

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て。ありがとうございます。

友の会は、模擬店でちらし寿司とつみれ汁を販売、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

でしたが、5月ということもあり具沢山のちらし寿司は150食、イワシ団子のつみれ汁は75食を完売しました。ご近所さんで、お土産に10人分お買い上げいただいた友の会会員さんもあり、みなさんに感謝です。

今年は何年になく、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。的に当てることにお父さん、お母さん子どもたちの歓声が上がりました。



射的会場では子どもたちの歓喜の声が

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.436
編集 代々木健康友の会
03(5411)9589
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
7月1日現在会員数約3,354人

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
痛みの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

「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

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、これまでになく取り組みとなったことを喜びたいと思います。

これまで10月に開催していた健康まつりを、今年から5月に変更しました。次回、さらに内容を充実させて実施します。来年のご来場をお待ちしております。



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、おうと、意識もうろうう、けいれん、高体温などで、ときに命にかかわります。誰しもが熱中症になる可能性があります。対策が必要で、対策①水分をこまめに

とりましょう。通常の水分補給はミネラルが含まれていて、麦茶がおすすめてです。のどが渇いていなくてもこまめに飲みます。大量に汗をかいているときは塩分・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



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。

コロナの時は家でテレビばかりみていました。外出することもなく、筋力も落ちた。ご近所、誰もしゃべらな

ころばん体操にもほぼ毎週参加しています。体操のあとは身体が軽くなるんです。

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

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。

私70年、ズート千駄ヶ谷、ご近所さんいろいろ情報ももらって生活

第一回目の腰痛予防体操はためになりました。

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

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!

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。

宮外苑の樹木を伐採して再開発を都民の反対を無視してすすめています。

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はしは深刻です。「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。

「予算を見直して、格差で光が当たらない、困っている人たちに、政策を届けたい。仕事を、食べ物、安心を、子どもたちには教育の充実を届ける」こうした主張に共感します。いかがでしょうか。

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

都政の選択

暮らし応援の都政に転換を

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府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

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」。



トーベ・ヤンソンさんの公園だから、ムーミンがいっぱいいるのかと思いましたが、どこにもいなかったが、どこにもいない。もしかして、パテント料金が安いのかもしれない。

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

▽7月13日(土) 集合場所 JR新宿駅南口(改札外) 集合時間 9時 参加費 300円

紙面なんでも 法律相談

⑧5 アパートの大家から「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。

要で、場合によっては立ち退き料が必要とされる場合があります。しかし定期借家では更新がありませんので、期限を迎えたら明け渡ししなければなりません。家賃が下がったので借りが続かないと思っても大家が承諾しなければ出ていかなければなりません。このように定期借家は借家人にとってデメリットがあるので、普通借家よりも少しだけ契約条件が厳しくなっています。それは、必ず書面で契約し更新がないことを書面で説明する義務です。これを履行できなかった場合は、定期借家契約としては認められず普通借家契約になります。近く説明をしたいと思います。なお「書

家賃が下がればずっと住み続けたいが、定期借家に変更しなければならず、契約終了で明け渡す必要があり住み続けることはできません。定期借家に変更しなければ今の契約のままであり、今後も自動更新によって使われ続ける可能性がありますが、家賃も現在と同額で高いままです。家賃が払えず契約解除になれば元も子もありませんし、高家賃の負担から任意で出ていくとなれば立退料もありません。こうしたメリット、デメリットを判断する材料としてこの記事が参考になっていただければ幸いです。

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。また、転居などで住所が変更される場合は友の会事務局までご連絡下さい。

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に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

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 地域の健康づくりの拠点に 岡山 東京レインボープライド けんこう教室 熱中症 水害列島 まちのチカラ 熊本県山都町 食と健康 コツコツ骨粗鬆症予防

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、予約が必要ですが、電話での相談は受け付けております。