と

お父さんの意思も、地元の慣習もはっきりしない場合には、裁判所に祭祀承継者というものを決めてもらうことができます。そして、その祭祀承継者がお墓を承

継したことになります。お墓の管理や管理料も支払うこととなります。

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。

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

いつでも元気 MIN-IREN
2026 4月号 380円 好評発売中
アートがつなぐひととひと 大阪
けんこう教室 狭心症と心筋梗塞
被爆樹木は語る
新連載 まちづくりの創り方
まちなか 香川県土庄町
食と健康 簡単!自炊のススメ
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