

健康講座

会場は超満員の90人超

ユーモアたっぷりの講義で楽しく学ぶ

4月4日、第18回となる健康講座「病気のサインを見逃さないで」に、雨のなか90人超が参加、超満員で開かれました。

河邊先生は、最初に、普段の身体の変化とかがあっても「年のせい」と



大好評の河邊院長の講演

「病気のサイン」といって、自分の体調をしっかりと把握しておくことが大事で「体温が高い、低い」「よく睡眠ができていない」「食欲がない」「こついったときに病気が隠れているかもしれないので要注意と。特に生活習慣病、高脂血症、コレステロール

新入職員へ歓迎とエール

4月4日の新入職員オリエンテーションが

なわれ、友の会は病院のあらゆる活動のパートナーであること、また、地域のみならずと健康なまちづくりのために活動していることを紹介しまし



鳩森神社で記念撮影

「地域のみなさんとの交流も深まり、地域の活動の要となっている鳩森神社の盆踊り大会や例大祭などで協力しあっていることも強調しました。

友の会は、地域の皆さんと病院を応援している



骨密度を測定

「血圧の薬は飲み続けなければならぬのか」「毎朝手のこぼりがあ

り、リュウマチではないといわれているが」「寝るときにフジオをつけて寝る習慣になっ

「先生の語りが優しく、分かりやすかった」「医者」と患者の隔たりがなく身近に感じられてよかったです」など次回に期待する

友の会編集部

こと、病院、職員と友の会が共同して患者さんに寄りそい、活気ある病院にしよう活動している

「地域をまわろう」では友の会の布施仁会長の案内で、将棋会館、国立競技場、そして、地域の活動の中心となっている鳩森神社を訪問、新宮司に

待合室

毎年、孫との約束で春休みにスキーに連れて行くことにしている



今年はおの地元の松之山温泉スキー場に3月20、21日に行ってきた

雪は1メートルくら

田舎で春スキーとふきのとう採り

孫は、かなりの斜面を滑って降りることができるようになり、楽しくしているが、途中、車を止めながら、ふきのとうを

心に響き渡った

感動！ハートビートコーラス

3月20日、千駄ヶ谷ホールで、しづや 春ま



素敵な歌声で魅了

が開かれ、あいにく

の雨模様で寒

が80人が参加

その数日後、2万4千人を越える行動もあり、日に日に国会前に集まる人が増えています。

「戦争止める」改憲反対「みんなの力で政治を変えよう」この声を共に上げていきましょう。

戦争止めよ 広がる世論

3月19日、国会議員会館前行動は、1万1千人

が集まりました。この行動は、2015年9月19日の安保法制成立に抗議して毎月19日前後に行わ

れている「19日行動」の環境です。衆議院第2議員会館前を中心に、衆議院第1議員会館との間の山王坂や国会図書館前まで

参加者が広がりました。

無茶なインへの攻撃

友の会幹事 石井拓海

広尾班

認知症どうするを学ぶ



予想以上に参加者が集まる

「人間らしさ」尊重の対応を

3月23日、久しぶりに広尾班の勉強会を開きました。「認知症どうする」とのテーマで、代々木病院認知症看護認定看護師の田中真理子さんがお話しされました。

質疑では、①ユマニチユードとは。②「認知症」の種類の中でアルツハイマーと見分けるには。③どの位で進行するのか。④代々木病院の「物忘れ外来」とは。認知症外来はあるのか。入院は可能か。⑤幻覚・妄想のある認知症の人の対応は。⑥認知症になり易い人なり難い人はいるのか。など様々な質問が出されました。

広尾班 達林マリ子

紙面なんでも

法律相談

財産分与と相続

先日私の父の相続手続きが終了しました。相続人は私の母と私の兄弟でした。お父様は法定相続分で合意しました。ところがこの終了を待っていたように私の結婚相手が離婚を言ってきました。そして財産分与

として私が相続した父の遺産の半分もよせと言ってきました。父の遺産は相当の額になり、それを狙っていたのです。父の遺産の半分を渡すくらいがよかったと思いはす。放棄すれば私の分は母と兄弟が相続しますが、その後母が死ぬばその遺産は私も一部相続します。

放棄した場合、私の相続する父の遺産は少なくなりますが、私が受け取った父の遺産の半分を私の結婚相手に渡すよりはましです。放棄されないよう相続手続きが終わるのを待っていたとは、なんてずるいのでしょうか。こんなずるい相手に何とか父の遺産を渡さない方法はないでしょうか。

相続と離婚が絡む複雑なケースですが、離婚に際し遺産が財産分与の対象になるかに限定してお答えします。結論としてお父様の遺産が財産分与の対象にならない可能性があまりありません。財産分与は夫婦の協力によって作った財産を、離婚のときに清算するもので、名義にかかわらず2分の1とされるケースが多いです。しかしご質問にある遺産は多くの場合、夫婦が共同で作った財産と考えられないので財産分与の対象とならないケースが多いと思われます。しかし相続から時間が経過すれば遺産と夫婦の協力によって作った財産は区別がつきにくくなり財産分与の対象となる部分が出てくる可能性があります。

好評！よよぎりハ活

次回開催は6月20日(土)午前

今年度も全4回の「よよぎりハ活」を企画し、26年度初回は6月20日(土)午前です。内容は、今年3月に定員を超える反響をいただいた「膝・腰に効く〜ホームエクササイズ」を26年度版として、前回同様にボリュームアップした体操メニューと膝腰に関する講義をお届けします。本年度も『地域の方々に、皆さんの生活に役立つ内容をお届けします。』



ゆっくり・のんびりと散策しました

散策サークル

新宿御苑でお花見

春です。お花見です。新宿御苑に皆で行きました。ゆっくり、のんびり散策しながら春を楽しみましょう。この案内に誘われて3月27日、お友達同士や娘孫三代の方など、21名で

新宿御苑でお花見、皆さん2時間歩かれました。新宿御苑の桜は約70種、約900本あるそうですが、見頃のヨウコウ、オオシマサクラ、ソメイヨシノが咲き乱れ素晴らしいかったです。

吹田幹事の説明を受け観桜がとて深まりました。お茶と煎餅で一休み。様々な国や世代の人・人でしたが、ゆっくり散策し、楽しかった。「説明してもらってよかった」「また参加したい」と笑顔の皆さんでした。友の会幹事 松尾睦代

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。

お知らせ

歩きカメラ

矢川緑地へ

東京のリトル尾瀬とも呼ばれている矢川の流れと周辺に広がる湿地と雑木林からなる里山です。矢川は立川段丘崖の崖下から湧き出す湧水を集めて流れる幅2mほどの小さな流れです。そこからママ下湧水、矢川おんだし、滝乃川学

- 園へと抜けます。
▽5月9日(土)
▽集合場所 JR新宿駅南口(改札内)
▽集合時間 10時
▽参加費 300円
▽雨天の場合は中止となります。
▽参加希望の方は友の会事務所までご連絡を。

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。
▽5月13日、20日、27日

俳句の会

- ▽会場 年間5000円
▽参加希望の方は、友の会へご連絡し、三角中と

ヨーガ教室

- ▽5月11日、18日、25日の月曜日。
▽時間 午前10時〜11時30分
▽場所はふれあい会館(JR代々木駅から徒歩3分)
▽参加費 年間5000円

男の料理教室

- ▽5月23日(土) 午後6時より
▽千駄ヶ谷社会教育館2階・料理室
▽参加費1000円
*参加希望の方は、友の会へご連絡し、三角中と

布遊び

- ▽5月15日(金) 午後2時〜4時まで
▽場所 代々木病院東館3階
▽参加費 100円

エプロンを必ずご持参ください。
*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所までご連絡下さい。
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

いつでも元気
2026 5月号 380円
壁、は意外と薄かった 山梨
けんこう教室 未来のためにロコモ予防
新連載 ココロとカラダのツボ療法
長崎に初の9条の碑
まちなか 大阪府和泉市
食と健康 野菜寿司を楽しもう!

