

鳩森神社 大賑わい “せんだがや盆踊り大会” 健康チェックに110人

鳩森神社で7月17日、18日の2日間、せんだがや盆踊り大会があり、病院と友の会は恒例の健康チェックで参加しました。インバウンドで海外の方の来場者も多く、他国の人と来場した人は「盆踊りで健康チェックするのはここだけだ」と話していました。17日は近郊でゲリラ豪雨だったと報道されていましたが、千駄ヶ谷周辺は小雨がばらつく程度で影響はありませんが、健康チェックを利用する人は少なかつたです。18日は天候に恵まれ、ピーク時は6時半頃から7時半ごろで境内の入り口は親子連れ、学生、仕事帰りの人たちが賑わっていました。血圧測定、体脂肪、血管年齢測定に2日間で110人が受けました。地域の友の会の会員さんも町会の役割で見回りて来たよ、友だちと来た



浴衣姿の若い女性も健康チェック

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.411
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
8月1日現在の会員約3,026人

知って安心 おしっこの話し 健康講座に90人が参加



興味深く聞き入る参加者たち

7月11日、気温30度超えの暑い日でしたが、会場いっぱい90人が参加しました。テーマは「おしっこ」、講師は、代々木病院泌尿器科の一ノ瀬義雄先生です。一ノ瀬先生は、まずは、尿意切迫感、頻尿、失禁などのおしっこのトラブルを解説しました。尿路を解説しました。膀胱にいく過程のトラブルだが、前立腺のある男性と女性ではトラブルに違いがあることなどを詳しく説明されました。泌尿器科は痛い検査をされると心配されている方も多いが、エコー、レントゲン、CTなど心配なく、気楽に受診を

子どもは千駄ヶ谷小1年の親子連れ、お母さんがチェックを受けている間、友の会のじいじが見守り、ほのぼのしい光景でした。代々木病院の河邊院長も2日間参加、地域の方々と交流しました。地域の高齢化などで昔ながらの風物詩が失われつつある現代、代々木病院と友の会は地域と共同し、もちつきや例大祭、そして盆踊りの縁日などみんなの力で継続していきたいですね。編集部



図解でわかりやすく適切な指導

興味深かったのは、高齢になると夜トイレで起きる要因、睡眠の浅さの原因について、またテレビや雑誌で「とにかく健康のために水をたくさん飲みましょう」と言われるが、適切な水分量には個人差はあるが、1500ccから2000ccが標準だそうです。1日の排尿の量をチェックすることが大事のようである。図解でわかりやすく適切な指導

有意義な講座でした。帰りには、千駄ヶ谷5丁目東町会と渋谷社会福祉協議会からいただいた防災食を配布し、「防災食などを備蓄して災害に備えよう」と呼びかけ、配布しました。編集部



少し汗ばみ笑顔で楽しむ

地域の方々を元気に♪ よぎりハ活 エクササイズ

今回は9月5日(土)開催予定

「よぎりハ活」は、おかげさまで盛況のうちに2年目をスタートすることができました。6月20日開催した今年度第1回は、28名もの皆さまにご参加いただき、誠にありがとうございました。当日は、ご自宅でも継続して取り組んでいただけるよう運動メニューをまとめた資料を配布し、梅雨空と初夏の陽気が行き来する中、少し汗ばみながらも笑顔あふれる楽しい時間となりました。第2回は9月5日(土)に開催予定です。今回も「膝・腰にきくーセルフ

「地域の方々を元気に♪」をモットーに、よぎりハ活はこれからも健康づくりに役立つ内容をお届けしてまいります。初めの方も大歓迎です。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。代々木病院理学療法士 山田晃正

待合室

5月3日の憲法集会会場に到着したのが12時過ぎ、公園の東口から入ろうとしたところ、警察官の金属探知機による身体検査を受ける。何度か集会に参加しているが初めての事。私はみかんをむくために果物ナイフを持っていたので、探知されてしまった。

現物を見せ、目的を夫とともに何度訴えても全く聞き入れてもらえず、この時点ですでに銃刀法違反被疑者扱いで最初の恐怖、たちまち警察官、刑事(上下黒スーツ)10人位に取り囲まれてしまった。果物ナイフは押収され、身分証明書の提示を拒否したため、一気この場の空気が悪化するのを感じた。

やがて、この集会に参加

5・3憲法集会

警察の不当検査に怒り

加していた複数の弁護士さんが現場に到着する。弁護士さんの助言の元、長時間の身柄拘束を避けるため、任意同行を受理し、夫と二名の弁護士さんの同行で、パトカーで湾岸警察署に到着。面接で聞き取られた。思わず、自分の個人情報が地元の警察署に保管されて、この先も監視され続けられるのでは、と恐怖や精神的ダメージが強すぎて泣き崩れてしまった。一般人の日常がいつも

簡単に権力側の不当な行為に脅かされ、人権侵害されるのかと許せない体験をした一日だった。怒り、屈辱感が闘志へと変化していくのは、当日ずっと寄り添い励まして下さった方々の存在や、その後も権力側に抗議の声をあげて、マスコミに取り上げ記者会見をして下さった方々のおかげと感謝の思いで一杯です。自分自身の体験を語り継ぎ、この事にめげずに「人権を守ろう!」「戦争反対!」の活動の糧にし、仲間とともに頑張っていく決意です。匿名希望 友の会会員

美味しく食べる健康生活

千駄ヶ谷5丁目班会

6月26日、千駄ヶ谷5丁目班会は千駄ヶ谷5丁目衛生士・金木玲子さんに「美味しく食べる健康生活」をテーマにお話を聞きました。



お口の運動が必要と聞く

「唇」も大切な筋肉が弱つてくるとボロボロと食べこぼしの原因になります。丈夫なのはもちろんですが、例えば「唇」も大切な筋肉が弱つてくるとボロボロと食べこぼしの原因になります。5丁目東町会から災害時の食事セットをいただき、お土産持参で帰途につきました。

友の会幹事 石井正統

ります。そのほか「ペロ」「頬つぺた」などその筋肉が弱つてくると飲み込む力にも影響するそうです。

特に一人で生活して

いて会話する機会が少ない方は、お口とペロが弱つてくるそうです。テレビを見ながら主人公になったつもりでセリフをしゃべるのもお口の運動になるそうです。是非やってみてください。齢を重ねると食事は数少ない楽しみになりますね。物価が高くて大変ですが、

創立40年 ヨーガ班会

お互いパワーもらう



ヨーガ班会を11名で開催

ヨーガ教室の班会を6月8日開きました。参加者は11名でした。

近くの手づくりパンと参加者お手製のおにぎり、カステラを食べながら始まりました。ヨーガ教室は創立40年、入れ替わりがあるものの、現在男性2名、女性12名で新

しく入ってくる方もいます。年代は80代が主で90歳になる初回からの方も頑張っています。私は3年目で70歳間近ですが、毎回皆さんからパワーをもらっています。今回は友の会事務局長の伊香さんの講師で、今の医療と代々木病院の状況、改憲

問題、特に「戦争やめて」「9条変えるな」の大きな運動の広がりについてのお話がありました。参加者も現状を確認しながら聞いていました。

ヨーガ教室世話人

渡辺順子

6月の歩こう会

葛飾柴又帝釈天へ

6月の歩こう会は葛飾柴又帝釈天周辺の散策で、等身大の寅さんとくら像が迎えてくれました。参道の漬物屋さんで

つまみ食い、「お土産は帰り、帰り」と声を掛け合い帝釈天へ。帝釈堂前の樹齢400年からクロマツ古木「瑞龍の松」という銘木、竜が天に向

かって昇るような力強い枝ぶりに圧倒されました。咲き始めた蓮の花も美しくスマホカメラでパチリ。帝釈堂には昭和初期の名工による数々の龍の木彫りにも感激です。昼食を江戸川河川敷で進みます。トラさんの映画を思い出しながら、

休憩は山本亭。掘りこたつ式畳に足を下ろし滝や木々を眺めおしゃべりタイム。個人的には何年ぶり位と思える爽快感と元気を頂き帰途に着きました。

ペンネーム

参加者のひとり

おしらせ

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。
▽8月5日・19日・26日の水曜日(12日はお休み分)

ヨーガ教室

▽参加費1000円
▽8月3日・17日・24日・31日の月曜日(10日はお休みです)
▽時間 午前10〜11時30分
▽場所 千駄ヶ谷社会教育館2階・料理室
▽参加費1000円
▽会費 年間5000円
▽8月8日(土) 午後6時より

男の料理教室

▽8月8日(土) 午後6時より
▽千駄ヶ谷社会教育館2

▽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。
*8月、俳句の会、布あそびはお休みです。

紙面なんでも

法律相談

⑩6 遺言書の検認

亡くなった叔母の家を片付けていたら、自分で書いたらしい遺言書のようなものが出てきました。どのように対応したら良いでしょうか。

遺言書を発見した場合や保管をしていた場合で、遺言書を書いた方が亡くなった場合、まずは、家庭裁判所に「遺言書の検認の申し立て」を行う必要があります。

この申し立ては、できるだけ速やかに行う必要があります。申し立て先は、遺言をした方の最後の住所地を管轄していた家庭裁判所です。

検認の申し立てには、戸籍謄本等様々な添付資料が必要です。申し立て後、1〜2か月ほど後に、検認の手続きを行う

た。休憩は山本亭。掘りこたつ式畳に足を下ろし滝や木々を眺めおしゃべりタイム。個人的には何年ぶり位と思える爽快感と元気を頂き帰途に着きました。

ペンネーム

参加者のひとり

期日が裁判所から指定されます。その期日は法定相続人など関係者にも通知されますが出欠は自由です、一方で、申立人であるあなた、または代理人弁護士が出席する必要があります。

検認の期日には、遺言書原本を持参し、封筒などに入れて封じられている遺言であつた場合は、あなたではなく、その場で裁判官が開封をします。

この手続きでは、遺言の内容について審査されることはなく、その遺言がどのような形でどのような書かれていたかという、形式上なものをその場で確定する手続きです。

公証役場で作成した公正証書遺言や、法務局の遺言書保管制度を利用している遺言の場合は、上記の対応は不要です。

弁護士

向野まゆこ

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

2026 8月号 380円

好評発売中

いま、語らねば 長崎で被爆した夫

けんこう教室 高齢者の熱中症

ケアスナックの夜 東京

くの字に曲がった誘導路 茨城

まのチカラ 東京・千住地域

食と健康 おいしく減塩

発行＝福祉協同サービス 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター6階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

