

「楽しく健康づくり」の輪を広げましょう

地域のみなさんと日ごろのつながりを深め

新春座談会

千駄ヶ谷大通り商店街
振興組合理事
千駄ヶ谷大通り商店街
振興組合理事
代々木健康友の会会長

大谷英利さん

岡崎千治さん

布施 仁さん



写真、左から岡崎さん、大谷さん、布施さん

布施 新年おめでとうございませう。地域のみなさん、特に、商店街のみなさんには日頃からお世話になっております。今年もよろしく願っています。

大谷 岡崎 こちらこそよろしく願っています。

岡崎 友の会は、安心して住み続けられる街づくりをめざして活動して

いますが、特に、地域の高齢者の見守り活動や健康づくりをみなさんと一緒にすすめていきたいと考えています。今日は、商店街の世話役さんに、地域の状況をお聞きしたいと思

います。

大谷 NHKの取材を機

会に、東京オリンピックの

力アップダウンの行動

をしよう、鳩森神社で

子どもたちにオリッピ

ックや千駄ヶ谷に対する思

いを書いてもらって貼り

合わせました。いい場所

に置かせてもらったので、みなさん注目してくれました。いま、千日を切ったという事で別のことを考えています。

布施 商店街の役員さんは日常的にいろんなことをしていますよね。友の会も鳩森神社のお祭りなどに参加していますが、お二人をよく見かけます。

大谷 岡崎 こちらこそよろしく願っています。

岡崎 友の会は、安心して住み続けられる街づくりをめざして活動して

いますが、特に、地域の高齢者の見守り活動や健康づくりをみなさんと一緒にすすめていきたいと考えています。今日は、商店街の世話役さんに、地域の状況をお聞きしたいと思

います。

大谷 NHKの取材を機

会に、東京オリンピックの

力アップダウンの行動

をしよう、鳩森神社で

子どもたちにオリッピ

ックや千駄ヶ谷に対する思

いを書いてもらって貼り

合わせました。いい場所

に置かせてもらったので、みなさん注目してくれました。いま、千日を切ったという事で別のことを考えています。

見守り活動を地域ぐるみで



布施 見守り活動などは町会の役割になるんですか。

岡崎 そうですね。大谷さんがやっている民生委員さんとかですね。

布施 病院への送迎とかげんき食堂で感じることは、介護を使うことに抵抗というか、自宅にいれるのが葛藤なのかと思うことがあります。

岡崎 この地域の人たちは気高いというか、人に頼らない気概というのが

あります。ぎりぎりまで我慢するという風潮もあって、古い町ならではの雰囲気を感じる時がありますね。

布施 千駄ヶ谷の地域はマンション住まいだったので、横のつながりが薄いように思えます。私の田舎では地域のコミュニティができていて、隣の家のあやうちも伝わって、じやあやうちもということになるんですよ。

大谷 一歩踏み出せばいいと思います。区も手厚くやっていますし、包括支援センターも連絡するとすぐに飛んできます

から。敬老会などに参加してくれろというんな情報が入るんですが。

布施 まさに、地域ぐるみの取り組みが大事ですね。大谷さんは見守りサポートの活動をされていると聞きました。

大谷 千駄ヶ谷出張所内で町会から一人とか二人とか出てやっています。見守りは、その目を増やそうということですが、具体的には、一人暮らしとか、日中お一人の高齢者に、週一で電話するとか、訪問しています。様子を見るのが大事だと

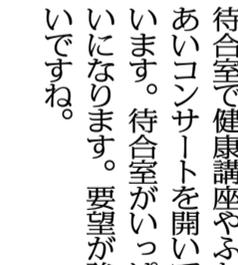
思っています。

布施 サロンも開いてますね。

大谷 北参道施設(千駄ヶ谷出張所)や代々木の杜施設(代々木小跡地)で、年2回やっています。50人から60人が集まります。歌謡ショーが好評で、みなさん楽しんでます。

布施 参加費とかは取るとですか。

防災対策は日ごろからの結びつきが大事



布施 岡崎さんは防災活動にもかかわっているとお聞きしましたが。

岡崎 災害時の帰宅困難者対策は商店会になるんですが、私たちは、災害時に受け入れてくれるところを探そうと、外苑ブロックの三つの商店街で東京都とエリア協定を結んだんです。これまで建物とか会社社、一対一では協定を結んできたんですが、エリア協定は初めてのケースです。

布施 すごくですね。災害時の役割をしっかりと果たそうとしている。代々木病院も災害時指定病院に指定されています。

岡崎 災害時の医療拠点ということでは、避難所に連れてこれた人たちが、どうなるのか知りたいところなんです。

布施 大災害では代々木病院の建物が残ってれば、すぐにいっしょになるでしょうし、薬剤の在庫がふんだんにあるわけではないですからね。

岡崎 代々木病院さんも避難所運営委員会に参加していただいて運用のお話しなどを聞いています。

布施 大震災の教訓からも、地域の人たちが日ごろから繋がっていくことが大事だと思います。

布施 ところで、オリッピックは商店街にとって影響はどうですか。

岡崎 商店会として日常の生活や人の流れなどを考えていろいろ要望をしてみました。オリッピックを機会に、みんなが仲良くなればいいかなと思っています。

布施 街も様変わりしていきんですけどね。

岡崎 つい先日、本屋さん閉じてしまいました。

大谷 お風呂屋さんもなくなったりで普通の商店街じゃなくなっちゃいました。

布施 お風呂屋さんもそうですが、地域の人たちは買いたい物も大変ですね。高齢で一人暮らしの人は、料理を作らなくなったりしていますし、買い物難民が増えています。

岡崎 介護を利用していいと思いますが、ヘルパーさんがいっしょに買い物したりするといいいね。楽しいですね。

地域を支えあい いっしょに健康づくりを

布施 街も様変わりしていきんですけどね。

岡崎 つい先日、本屋さん閉じてしまいました。

大谷 お風呂屋さんもなくなったりで普通の商店街じゃなくなっちゃいました。

布施 お風呂屋さんもそうですが、地域の人たちは買いたい物も大変ですね。高齢で一人暮らしの人は、料理を作らなくなったりしていますし、買い物難民が増えています。

岡崎 介護を利用していいと思いますが、ヘルパーさんがいっしょに買い物したりするといいいね。楽しいですね。

布施 もう少し制度が利用しやすいといいのですが。

岡崎 昨年運動会にも参加させていただきました。ぜひ、いっしょに地域を盛り上げていきたいと思

います。健康チャレンジ

本日は、お忙しい中、ありがとうございます。

本日は、お忙しい中、ありがとうございます。

本日は、お忙しい中、ありがとうございます。

本日は、お忙しい中、ありがとうございます。

本日は、お忙しい中、ありがとうございます。

本日は、お忙しい中、ありがとうございます。

友の会のページ

「お元気で」改題No.399
編集 代々木健康友の会
03(5411)9589
03(3404)3421

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
12月1日現在会員数約4,287人



「お元気で」改題No.399
編集 代々木健康友の会
03(5411)9589
03(3404)3421

せんだがや餅つき大会 120キロを一気に!

恒例の町会・商店会主催の餅つき大会が鳩森神社で開催されました。友の会からは「つき手」丸め手」6人が参加し、



今年も地元、外苑中での野球部6人がつき手として参加。布施会長から餅のつき方の基本を教わりながら、臼をガツガツとたたきながら、強力な応援団になってくれました。毎年参加していると、地元の人たちと「あつ! どうも!」という気軽に声をかけあう関係が築けていいですね。

幹事 石井 正紀



笑顔あふれる ふれあいコンサート

代々木病院2階で行われた待合室コンサートは大勢の参加者でにぎわいました。



「今日来てよかった」「楽しかった」という声があふれた。笑顔をこぼす参加者が一体となり楽しさが倍になりました。琴の音色などは余り聞く機会もなく、今までになく変化にとんだ、何か夢の世界に連れて行ってくれるような幅広い音色にうっとりとした様子がありました。そして、アコーディオンに合わせて会場みんなが「さんざん」

をみんなでお腹の底から大きな声で歌った気持ちよさ、いいですね。ハーモニカの山口さん、お琴の亀田さん、アコーディオンの斎藤さんもそれぞれの持ち味を生かして楽しませてくれました。

幹事 吉田ケエ子

待合室

代々木病院の外来に勤務しています。外来には様々な科があり、他には内視鏡、手術室、救急外来など日々目まぐるしく仕事をしています。

トモモータースポーツをしてきた時期もありました。以前にその仲間と「初日の出ツーリング」などもした事がありました。大晦日に出発し、会津磐梯山まで行き初日の出を見ました。

今は、そんな機会も無くなったので、2018年は車ではなく徒歩で、子どもの頃に家族で行った事のある七福神巡りなどをして、リフレッシュしてみようと考えています。

代々木病院看護師 高田絵理子

高田絵理子

サークルの紹介

男の料理教室

11月のメニューは「鶏肉のシャンパーニュ風煮込み」、「黒鯛のアクアパッツァ+兜焼き」、「メジナのグリル」と豪華絢爛たる4品。40センチ超の黒鯛とメジナは釣師Mさんの差し入れです。「レストランで食べたら5000円はするぞ!」とみ



俳句の会作品

- 鏡餅勝利を願う争議団
- 杜はまだ夜明け前なる淑気かな
- 初鰯掛けて新たな心意気
- 少しだけおしゃれして行く新年会
- 春寒しカイロ抱えの座り込み
- きんぴらに人多き年の暮れ
- 福笑ひ悲鳴のごとき笑ひ立つ
- 水仙の香りただよう年の暮れ

(作者五十音順)



- 池田いずみ
- 塩見杜人
- 篠原美千代
- 柴崎俊子
- 鈴木恵子
- 竹内節子
- 早川範子
- 古河ななよ

お知らせ

ころばん体操

再開しました
▽1月10日・17日・24日
31日の毎週水曜日
▽時間 午後2時から午後3時30分

▽場所 代々木病院東館1階健診センター(10日は本館2階待合室)
▽参加費1000円(毎回)

▽千駄ヶ谷社教館
▽参加費1000円

ヨーガ教室

▽1月15日・22日・29日の毎週月曜日
▽時間は午前10時~11時30分
▽場所はふれあい会館
▽会費月2100円

▽1月11日(木) 2時~4時
▽千駄ヶ谷社教館
▽講師は飯田史郎先生(新俳人連盟会長)
▽参加費1000円
*2月は1日です。

▽1月19日(金) 14時~16時

俳句の会

▽1月15日・29日(月)
▽午後2時15分~3時30分
▽東館地下会議室です
▽参加費1回毎3000円
*書道に必要な道具

▽1月24日(水) 2時15分~4時
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎2000円

▽1月27日(土) 午後6時

書道サロン

▽1月15日・29日(月)
▽午後2時15分~3時30分
▽東館地下会議室です
▽参加費1回毎3000円
*書道に必要な道具

▽1月24日(水) 2時15分~4時
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎2000円

▽1月27日(土) 午後6時

布遊び

▽1月19日(金) 14時~16時

▽1月27日(土) 午後6時

▽1月27日(土) 午後6時

薬剤師募集!!

私たちの合言葉は「命は平等」
平和と人権を守る、民医連の薬局です

連絡先 (株)外苑企画商事 電話04(7157)0141

健康麻雀

▽1月24日(水) 2時15分~4時
▽東館地下会議室です。
▽参加費1回毎2000円

男の料理教室

▽1月27日(土) 午後6時

すべての行事等の問い合わせ、申し込みなどは、友の会事務局までお願いします。

1階待合室の友の会事務所は平日は10時から4時まで、この時間以外は組織広報室でご用件をつけられます。土曜日・休日はお休みです。

直通番号 (5411) 95899
ファックス (3404) 3421