

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.462
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
9月1日現在の会員約2,992人

ご案内

代々木健康友の会第59回定期総会

日時 10月24日(土)午後1時30分開会(1時開場)
会場 代々木病院東館3階・多目的ルーム

代々木健康友の会の定期総会を左記のとおり開催します。ぜひご参加ください。総会議案については「くらしと健康」10月号に掲載します。



千駄ヶ谷駅で募金活動

最大震度7を観測した熊本地震は甚大な被害となつています。住宅被害が2万棟を超え、6000人以上が避難生活を続けています。農業、医療機関の被害も深刻です。
代々木病院・代々木健康友の会は熊本地震による被災者支援の募金に取り組んでいます。
募金は熊本民

最大震度7を観測 熊本へ救援募金の協力

振り込んでいただける方は、
ゆうちょ銀行
口座番号00190-7
口座番号71019
加入者名 代々木健康友の会
通信欄に「熊本地震募金」、氏名、住所を記入してください。

主医療機関連合会を通じて、全額被災地支援に活用します。ぜひ、ご協力ください。
救援募金は代々木病院の窓口・健診課、友の会事務所でも扱っています。また街頭での募金活動に取り組んでいます。

原水禁世界大会参加のため広島に行ってきました。ヒロシマデー集会ではアメリカ民主社会主義者(DSA)など米国から



原爆ドームを背に渋谷の代表団が記念撮影

の反核平和の運動の広がりの報告が印象に残りました。伊藤正雄さんの被爆証言や小学6年生の森沖さちさんの「私の願い」の歌唱も感動的でした。分科会は「反核平和の文化」に参加しました。第60集まで発刊を積

なつた基町高校の「原爆の絵」が詳しく紹介されました。分科会はペアトックやワークシヨップもあり、ペアトックでは隣に座っていた方が歌声喫茶「ともしび」を主宰している内海ふじ子さんで対話が盛り上がりました。3日目の8月6日は集会前に、平和記念公園で平和の鐘とともに1分間の黙とうを行ない、原爆の子の塔に代々木病院からの千羽鶴を献鶴しました。今回、3日間の大会と帰宅後も核兵器廃絶について集中的に考えることができ、とても良い経験になりました。送り出していただいたみなさんに心から感謝いたします。

友の会代表 斎藤裕幸

原水禁世界大会

平和運動の広がり 核兵器の廃絶へ新たな決意

待合室

神宮前生まれ育つて56年、いまは調布に住んで18年になるが、

1学年500人という計算になる。いまでは信じられないほどの生徒がいて、こで外苑中の後輩と知り

常連歴10年以上

年代を超えたつきあい

調布に引っ越していた合い、千駄ヶ谷でお店を中、生徒が多すぎて外苑中の分校としての原宿中に、そこは5クラス、

こんど、飲み仲間友の会にも誘おうかと思っている。

友の会幹事 山口三雄

膝と腰に効く セルフマネジメント

- ▷日時：9月5日(土) 10時30分～11時45分
- ▷場所：代々木病院東館3階多目的ルーム
- ▷講師：代々木病院リハビリ職員



座学と実技で学びます

よよぎりハ活が、今回も「膝・腰にきく！セルフマネジメント」をテーマに、講義と体操を交えた60分のプログラムをお届けします。ホームエクササイズを通してご自身の体に目を向け、変化に気づき、上手に対応する力を一緒に身につけていきましょう。

「地域の方々を元気に♪」をモットーに、よ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。初めての方も大歓迎です。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

会費納入と寄付への協力 ありがとうございます

日頃から友の会活動へのご協力で感謝申し上げます。今年も多くのおみなさんから会費を納入していただきました。また、

原水禁世界大会・広島に派遣する費用や地域活動を支える寄附にも多くの皆さまから寄せていただきました。紙面をお借りし被害も甚大です。被災さ

れたみなさんには心からお見舞い申し上げます。長期予報では、9月は平年よりも高い気温と予想されており、気温の変化に気を付けてお過ごしください。

今後とも、皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

友の会幹事会

歩きカメラ10周年

スタジオで懇親会

歩きカメラは2016年に浅草でおこなった。10年が経った。2026年7月の水元公園で55回目の歩きカメラになりました。



思い出話に花が咲く

当日は先生の下光さんのスタジオで、皆さんが映した写真をパネルに張り出し、思い出話に花を咲かせました。写真スタジオはみなさん初めてなよう、私も子どもの七五三の撮影で利用して以来40年ぶりでした。スタジオの社員のみなさんも

り出し、思い出話に花を咲かせました。写真スタジオはみなさん初めてなよう、私も子どもの七五三の撮影で利用して以来40年ぶりでした。スタジオの社員のみなさんも

当日お手伝いに来ていただき、ありがとうございます。シニアは孤立しがちなので、カメラは外出するきっかけになれば良いという趣旨で始めました。本格的な一眼デジカメ、コンパクトデジタルカメラ、スマホカメラや、心のカメラと多種多様になります。これからも、高齢者の出歩ききっかけサポートになればと思っています。

友の会幹事 石井正統

小学生が男の料理教室に

8月8日の男の料理教室は、またまた小学4年生の参加があつて13名でした。レシピは4種類の薬味の「手打ちうどん」と「豚しゃぶサラダ」と

ズッキーニと油揚げの煮物」でした。男性がうどんをこね、小学生の女子はうどんの薬味の子ネギのみじん切りに挑戦しました。



昨年の合同慰霊祭

友の会会長 布施仁

共同墓地が24年に

今年は9月23日に合同慰霊祭

5月24日、一般社団法人代々木健康友の会共同墓地の会の定期総会が行われました。法人となつて16年ですが、共同墓地は今年で24年となります。

活動報告と次年度の方針、決算・監査報告、予算、定款変更、役員選出の提案がされ、質疑応答を行い、採決しました。

ご遺族が合同慰霊祭のときに参加できない場合、お骨はどうするのか、納骨はどうするのかの質問がありました。近年、ご遺族の方が高齢などの事情でお骨を納めることができないケースがあります。墓地の会は、高齢者やお一人での生活する方が増えていることから、仮納骨のお手伝いをするようにしています。

2024年に600人まで刻銘・納骨できるように増設しました。5月20日現在、会員登録は375名、納骨225名です。

今年の合同慰霊祭は9月23日(水・祝)に実施します。見学の方も大歓迎です。ぜひ、ご連絡ください。

紙面なんでも

法律相談

107

生活保護を利用するには？

私は、病気がちで定期的に病院に通院していますが、わずかな年金しか収入がありません。預金を取り崩して生活していましたが、預金もほとんどなくなりまし

た。生活保護を利用できますか？

もし、預貯金等の資産が最低生活費を超えている場合には、資産がこれを下回るまで消費してから生活保護を申請することになります。

例えば、1ヶ月あたりの年金額が5万円で、資産が預貯金の4万円だけだとしたら、最低生活費を下回る収入と資産しかないのでは生活保護が利用できません。

持家家に住んでいて家賃や地代がかからない場合であっても生活保護を利用できます。ただ、その場合は家賃や地代がからなので最低生活費が約7〜8万円と少な

くです。

同じように働いていて収入がある場合も、最低生活費を下回る収入しかない場合には、生活保護を利用できます。生活保護を利用できる生活保護や入院費も含めて医療費が無料になります。病気を抱えていて医療費の負担が大きい方には、大変助かります。

弁護士 林 治

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

初の夜景

お台場周辺と川崎の工場群

歩きカメラ初めての夜景の撮影です。午後4時集合となります。

この時期、日の入りは午後5時半頃となります。

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。

俳句の会

▽会費 年間500円

ヨーガ教室

▽9月7日・14日・28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)

男の料理教室

▽9月5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

布遊び

(手作り小物)

▽9月18日(金) 午後2

時より

▽場所は代々木病院東館3階

▽参加費 100円

▽参加費 100円

▽参加費 100円

○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 9月号 380円

好評発売中

100回聞いても大丈夫 和歌山

けんこう教室 おとなの発達障害

明日を生きる力 荒馬座

まのチカラ 千葉県御宿町

生活保護はいま

食と健康 防災食



発行=福祉医療研究所 〒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