

友の会のページ

「お元氣ですか」改題No.460
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
7月1日現在の会員約3,033人

青空健康チェック 梅雨の谷間に14人が参加 若い人の健康が心配



学生が血管年齢の実年齢超えに驚き

5月11日は、梅雨の谷間で14人が健康チェックをおこなって
います。代々木病院の看護
師さんと血
圧、体脂肪、血
管年齢の測定を
おこなっていま
す。毎回利用者
は、近くの職場
の方、千駄ヶ谷
社教館の利用
者、鳩森神社の
お参りの方々で
す。

5月27日に政府のイン
テリジェンス(情報活動)
機能を強化する「国家情
報会議設置法」が自民・
日本維新の会・国民民主
党・公明党・参政党・日
本保守党・チームみらい
クを受け、ごいっしょし
ている渋谷社会福祉協議
会は、防災食のクッキー
を配布「なんでも相談会
のご案内をしました。」
鳩森神社を訪れた4人
の学生が、面白そうだか
らと健康チェックを受け
ました。血圧、体脂肪は
標準でしたが、血管年齢
測定では、全員が実年齢
を超え、驚きでした。あ
くまで参考値ですと器械
(アイハート)の説明書
をあげてお話ししました。
日頃の生活を聞いたと

編集部

健康講座 身近な病院であり続けたい 第9弾 知って安心！“おしっこ”の話

日時 7月11日(土) 午後2時～3時30分

* 6月号の「くらしと健康」には7月4日とご案内しま
したが、7月11日に変更しております。ご了承ください。

会場 代々木病院東館3階(JR千駄ヶ谷駅徒歩3分)

お話し 代々木病院副院長 一ノ瀬義雄



人には言いづらい、相談しづらい尿のトラブルを解決！“知って安心”が
解決の一步です。ぜひご参加ください。

代々木病院リハビリテーション部による「やってみよう！尿もれ改善体
操」も実施します。

* 参加申し込みは、代々木健康友の会 電話 (5411) 9589
* 参加される場合は、マスクの着用をお願いします。

地域との連携深まる

商店会・町会の総会へ参加

5月29日、千駄ヶ谷大
通り商店街振興組合の定
期総会が千駄ヶ谷社教館
で50名が参加しておこな
われました。国立競技場
をはじめ新しい会員さん
が大勢参加されていまし
た。病院からは逆井事務
次長と友の会の布施会長
が参加しました。

岡崎理事長は「昨年は
国立競技場で大きなイベ
ントが行われ多くの人が
商店街に訪れた。今年も
盆踊り大会や餅つき大会
を開催するとともに小中
学校とも協力して「探求
授業」にも取り組んでい
きたい」と述べました。

また、5月30日、代々
木病院・友の会が所属す
る千駄ヶ谷東部町会の定
期総会がおこなわれまし
た。20名ほどが参加して
いました。

東部町会は、先の健康
まつりで参加者に「防災
食を試してください。災害
に備え、食料の備蓄をし
ましょう」と呼びかけて
いただきました。鳩森神
社の盆踊り大会や例大
祭、餅つき大会など町会
のみなさんと親交を深め
ています。

地域の防災、防犯、見
守り、環境美化などにご
尽力されているみなさん
の一員として、また、互
いに支え合い、協力しあ
うことで、地域の健康つ
くりをすすめたいと思い
ます。

編集部

待合室

毎月おこな
われている千
駄ヶ谷地域の
情報共有の場
「3あい倶楽
部」でも、健康まつりが
話題になり、地域のみな
さん、社会福祉協議会の
方々から「山のように人
があふれていたね」「随
分盛り上がりついでに楽し
ませていただいた」「水
餃子美味しかった」と評
判でした。

先日、健康まつりの振
り返りの事務局会議が開
かれ、総勢参加者は40
0人、内福引した方は2
96人で、昨年は172
人でしたので、天候にめ
ぐまれ大成功でした。

特に子ども企画では、
射的が昨年の3倍の13
8人で、他に、白衣体験、
綿あめ、スーパーボール
交流できたことをうれし
く思います。

来年は、さらにレベル
アップして、みなさんと
楽しい一日になるよう頑
張りたいですね。

友の会事務局長
伊香忠志

国家情報会議設置法

連帯して法案阻止へ 自由と平和破棄・人権を侵害

5月27日に政府のイン
テリジェンス(情報活動)
機能を強化する「国家情
報会議設置法」が自民・
日本維新の会・国民民主
党・公明党・参政党・日
本保守党・チームみらい
などの賛成多数で参議院
本会議を可決、成立しま
した。これに先立って新
宿女性九条の会主催、国
会で参考人として意見陳
述をした、海渡雄一弁護
士による学習会をおこな
いました。緊急国会前行
動をはじめ「スパイ防止
法関連連法」に追隨する自
由と平和を壊し、人権侵
害等の弊害が拡大する危
険に對して、廃案を求め
る声を上げる活動を多く
の市民、団体とともに展
開しています。

早速、高市首相はスパ
イ防止法関連連法として
基本法と外国代理人
登録法などの
検討に入り、
米国と共にた
たかう治安維
持法目指し
て、日本国民
が世界の国々
と平和を作っ
ていくことを
困難にしま
す。監視体制
や民主的規制
のない同法案
阻止に向けて
監視とたたか
いの輪を広げ
ましょう。



市民監視～行政機関の情報取得＝危険な体制

新宿
平田宏子

千駄ヶ谷1・4丁目地域班会
認知症を学び交流

熱心に聞きいる参加者

「認知症」話を聞きました。当日は17人の方々が参加、お話は代々木病院の認知症看護認定看護師の田中真里子さんです。

田中さんは主に、物忘れと認知症の違い、認知症の方々への接し方・支援の方

法、予防方法などを話されました。物忘れは「ごはん食べたっけ？」と食ったメニューを忘れてしまうことです。これは私たちも良くありますよね。そして認知症の場合は「ごはん食べてない」と食べたこと自体を忘れてしまうことだそうです。幸い会場のみなさんは、認知症は大丈夫でした。

歩きカメラ

10周年写真展を開催いたします

2016年から始めた「歩きカメラ」が今年で10年、懇談会を兼ねた写真展です。

場所がスタジオなのでご家族やご友人と一緒に来ていただければ、スタジオで写真を撮りたいと考えています。

▽日時 7月12日(日) 10時から12時まで
▽場所 スタジオオン 新宿区北新宿1・30・28 総武線大久保駅徒歩6分
▽参加方法…直接会場にお越しください。ご一緒される方は新宿駅南口(改札内) 10時集合です



▽参加費…無料
▽参加を希望される方は友の会事務所までご連絡ください。



笑顔で料理づくり

料理で交流花咲く

男の料理教室

質問コーナーでは「友人が認知症でどう対応したらよいのか?」「予防には人と接することが大切」「自分自身の物忘れ・認知症のレベルが知りたい」などがだされ、認知症は一人ひとり状況が異なるため、スパッと解決策を出すのは難しいと感じました。また参加友の会幹事 石井正統

者から自分の母親がグループホームに入ったときの状況なども話され、それぞれの体験を共有できる良き「場」となりました。

ちなみに代々木病院では「物忘れ外来」「認知症検診」をおこなっています。

紙面なんでも

法律相談

⑩ 離婚後の親権、どのように変わったのですか?

Q 私長男の妻が2歳になる孫を連れて出て行ったんです。息子は離婚は仕方ないけど、子どもには、ずっと関わって行きたい、子どもの進学先なども自分の意見を聞いて決めて欲しいと言っています。幼い子がいるときは、母親が親権者になってしまつと聞いたのですが、何か良い方法がありますか。

A 今年の4月以降の離婚では、片方の親が単独で親権を行使する「単独親権」、共同して親権を行使する「共同親権」のいずれかを選択できるようになりました。共同親権を選択すれば、子の転居、進学先・学校の変更、重大な医療行為の判断、養子縁組の同意、財産

生活習慣の形成、日常的な習い事、入院や手術を伴わないような軽微な医療行為であれば、子どもと同居している親が親権を単独行使できます。また、重大な医療行為であっても救急医療が必要な場合など、親権を単独行使できるので、不都合はないと思います。

Q 離婚後、子どもと会う権利があるのは、親だけなのでしょうか。

A 祖父母など子どもと親しい関係があり、子どものために面会

させる必要があると認められる場合は、裁判所が親族との交流を定めることができるようになります。祖父母と孫の交流が必要であることを示すといでしょう。

共同親権も親族との面会交流も新しい制度ですので、試行錯誤のところがあろうと思います。弁護士などの専門家に相談されるといいと思います。

弁護士 松本恵美子

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

水元公園です

蓮が見頃の様子です。水辺の生き物館、金魚展示場など巡る予定です。

▽7月4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

▽雨天中止です。
▽参加を希望される方は友の会事務所までご連絡ください。

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。

▽7月1日・8日・15日・22日・29日の水曜日
▽参加費100円

ヨーガ教室

▽7月6日・13日・27日の月曜日。
▽時間 午前10時〜11時30分
▽場所 代々木駅から徒歩3分
▽会場 年間500円

▽7月2日(木) 午後1時30分〜4時
▽場所 代々木病院東館3階

俳句の会

▽講師は飯田史郎先生(新俳人連盟会長)
▽参加費1000円

▽7月11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
▽三角巾、エプロンを持参してください。参加希望の方は友の会にご連絡ください。

男の料理教室

▽7月17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

布遊び
(手作り小物)

▽7月17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

＊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ご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

2026 7月号 380円

好評発売中

私が生きやすい社会へ

けんこう教室 実は身近なお腹の不調

ココロとカラダのツボ療法

いつでも、誰でも、ふらっと 兵庫

まちのチカラ 茨城県ひたちなか市

食と健康 私の推し!ピクルス

発行= 柳保健医療研究所 〒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

