

新入職員に歓迎とエール

ぐいっしょに、地域の健康づくりを

今年、代々木病院に15名の新入職員が入職しました。年度途中で就職された方を含めると22名の新しい仲間です。

友の会は、4月4日新



友の会の活動について説明し紹介する

「あらゆる活動のパートナー」であること、地域

入職員のオリエンテーションで、友の会の活動についてスライドで説明しました。友の会は病院のみならず健康なまちづくりのために活動していることを中心にお話ししました。この間の、健康講座やころばん体操が

みなさんと健康なまちづくりのために活動していることを中心にお話ししました。この間の、健康講座やころばん体操が

新しい力、活力に期待しています。お互い、活気ある代々木病院として前進できるように、お互い、盛り上げましょう、友の会への入会を訴えましました。

新人職員のみなさんの

友の会事務局長 伊香忠志

4月5日、新入職員「地域をまわろう」では、友の会の布施仁会長の案内で、樹木伐採で問題となっている神宮外苑、地域の活動の中心となっている鳩森神社などをめぐりました。



布施会長が案内、鳩森神社のご神木の大銀杏前で

待合室

4月13日に代々木病院が所属する東部町会の旅行が24名の参加で行われました。病院からは、地域の方々と交流を深めようと川邊院長が参加しました。

日光でいちご狩り、ベゴニアガーデン、東部ワールドスクウェアとおか町会 バス旅行

食べ、昼食には湯葉鍋とそばを。東部ワールドスクウェアでは、ピラミッドのバスツアーを楽しみました。日光街道沿いの満開の桜と新緑に癒されました。お土産もいっぱい買いました」という感想が寄せられていました。

友の会会長 布施 仁

次回の開催が待たれる健康講座

参加者からのアンケートより



河邊院長の講演が大好評

3月16日におこなわれた健康講座、河邊院長の「健やかな老後のために」と題する講演には、わかりやすい、やさしいお話で勉強になったと感想が多く寄せられました。また「当日配布された冊子を繰り返し勉強するつもりです」「素晴らしいお話に元気をもらいました」

リハ部による腰痛予防体操のデモ体操では、「ストレッチを写真を見ながら自宅でやってみます」「若い人と一緒にやることは高齢者にとって刺激になった」と、栄養師の鯖カレーの試食はみなさんから「美味しかった」と好評、「身近に手に入る食材で、何度か作ってたいです」という嬉しい

友の会幹事会

ころばん体操 高校生、新人看護師も体験

こんにちは代々木病院の医学学生室の遠藤です。

私たちは、日ごろ医学部や医学部を目指す高校生の方に民医連の医療活動や代々木病院の紹介をしています。

春休みに「高校生ボランティア体験」を開催しました。友の会の開催する「ころばん体操」に2名の高校生が参加、次のような感想を寄せてくれました。「地域の人たちとどのように病院は関わり、コミュニケーションを作っているのかという事を直接見させて頂き学ぶ事が出来ました。また、ころばん体操は転倒予防・介

護予防としての役割を担っているとお聞きしましたが、それだけでなく週に1度のコミュニケーションの場や病院が住民の方々を見守ることも良い機会だなと感じました。今回の体験でより病院で働きたいと再確認できたと、受験生としてこれから頑張っていきたいと思う事が出来ました。ありがとうございました。 (一部抜粋・高校3年生) 「地域の人たちとの距離感も掴めたいし、雰囲気も良かったので楽しかったです。またこのようなことがあったら参加したい。」

新人看護師も友の会活動の体験として「ころばん体操」に参加、みなさんの血圧を測ったり、ころばん体操を体験しました。

代々木病院医学学生室 遠藤裕子

新人看護師も体験

友の会のページ

「お元気でるか」改題No.434
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
5月1日現在会員数約3,386人



高校生2名がボランティア体験

動や代々木病院の紹介をしています。

春休みに「高校生ボランティア体験」を開催しました。友の会の開催する「ころばん体操」に2名の高校生が参加、次のような感想を寄せてくれました。「地域の人たちとどのように病院は関わり、コミュニケーションを作っているのかという事を直接見させて頂き学ぶ事が出来ました。また、ころばん体操は転倒予防・介

たが、それだけでなく週に1度のコミュニケーションの場や病院が住民の方々を見守ることも良い機会だなと感じました。今回の体験でより病院で働きたいと再確認できたと、受験生としてこれから頑張っていきたいと思う事が出来ました。ありがとうございました。 (一部抜粋・高校3年生) 「地域の人たちとの距離感も掴めたいし、雰囲気も良かったので楽しかったです。またこのようなことがあったら参加したい。」

代々木病院医学学生室 遠藤裕子

新人看護師も体験

能登支援募金にご協力ありがとうございました

ご協力ありがとうございました

5千を超え、断水、ライフラインの復旧はまだまだこれからです。

友の会幹事会

やっとな断水が解消して、さあこれから片付け、という方も多くなります。これから長い支援が求められています。法人としてボランティアを派遣したり、支援活動をすすめています。

千駄ヶ谷駅の募金活動



千駄ヶ谷駅の募金活動

散策サークル

桜満開の新宿御苑で

花曇りの4月4日、新宿御苑で、この日満開になった桜を観ながら10人で散策しました。千駄ヶ谷門を入るとす



右側の桜園地は一面ピンク色、まさに桜色でした。まずは花の下で、もみほぐしの体操をしまし

ったので、ゆかりの桜が植栽されています。最後に見たのは『大島桜』でした。大きな幹は素晴らしい枝ぶり、高いところから私達の視線まで花を咲かせていました。

「緑の葉っぱがきれい」という声がありました。大島桜の花は白色一重、緑色の鮮やかな若葉と一緒に咲きます。

歩きカメラ

カタクリ群生地・清水山の森



ガイドさんの説明を受ける

今月の歩こう会は4月6日、練馬区にある東京23区で唯一の大規模なカタクリの群生地

池袋から東武東上線の成増で降り、そこからバスで10分ぐらいいり、土支田2丁目降り、歩いて10分ぐらいいり、ある清水山の森に着きました。その日はお天気が心配でしたが何とかもってくれましたが、カタクリはお天気でないとい

紙面なんでも 法律相談

83 生死不明者がいる場合の相続登記

Q 妻子のいない兄が2年前に90歳で亡くなり、土地建物が兄名義のままになっていま

A 今年の4月1日から施行された相続登記の義務化は、施行前に発生した相続にも適用されますので、今年

を提出すれば、一人でもできる「相続人申告登記」という新設の登記を利用できます。しかし、この登記には持分は記載されず相続で権利を取得したことまでは公示されませんし、不動産を処分することもできません。

そこで、異母兄は7年以上生死不明なので、家庭裁判所に失踪宣告の申立てをして、戸籍上死亡したものとみなす手続が利用できます。費用は、弁護士費用のほかに、印紙代800円、予納郵便切手2352円分、官報掲載費用4816円がかかります。

民から陳情が寄せられ、この貴重な自然を保全しようとして1973年に「清水山憩いの森」として整備したそうです。

紙面なんでも 法律相談

4月1日から3年以内

に相続登記をしない

とができました。

公園の近くには川が流れていて、今は桜が満開

でもとても良かったです。

幹事 豊久安世

おしらせ

歩こう会

浅間山公園へ

府中市にある都立の浅間山公園、東京都の絶滅危惧種に選定されている貴重な花・ムサシノキスゲに出会えるかもしれ

せん。現在では標高約79メートルの浅間山にのみ自生するワスレグサ科の植物です。西武多摩川線

▽集合場所 JR千駄ヶ谷駅(改札内)

▽集合時間 9時30分

▽参加費 200円

▽お昼過ぎに現地解散となります。(帰りは中央線の武蔵小金井駅までバスとなります)

▽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。

歩きカメラ

野川沿いで

野川は、国分寺市の湧水に源を発し、国分寺崖線(ハケ)に沿って、随所で湧水を集めながら、

ころぼん体操

小倉井市、三鷹市、調布市、狛江市、世田谷区

▽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。

▽5月8日、15日、22日、29日(5月1日はお休みです)。

今回は大沢緑地周辺から深大寺までの予定です。

▽5月16日(木)

▽集合場所 JR千駄ヶ谷(改札内)

▽集合時間 9時

▽参加費 300円

▽雨天の場合は中止となります。

ヨーガ教室

▽5月13日・20日・27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)

▽会費 月500円

俳句の会

▽5月2日(木) 午後2時~4時

▽場所 代々木病院東館3階

▽講師は飯田史郎先生(新俳人連盟会長)

▽参加費1000円

水屋内です。雨天でも実施します。

布遊び

▽5月17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

水針と指ぬきをご用意ください。

お問い合わせ

水問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利用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

安心と安全・信頼される薬局をめざします たくみ外苑薬局

いつでも元気 MIN-IREN 2024 5月号 380円 好評発売中 3Dプリンターで自助具 福岡 奥能登はいま 能登半島地震 けんこう教室 脊柱管狭窄症 お金をかけない健康法 便秘 まちのチカラ 兵庫県香美町 食と健康 子どもと食とアレルギー 発行=新保健医療研究所 〒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

ります。失踪宣告の申立てがあったこと等を官報と家裁の掲示板に3か月以上公告し、その間に生存の届出がなければ失踪の宣告がされ、異母兄の生存が最後に確認された時から7年経過した時に死亡したものとみなされ

ます。失踪宣告の確定後、10日以内に市区町村役場に届出をすると、戸籍に記載されます。詳しくは、弁護士にご相談下さい。

弁護士 羽鳥徹夫

ご相談は、代々木総合法律事務所(03-33379-5211)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。