友の会のページ

「お元気ですか」改題No.463
編集＝代々木健康友の会
☎03（5411）9589
FAX03（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
10月1日現在の会員約2,949人

ぜひご参加ください

代々木健康友の会第59回定期総会

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

参加いただける方は、同封した「参加通知カード」にご記入の上、返信用封筒で投函してください。参加者はマスクの着用をお願いします。

総会議案は、4面に掲載してあります。ぜひ、ご意見をお寄せください。署名用紙も同封しております。ご協力ください。

また、友の会会員には特別割引の各種検診、友の会ドック券を同封しております。大腸がんの無料検診も実施します。ドック券は一年間有効です。ご家族の方も利用できます。

予告　第18回健康講座

▽日　時　11月14日（土）
　午後2時～3時30分
▽場　所　代々木病院東館3階
　・多目的ルーム
▽テーマ　大腸がんと感染症（仮題）

詳しくは「くらしと健康」11月でお知らせします。

＊参加申し込みは友の会にご連絡ください。



昨年の健康講座


河邉院長が神輿の上で一本締め

祭りだワッショイ
お神輿が病院へ
鳩森神社例大祭

9月12日、13日の鳩森神社の例大祭は3年に1度行われる連合渡御で、8町会の氏子地域を練り歩きました。

代々木病院、友の会は子ども80人分の菓子袋神酒所に届け、また12日、13日の両日は病院の駐車場に休憩所を設け〝おもてなし〟をしました。12日の子ども神輿は子ども80人、大人40人が参加し、そうめん、梨、お菓子、ジュースを用意し休憩。代田医師が「病院は地域に根ざした医療で地域の皆さんのお役に立てればと考えとおります。今日は立ち寄っていただき元気をもらいました」と挨拶、雨が心配されましたが子どもたちの元気が雨も吹き飛んでしまいました。


行列をなす子ども神輿

2日目は大人神輿の担ぎ手120人が集いました。ビールや飲み物でのどを潤し、そうめんで空腹を満たし、忘れられない味になったのではないでしょうか。今年のそうめんの薬味に布施会長が作った茗荷を使いおいしさを増したようです。

河邉院長は、挨拶で世代を超えたつながりは地域で少なくなっている今、この企画はすばらしい。地域の病院として皆さんのお役に立ちたいとお話し、神輿に上り一本締めの拍子木を打ち、会場は拍手喝采となりました。例大祭は年齢、男女、地域の垣根を越えて交じりあい、神輿の担ぎ手として街を練り歩く姿に共鳴するものがあります。

江澤東部町会長も話しました。

リハ活
元気な毎日のために



9月5日、代々木病院・「よよぎリハ活」による「膝・腰に効く！セルフマネジメント」を実施し24人が参加しました。

「膝は痛い、腰が痛いどうする」をテーマに、自分の体にあった運動を続けること、習慣化していくことが大事だと学びました。

次回は11月28日を予定しています。詳細は、11月号でお知らせします。

10／1～12／25
友の会仲間増やし月間

健康づくりをモットーに活動している友の会の「仲間増やし月間」です。ぜひ、この機会にご入会を。年会費1000円です。会員のみなさん、ぜひ、ご紹介ください。

また「健診月間」に取り組んでいます。友の会会員の特別割引料金で実施します。ご利用ください。

友の会会員限定の無料大腸がん検査
友の会入会で無料です

＊インフルエンザワクチンを友の会割り引きで実施します。

友の会会員限定で大腸がん検診を無料で行います。検査は自宅で便を専用キットでなぞるだけです。便の提出は代々木病院の健診課に持参することになります。郵送では受けとれないのでご注意ください。

詳しくは、チラシをご覧いただくか友の会（5411）9589にご連絡ください。

また、今年からインフルエンザワクチンの友の会割引を実施します。代々木病院で接種する方で、中学生以上で64歳以下の料金は一般4100円を3000円に割り引きします。友の会会員とその家族が対象です。

＊なお、65歳以上の方は自治体から割り引きされていますので対象外です。

おしらせ

歩こう会

横須賀くりはま花の国

10月の歩こう会は、100万本のコスモスが咲き乱れる、横須賀にあるくりはま花の国のコスモスまつりです。

▽日時：11月10日㈫
▽JR新宿駅の南口改札内に午前9時集合。
＊入場料は無料。
＊歩行時間3時間。昼食は解散後各自で。参加費200円。雨天中止。

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。
▽10月7日、14日、21日、28日の水曜日
▽参加費100円
＊屋内ですので雨天でも実施します。

ヨーガ教室

▽10月5日・19日・26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）
▽会費　月500円

俳句の会

▽10月1日㈭午後1時30分～4時
▽場所　代々木病院東館5階図書室
▽講師は飯田史郎先生（新俳人連盟会長）
▽参加費1000円

男の料理教室

▽10月10日㈯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にご連絡ください。

布遊び（手作り小物）

▽10月16日㈮午後2時～4時まで
▽場所　代々木病院東館3階
▽参加費　500円

＊問い合わせなどは友の会事務局までお願いします。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

台風、地震、水害など自然災害を多い昨今です。大人も、こども高齢者も安心して暮らせる街づくりを皆さんと力を合わせていきたいと思います。

編集部

代々木健康友の会　第59回定期総会議案

一年間の活動のまとめ

この一年、「地域まるごと健康づくり」の方針のもと、地域とのつながり、連携が深まりました。

健康まつりでは千駄ヶ谷の全町会長を訪問し、協賛をいただき、チラシが町会掲示板70か所に張り出されました。当日は晴天に恵まれ、親子連れが多く賑わい、友の会は模擬店、子どものお菓子引換所、俳句の会の作品展示をしました。

これまでのせんだがや盆踊り大会やもちつき大会などのイベントに加え、地域の清掃活動、避難所訓練にも参加、地域の方々と交流してきました。

鳩森神社の例大祭では、病院の駐車場を休憩所として提供。そうめん、梨、飲み物で〝おもてなし〟をしました。

渋谷社会福祉協議会主導の「3あい倶楽部」にも毎月参加、青空健康チェックのコラボ共催などにつながっています。

健康講座は今年度3回、「生活習慣病」「病気のサインを見逃さないで」「おしっこの話」をテーマに開催、毎回100人近い参加で成功しました。

ころばん体操は会員が知り合いを誘い合っての参加で広がり、健康講座や健康まつり、リハビリ体操などにも参加していただき、活動の要となっています。

これらの活動は、民医連の病院、無差別・平等の病院を守ろうと、積極的に地域のなかで活動を広げた結果でもあります。

昨年取り組んだ「地域医療を守れの100万人署名」は、会員への署名のお願いとともに病院と地域の練り歩きなどの宣伝・署名行動を行い、これまでは400筆程度でしたが3300筆の署名が集まりました。

各部・協議会は、組織部は、部会前の「お元気ですかコール」や班会の開催、散策サークルに取り組みました。

班会は、広尾、千駄ヶ谷1・4丁目、千駄ヶ谷5丁目、ヨーガ班で開催、広尾地域では都営アパートの自治会が積極的に取り組んでいただき、認知症について学びました。

社保平和文化部は、憲法守れの署名運動に取り組み、原爆投下の6日、9日は千駄ヶ谷駅で宣伝・署名行動、歴史探訪では東京大空襲資料センターを訪問、被害の実態を学びました。

歩こう会を隔月に開催、名所を散策。「戦争を語り継ぐ会」は日本平和遺族会の方から戦後の厳しい生活を聞き、また、紙芝居「障害のある子どもたちの学童疎開」などに聞き入りました。

毎月発行の「くらしと健康」は、会員から「励みになります」のお便りもいただいています。

サークル活動では、歩きカメラが10周年を迎え、写真展と懇談会を開催、俳句の会、布遊び、男の料理教室を毎月開催しています。

病院への送迎活動は9年目になります。引き続き体制を強化し継続します。酷暑の夏、熱中症対策で地域を訪問、職員とペアで行動しました。

昨年の秋の拡大月間は、友の会の拡大は40名、いつでも元気4部の拡大にとどまりました。

病院管理部と毎月定期協議会を開催、時々の運動の課題を協議し、医療を良くする会では利用者からの投書の内容について議論しています。

健診月間では、3年目となる大腸がん無料検診に61人が受診しました。

共同墓地は24回目の慰霊祭です。登録は375名、内納骨は225名です。



健康講座に会場いっぱいの参加者



毎日を元気に！ころばん体操が好評



盆おどり大会の健康チェックに着物姿の若い女性も

私たちをめぐる情勢

いま、高市政権による軍事費の拡大、憲法改悪の動き、国旗損壊処罰法、女性差別を助長する皇室典範改定、副首都法案などの強行、そして物価高騰などで深刻なくらしの問題を後回しにする「めちゃくちゃ」な政治への怒りが広がっています。

国会前には数万人規模で「戦争やめろ」「憲法守れ」のアピールが響き渡り、大きな世論として、「物価高騰からくらしを守れ」の声が広がっています。

健康保険法の改正では、薬剤費の「一部保険外療養」（OTC類似薬など）が創設され、全世代に大幅な患者負担増をもたらし、受診抑制を拡げかねません。また、高額療養費についても、段階的な患者負担増が決まっています。

お金のあるなしで受けられる医療に格差が生まれ、患者が治療を中断したり病院受診を控えたりすることがあってはなりません。

介護事業所の倒産・廃業が深刻です。訪問介護の基本報酬をはじめ、介護報酬全体の大幅な底上げを求めます。

ロシアによる無法なウクライナ侵略から4年以上が経過し、長期紛争となっています。米国によるイランへの軍事攻撃は1年が経過し、泥沼状態です。ロシアも米国も国際法違反で「力による支配」であり許されません。早期終結に向けた国際社会の対応を求めます。

政治の最優先課題は物価高対策です。高市政権には、くらしを守るまともな対策がありません。

「食料品を2年間だけ1％」では、2年後に大増税になります。一律5％へのまともな消費税減税と消費税ゼロへの世論をつくりましょう。

高市政権は2026年度中に「安保三文書の前倒し改定」を明言し、「核兵器を持たず、つくらず、持ち込ませず」の非核三原則」を見直し、殺傷兵器の輸出拡大、原子力潜水艦の導入などが含まれています。さらに来年度の防衛予算は10兆円を超えるとみられています。長射程ミサイルの開発、潜水艦から発射できる超音速ミサイル、AI（人工知能）の軍事利用のための開発などが盛り込まれています。

まさに「戦争国家」への危険な大暴走であり、これにストップをかける運動と世論を大きく広げなければなりません。

友の会は原水爆禁止2026年世界大会に渋谷の代表団として齋藤裕幸さんを派遣、代々木病院の3名とともに、「核兵器のない世界へ」への運動の新たな決意を示しました。

地震、豪雨などの大災害が列島を襲っています。地球温暖化による気候変動対策と被害者支援のための抜本的な対策が求められています。

来春の統一地方選挙は、「戦争させない・くらし第一に・人権守れ」を掲げ、地域から「9条守れ」の声を広げ、国の社会保障を変える重要な機会です。

一人ひとりのいのちとくらしを大切にする地域を築くために、身近な地域から対話を広げ、平和と社会保障を守り育てる取り組みを強めましょう。

今後の友の会活動

昨年の「地域医療を守れ」の運動の成果として、診療報酬などの引き上げがされましたが、必要最低限かつ一時的な財政支援でした。いま、イラン戦争がもたらす資材不足や価格高騰に対する支援はなく、さらなる財政支援、診療報酬の引き上げを求めます。

平和憲法を守ることと社会保障を守ること、これらの課題は別々のものでなく、いのち、人権、くらしをまもるうえで欠かせないものです。

友の会は、地域との共同、連携を強め、地域のみなさんの健康を守ることと、地域の病院を守ることを一体に活動をすすめます。

好評な健康講座はみなさんの興味あるもので成功させ、参加が広がっている毎週のころばん体操を継続します。各種サークル活動は、参加者が増えるような企画を立て、充実させます。

専門部活動では、組織部は、訪問活動を増やし、つながりを生かした仲間増やし、班会は事前の訪問などでお知らせし、地域の仲間づくりにもつなげます。散策サークルは病院周辺で実施し、無理のない息の長い取り組みとします。ひきつづき、〝お困りごとはありませんか〟の声掛けを大事にします。

社保平和文化部は、歩こう会などの屋外の活動を継続し、コロナ前の学食めぐりも計画にいれて取り組みます。平和と社会保障を守るための宣伝署名行動の継続と社保セミナーの開催をめざします。教宣部は、「くらしと健康」はより読みやすくするため写真を大きく、内容もコンパクトに伝える努力をしていきます。

今年の仲間増やし月間では、病院とともに地域の訪問活動を強め、つながりを生かして新しい仲間を増やし、いつでも元気の拡大にも取り組みます。

また、社会保障推進研究会などの諸団体とも連携し安心できる街づくりをすすめます。