

# 多くの親子連れが参加 賑わい戻った「健康まつり」

5月25日、好天に恵まれた健康まつりに大勢の方にご参加いただきました。ありがとうございます。

友の会は、模擬店で友の会は、模擬店で販売、子どもコーナーでは射的と輪投げ、展示コーナーでは、俳句の会、布遊びの作品を展示しました。

これまで秋の健康まつりでは、五百御飯と豚汁

今年例年になく、親子連れの参加者が多く、射的は子どもたちが延べ100人、輪投げではちびっ子たち55人が楽しみました。

射的会場では子どもたちの歓喜の音が



射的会場では子どもたちの歓喜の音が

した子どもたちにはあげられず申し訳ないことをしました。

町会、商店会のご協力をいただき感謝です。隣の大学から取材など、これまででない取り組みとなったことを喜びたいと思います。



友の会の模擬店



展示コーナー・布遊び(手作り小物)と俳句

## 熱中症への注意!!

熱中症とは暑い環境で生じる健康障害です。症状はめまい、立ちくらみ、筋肉痛、頭痛、おうち意識もうろうろ、けいれん、高体温などで、ときに命にかかわります。誰もが必要なのは塩分・糖分も必要なので、経口補水液やスポーツドリンクを飲みましょう(スポーツドリンク)

対策①水分をこまめに

対策②部屋の中に温湿度計を置いて、自分が必要なと感じても、室温が28度以上、湿度が60%以上ならエアコンを使用しましょう。エアコンの風が苦手だったり、電気

対策③生活習慣を整えて、特に朝食は必ず食べ、眠不足や二日酔いは熱中

症のリスクです。体調を整えて暑い夏を楽しく過ごしましょう!

代々木病院保健師 小西弥生

友の会では、模擬店で販売、子どもコーナーでは射的と輪投げ、展示コーナーでは、俳句の会、布遊びの作品を展示しました。



「お菓子引換券」を入れたこともあり、70人の子どもたちがチラシをもってのご来場でした。当初50人分用意した「お菓子袋」が早くからなくなりました。3時過ぎにいら

「膝が痛い」「腰が痛い」は「年のせい」とあきらめていませんか

痛みメカニズムを学んで、予防と対策をしましょう

参加費無料です。どなたでも参加できます。参加申し込みは、友の会03(5411)9589まで

## 待合室

健康づくりのために、毎日、朝、昼、夜と自宅で体操をしています。

朝は寝ながら自転車こぎ、日中はスクワット50回、夜はお風呂で自転車こぎを100回。キャップが開けられなくなった、荷物持てなくなった、指先のトレーニングもやっています。

友の会のころばん体操に誘って会員さんにもなってもらいました。

このばん体操の先生は親切でわかりやすい。腰痛予防体操の先生方は「イケメン」、その上、ハッキリ、リズムがいい。継続は力なりを実感している今日この頃です。千駄ヶ谷在住 似鳥二美子

## 朝・昼・晩 健康づくり!

朝は寝ながら自転車こぎ、日中はスクワット50回、夜はお風呂で自転車こぎを100回。キャップが開けられなくなった、荷物持てなくなった、指先のトレーニングもやっています。

友の会のころばん体操に誘って会員さんにもなってもらいました。

このばん体操の先生は親切でわかりやすい。腰痛予防体操の先生方は「イケメン」、その上、ハッキリ、リズムがいい。継続は力なりを実感している今日この頃です。千駄ヶ谷在住 似鳥二美子

代が気になって使いにくい場合ありますが、暑い日にエアコンを使わないことが熱中症の入り口です。扇風機のみでは室内の暑い空気を受け続けるようにしましょう。睡眠不足や二日酔いは熱中

症のリスクです。体調を整えて暑い夏を楽しく過ごしましょう!

代々木病院保健師 小西弥生

今後の都政はもちろんのこと、国政の方向を左右する大政戦がたたかわれています。

物価高騰が生活を直撃し、さらに、国民健康保険料の連続の引き上げ、介護保険料・利用料の負担増など、くらしは深刻です。「年金6万円で、家賃を払うとわずかしが残らない」と悲鳴の声が寄せられています。

都政の役割は、地方自治法が定める「住民の福祉の推進」の立場で市民生活を守ることにあります。

## 都政の選択

### 暮らし応援の都政に転換を

しかし、今の都政は都庁舎の壁面などをスクリーンにして映像を投影するプロジェクト、シンマツピング(PM)に2年間

としていません。さらに、大型開発の典型、「稼ぐ東京」の象徴として神

東京都の予算はスエーデンの国家予算並みで16・5兆円もあります。国民健康保険料の減免、都営住宅の新規建設、35人学級や給食費の全額都負担など暮らしを応援する都政への転換が求められています。

友の会幹事会

## 第13回「健康講座」 ひざ・腰痛の 予防と対策

7月27日(土)  
午後2時から4時

▽代々木病院  
東館3階  
▽お話し  
代々木病院  
整形外科医  
熊谷早希先生



「膝が痛い」「腰が痛い」は「年のせい」とあきらめていませんか

痛みメカニズムを学んで、予防と対策をしましょう

＊尚、リハビリテーション部による腰痛に関する企画も予定しております。

参加費無料です。どなたでも参加できます。

参加申し込みは、友の会03(5411)9589まで

しかし、今の都政は都庁舎の壁面などをスクリーンにして映像を投影するプロジェクト、シンマツピング(PM)に2年間

としていません。さらに、大型開発の典型、「稼ぐ東京」の象徴として神

東京都の予算はスエーデンの国家予算並みで16・5兆円もあります。国民健康保険料の減免、都営住宅の新規建設、35人学級や給食費の全額都負担など暮らしを応援する都政への転換が求められています。

散策サークル

巨費の国立競技場へ

6月10日、14人が参加して国立競技場を散策しました。21年開催の東京オリンピック開閉式を、またメイン競技場と



遊歩道を一周した参加者

晴天の6月8日、10人でちひろ美術館にいきまきました。上井草から5分、6分で要所に案内板があり

歴史探訪

立派なちひろ美術館へ



ゆっくり鑑賞

迷うことなくつまみし

ためこコーナーが設けてあります。

おしらせ

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。▽7月3日、10日、17日、24日

ヨーガ教室

▽7月1日・8日・22日・29日の月曜日

俳句の会

▽7月4日(木) 午後1時30分〜4時(時間が早まりました)

布遊び

▽7月19日(金) 午後2時〜4時まで

歩きカメラ

「ムーミン作者」の公園

6月の歩きカメラは、「ムーミン」シリーズを発表して数多くの賞を受賞したトーベ・ヤンソンさんの思いが詰まった公園「あけぼの子どもの森公園」。



磯沼ミルクファームへ

7月は都内唯一の牧場として有名な八王子の磯沼牧場へ。日本の牛の99%を占めるホルスタインの他に6種の牛がいます。

紙面なんでも 法律相談

⑧5 アパルトの大家から「定期借家契約にしてほしい」と言われた

私は借りているアパートの家賃が高いので、今回更新を迎えるにあたり返還しようかと考えていました。ところが大家側から「契約更新にあたり定期借家契約にしてほしい、その場合は家賃を下げてほしい」と言われました。今の物件には家賃以外不満はないので、家賃が下がるのであれば契約を続けたいと考えています。大家から近く説明をしたいと言われましたが、何か注意しておくことはありますか。

弁護士 大崎潤一

月、俳句の会・布遊びは 8月はお休みです。

水問い合わせ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、病院玄関右奥・検査室前に移転しております。

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 7月号 380円 好評発売中

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。