友の会のページ

「お元気ですか」改題No.464
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
11月1日現在の会員約2,942人

第20回　健康講座のご案内

増える大腸がん－どうする

お話し　**代々木病院院長　河邉博正先生**

▽日時　11月14日（土）
午後2時～3時30分
▽会場　代々木病院東館3階
（JR千駄ケ谷駅徒歩3分）

大腸がんの罹患数が年々増えています。食生活や生活習慣の変化が主な要因と言われています。日常生活で気をつけなければいけないこと、“知って安心”が大事です。ぜひ、お聞きください。



■サブ講座　感染症を学びます
講師　濵田美穂子
（感染管理認定看護師）

参加費無料です。申し込みは代々木健康友の会（5411）9589まで。お気軽にどうぞ

千駄ヶ谷まつり

雨上がりの休日　地域の人たちと交流
55人が青空健康チェック

今年の千駄ヶ谷まつりは何日も続いた雨が上がり、いっとき日光が出て暑いくらいでした。会場の入り口にお米からできているベビーカステラのお店が出ていてとてもおいしそうでした。

友の会と代々木病院は、青空健康チェックで参加、開始早々はあまり人がいませんでしたので呼び込みをしました。となりのテント（税金）では、お菓子を見せて、それをほしい子どもがいっぱいクイズをして賑わっていました。


賑わう会場

3人組の若者に健康チェックしませんかと声を掛けると、この機会にしてみようと受けてくれました。病院にかかっている年配の人も、気になるのでと受けてくれました。

今年は血管年齢計が2台もありましたので順調にいきました。最後は消防士さん5人組が受けてくれました。その中で一番若い人は、周りの皆さんから、「もっと食べた方が良いですよ」と言われていました。

55人の方が受け、後半は途切れなく、地域の皆さんとも交流できました。

友の会幹事　豊久安世

12月25日まで　ぜひ、ご協力を！



友の会は、病院を守る母体として、地域の健康づくりの拠点です。友の会仲間増やし月間です

友の会を大きくすることで活動が広がります。ぜひ、お知り合いに入会をおすすめください。

また、友の会の特別割引検診、大腸がんの無料検診、インフルエンザ割引、格安な友の会ドックも好評です。ぜひ、ご利用ください。

友の会　入会キャンペーン　実施中

■大腸がん無料検診を受けませんか。
検便を病院にお持ちいただける方、どなたでも受けられます。申し込み、問い合わせは友の会まで。

■インフルエンザワクチン接種は
代々木健康友の会会員割り引きがあります。一般4,100円が3,000円になります。
（会員と同居世帯の家族も対象です。65歳以上の方は、行政区から割引されているので対象外です）
この機会に、友の会にぜひ入会を！
年会費1,000円です。

友の会割引「検診料金表」（税込）

検査項目		友の会料金	一般料金
乳がん検診	マンモグラフィー	4,000円	5,500円
	乳房エコー	3,500円	4,950円
乳がん検診と子宮がん検診		7,000円	9,350円
前立腺がん検診（PSA検査）		1,200円	3,300円
大腸がん検診（便潜血2日法）		500円	2,200円
外来人間ドック		32,000円	41,800円

リハ活　次回は「運動療法」

11月28日（土）10時30分から
楽しく身体を動かしましょう

今年度第2回目のよぎリハ活も無事終了し、



座りながらでもしっかり体操

「膝・腰に効く！セルフマネジメント」をテーマに、22名の方と賑やかで楽しい時間を過ごすことができました。講義や体操を通して、ご自身の体に目を向け・変化に気づき・上手に対応する方法をお届けしました！雨天が続く陽気の中でありましたが、参加者の皆様と笑顔でお会いすることが出来たこと、スタッフ一同とても嬉しく思っております。

第3回は11月28日（土）に開催予定です。代々木病院のリハビリスタッフが「運動療法」をテーマに講義と体操をお届けします。「運動療法」とは、「身体を動かすことで症状の軽減や機能の回復を目指す」という意味です。専門職の視点で、運動のポイントや効果を分かりやすく説明いたします！

私たちと一緒に楽しく身体を動かしませんか？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。

理学療法士　引田真生子

待合室

今年3月に60年以上住んでいた新宿区から多摩地区の羽村市へ引っ越しました。昨年暮れから高尾や青梅方面を何度も行き、終の棲家を求めて歩き、ようやく希望の部屋を見つけました。全くなじみのない羽村市でしたが市役所へ転居届を出しに行き、何気なく見つけた玉川上水の歴史本を読んで驚きました。

新生活をはじめて

江戸時代に玉川兄弟が羽村から四谷大木戸までの43kmにわたり、工事をして完成したのが玉川上水です。私はその玉川上水の下流から上流へと転居したことに何か因縁を感じています。

毎日窓から望む山々の緑や新宿では感じることのできなかった大きな空や雲や風に癒されています。また自宅から自転車で数分のところに果樹園を見つけて、7月から8月末までに6回もブルーベリー狩りを楽しみました。遠くて敬遠気味だった友人達もブルーベリーにつられて遊びに来てくれて一緒に摘みました。まだ我が家の冷凍庫はブルーベリーで満杯です。

若かりし頃よく行った青梅の御岳山や五日市の秋川渓谷あたりも懐かしく、いつかまた訪ねたいと思っています。そして今まで関心はあっても何か他人事だったPFAS（ピーファス汚染）問題や横田基地問題もとても身近に感じられるようになり、可能な限り集会にも参加しようと思っています。

友の会幹事　中垣るり

散策サークル

交流深め信頼関係が大切

10月2日、友の会「ころばん体操」の参加者を中心とする散策サークルの皆様と、新宿御苑を訪れ、園内を散策しました。

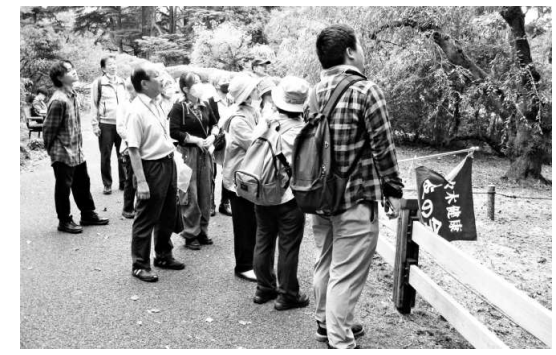
当日はリハビリ室職員4名も含め20名が参加しました。はじめに、広大な芝生の上で輪になり、リハビリ職員が見本を示しながら、軽い体操を行いました。その後、散策へと出発しました。

リハビリ職員は見守りやサポートを担当し、参加者と付き添いながら、都心に広がる豊かな自然に癒され、束の間のひとときを過ごしました。

会話を通じて、参加者が日頃からご自身やご家族、友人の健康に関心を持ち、食生活や身体の使い方について、それぞれのできる範囲で工夫し、取り組まれていることを知りました。また、「病院にかかる必要が生じた際には、代々木病院を受診先として考えている」という声も聞かれました。

今回の交流を通じて、日頃から地域の皆様との交流を深め、信頼関係を築くことで、健康や受診に関する不安を少しでも軽減していくことの大切さを実感しました。

リハビリテーション部　内海真貴子



役員の説明に聞き入る

社保セミナーのお知らせ

「医療改悪について、ＯＴＣ類似薬問題」

日時　11月26日（木）14：30～16：00
場所　代々木病院東館地下会議室
健康保険法改正により今後、薬剤費、高額療養費上限額引き上げなど患者負担増、また高齢者３割負担導入が狙われていることなどについて学習します。



料理自慢の方も、初心者も楽しく

男の料理教室

笑顔で、レシピ通りに

10月10日の男の料理教室には、10名が参加しました。レシピは「海鮮焼きそば」と「海老と椎茸の柚子胡椒あんかけ」でした。10人前の焼きそばを作りました。

11月は、28日（土）に南口（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。
▽参加を希望される方は友の会事務所までご連絡ください。
▽現地（中央線荻窪駅）からの参加もOKです。

ころばん体操

▽毎週水曜日の午後1時30分から2時30分、場所は、代々木病院東館3階です。
▽11月4日・11日・18日・25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

▽11月2日・9日・16日・30日の月曜日。
▽時間　午前10～11時30分
▽場所　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

▽11月5日（木）午後2時15分～4時
▽場所　代々木病院東館地下会議室
▽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

▽11月28日（土）午後6時より
▽場所　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事務所までご連絡ください。

布遊び（手作り小物）

▽11月20日（金）午後2時～4時まで
▽場所　代々木病院東館3階
▽参加費　500円

◇　◇　◇

おしらせ

歩きカメラ

紅葉を期待

荻窪の太田黒・角川・荻外荘の3庭園をまわります。紅葉が期待できそうです。

▽11月28日（土）
▽集合場所　JR新宿駅

慰霊祭に92人が墓参

前日までの災害でも無事開催

9月23日、24回目となる代々木健康友の会共同墓地の合同慰霊祭に92人が参列し、5人の方の納骨をしました。

前日まで千葉周辺が台風や豪雨による災害が発生し、お寺への道路が通行止めになっているなどのアクシデントがありましたが、無事、慰霊祭を執りおこなうことができました。

共同墓地は、1999年、元外苑診療所（代々木病院）の故遠山寛事務長の旧知の親友・真福寺住職の並木氏を紹介され、共同墓地の受入を承知いただき、2003年建立にこぎつけたものです。

故遠山寛さんのパートナーであった遠山やすさんが満100歳で永眠され今回納骨をされました。

遠山やすさんのご遺族が、生前ご本人の手記と対話による回想をもとに作成した「ご挨拶」を代読しました。

墓地の会　理事会



○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

紙面なんでも　法律相談

⑩⑧　アパート退去時の「現状回復費用」高額請求に納得がいきません…

Q　賃貸アパートを退去することになりました。退去立ち会いの際、管理会社から「クロスの張替費用やハウスクリーニング代として高額な費用がかかるので、敷金は返還されず追加で支払ってください」と言われましたが、法的に正しいのでしょうか。

A　入居者の不注意や故意による損耗でない限り、原則、通常の生活で生じた汚れや経年劣化の修繕費用を入居者が負担する必要はありません。

1　借主の「原状回復義務」について

賃貸物件の退去時における「原状回復」は、国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」や民法の規定により、以下のように整理されています。

・貸主負担：日焼けによる壁紙の変色、家具の設置による床の凹みなど、普通に生活していて発生する損耗や経年劣化。
・借主負担：うっかり飲み物をこぼして放置したシミ、引っ越し作業時に引っかけた傷、結露を放置して生えたカビなど、手入れを怠ったことや不注意による損耗。

従って、通常通りの生活を送っていたのであれば、壁紙の張替費用や全体のハウスクリーニング代などは原則、貸主負担となります。

2　壁紙などの「耐用年数」

仮に入居者の不注意で壁紙を傷つけてしまった場合でも、その全額を負担する必要はありません。クロスの耐用年数は一般的に6年とされており、6年以上住んでいた場合は、経過年数によって壁紙の残存価値は1円（実質ゼロ）となります。そのため、張り替えにかかる費用の大半は貸主負担となります。

3　特約条項の有効性について

契約書に「退去時のハウスクリーニング代は借主負担とする」などの特約があるケースもあります。しかし、特約があっても内容が不明確な場合や負担額が不当に高額な場合は、特約自体が無効と判断されることもあります。

まずは退去時の見積書・請求書の内訳をよく確認し、自分だけで判断するのが難しい場合は、一度弁護士にご相談ください。

弁護士　大井淳平

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。

＊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