

友の会のページ

「お元氣ですか」改題No.438
編集 代々木健康友の会
TEL 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
8月1日現在会員数約3,303人

代々木健康友の会第57回定期総会

日時 10月26日(土)午後1時30分開会(1時間開場)
場所 代々木病院東館3階

代々木健康友の会の定期総会を通常通り開催します。引き続きコロナ感染の注意が必要ですので、しっかり感染対策をしての開催となります。

総会議案については「くらしと健康」10月号で掲載します。

健康講座

腰痛等予防と対策を学ぶ

予防体操で実技体験も実施

7月27日、第12回目となる健康講座が開かれ、代々木病院整形外科医の熊谷先生による「ひざ・腰痛の予防と対策」に暑い中78人が参加、熱心に参加者から質問等が相次ぐ

講義を受けました。ひざと腰の痛みの原因、日常生活の姿勢の改善、継続的なストレッチを学びました。質疑応答では、切れ目なく質問が相次ぎ、熊谷先生は丁寧に丁寧に答えていただき、明確な回答に拍手でした。特に、ひざの痛みについては、70代の半数以上で女性が多く、筋力低下が共通要因で膝に負担がかかりやすいこと、腰痛の痛みについては、多くは長時間同じ姿勢でいること、日常の姿勢が関連していること、運動不足による腰への負担などでした。

後半は、リハビリ部による腰痛予防体操の実技です。会場は参加者でいっぱいのため、座ってもできるストレッチでした。多くのみなさんからアンケートをいただきました。熊谷先生はじめ理学療法士の方々の話しが具体的にわかりやすく、大変参考になりました。帰り道、体が軽くなり驚きました。特に質疑応答が活発、丁寧で良かった。水とても分かりやすく、先生方の熱意が伝わり、決してハードではなく、毎日続けられそうなご紹介で安心いたしました。

次回は、11月を予定しておりますが、みなさんのアンケートを生かしてテーマを決めたいと思います。みなさんご参加をお待ちしております。



参加者から質問等が相次ぐ

友の会 幹事会



右から4番目が石井さん

8月4日から6日まで原水禁世界大会・広島大会

会に友の会代表として26歳の石井拓海さんを派遣しました。石井さんの手記を紹介します。

禁止爆水原水禁世

平和を再認識する

友の会から青年を代表派遣

今回は原爆ドームだけでなく、袋町小学校平和資料館などを訪れました。袋町小学校平和資料館では被ばくした袋町国民学校の一部が使われていて黒板に残された安否確認の文字がそのまま残っていて、原爆投下当時

悲しくなりました。分科会では映像の広島に参加し、広島市作成の「ヒロシマ 母たちの祈り」などを見て感想を出し合い、原爆や戦争の恐ろしさを次の世代にどう伝えていくかをみんなで考えました。

会費納入と寄附へのご協力ありがとうございました

日頃から友の会活動へのご協力に感謝申し上げます。今年も多くのみなさんから会費を納入いただきました。また、原水禁世界大会に派遣する費用や地域活動を支える寄附にも多くの方々から寄せていただきました。紙面をお借りしてお礼を申し上げます。

コロナ感染の拡大、さらに熱中症、台風・大雨による大災害などが休まらない日々が続いておりますが、どうぞお体に気をつけてお過ごしください。今後とも、皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

厳しい残暑の予報

ひきつづき熱中症に注意を



「熱中症注意」と呼びかけ行動

7月、友の会は病院の職員とともに地域の高齢者を訪問し「熱中症にご注意ください」と呼びかけました。特に、例年にない暑さで、連日「熱中症警戒アラート」が発表され、厳しい暑さに悲鳴があがっていました。あがお宅では、高齢の母親が一人暮らしのため娘さんが交代で介護に来ていて「いまはデイスーパーにいらしてはいますが、エアコンの操作もできないので夜間などが心配」と話していただきました。年々、一人暮らしの高齢者が多

友の会 教宣部

待合室

3か月前に部分入れ歯にしました。5年前から代々木歯科に通

入れ歯も悪くない

これは正解。今までその糸切り歯の痛みで硬いものも噛み切れなかったのが、しっかりと噛めて味わいました。最初は少し不慣れでしたが、発音でも問題ありません。嬉しい限りです。少しかかりました。まだ慣れないせいかと。最初の事務局長 伊香忠志

サプリ過剰摂取は危険

7月22日班会

高齢者の不安の弱み入り込む

7月22日の班会で、会員のみなさんからの要望のあった本誌のコラム「サプリメントに頼らない生活」でおなじみの藤原伊知郎さんをお招きし、多数の死者までだした小林製薬の「紅麹」問題をきっかけに大きくアップされたサプリの問題をお話し頂き、質疑応答しました。



もっと勉強して懇談を続けたい

「サプリメントに頼らない生活」でおなじみの藤原伊知郎さんをお招きし、多数の死者までだした小林製薬の「紅麹」問題をきっかけに大きくアップされたサプリの問題をお話し頂き、質疑応答しました。

青かび混入の過程での適正製造規模(GMP)の不備、健康被害報告の大幅な遅れなど様々な重要な問題が指摘されましたが、特に重要だと思われるのは、いわゆる特定保健食品の後に2015年4月に機能性表示食品制度がはじまり、二度目のサプリブームが生じたこと、特に後者では、米国の制度をまね関係省庁の審査・許可なしで当該企業の書類届け出・表示のみで商品として流通

し、急速に市場を拡大していることが指摘されたことです。そして、TV・CMなどによる巧妙で誇大な宣伝が消費者、特に健康不安や医療費不安をかかえる高齢者達に弱みに入り込んでいくよう

藤原さんは、企業でも試験はしているも、科学的立証は不明確なものが多く、サプリはあくまでおまけであり過剰摂取は危険、他人には容易に勧めない、2週間以内に体調悪化のときはすぐやめ、2カ月効果なければやめるを原則とすべきと述べています。

ヨーガ教室世話人 神代光朗

紙面なんでも 法律相談

⑧ 「離婚後の親子関係はどう変わる」

共同親権制度の導入など

民法が変わり、共同親権が選べるようになったとききました。いつからですか。

2024年5月17日に改正案が成立・公布され、2年内に施行予定とのことです。2026年5月までに施行されるの見込みです。

配偶者のDVがひどいので、離婚を考えていますが、急いだ方がよいでしょうか。相手は、離婚を拒むと思えます。私は、自分が単独で親権者になりたいです。

共同親権制度が実施されるまでに離婚しなければという考えもあるでしょうが、相手が離婚を拒んでいる場合は、裁判所の手続きを利用せざるを得ず、それは時間がかかります。また、既に親権者が一方に

決まっている場合も、改正民法が施行されると共同親権への変更を申し立てることができるので、急いで単独の親権者になっても、その後共同親権になる可能性があります。

では、単独で親権者にはなれないのでしょうか。相手は子どもにも暴力をふるって、子どもは相手を怖がっています。

裁判所が親権者にふさわしくないと考えれば、共同親権者にはしません。子どもに対する暴力や暴言の記録(写真、録音、診断書、具体的な言動を記録したメモ)等を残すなど、証拠を集めてください。

共同親権になった場合、常に相手と共

同しなければならぬのですか。

いいえ、緊急の場合の医療や日常的な行為については、単独で親権を行使できます。

私は、相手の親子(の祖父母)からもひどい目にあっています。離婚後に相手の親子(の祖父母)からの面会は拒めますか。

改正民法が施行されると、祖父母からの

交流の申し立てもできるようになりますが、子どもと祖父母とが面会することであなたの体調が著しく悪化するような事情があれば、その事情を説明し、

写真を送るとかラインで面談させるなど他の適当な方法を考えてもらってください。

弁護士 松本恵美子

9月の歩こう会

大宮八幡宮↓和田堀公園↓善福寺川緑地↓南阿佐ヶ谷駅(丸の内線)までです。大宮八幡宮へは新宿駅からバスで20分程度です。

▽9月7日(土) 歩行距離は約3km程度、昼頃解散予定です。昼食は解散後各自となります。

▽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

▽雨天、「30度以上の真夏日」の場合は中止とさせていただきます。

青梅の御岳山まで足をのびします。JRの御岳駅からはケーブルカーで

標高831mの山頂まで向かいます。御岳山は古くから霊峰と崇められた信仰の山。御岳山。野鳥・昆虫・植物の宝庫としても知られ、四季を通じて豊かな自然にふれあえる山です。

▽9月21日(土) 集合場所 JR新宿駅南口(改札内) 集合時間 8時30分 (8時37分発のホリデー快速で行きます) 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。

おしらせ

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。

▽9月4日、11日、18日、25日です。

▽参加費100円

▽水屋内ですので雨天でも

ヨーガ教室

実施します。

▽9月2日・9日・30日の月曜日。

▽時間 午前10時~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

▽9月5日(木) 午後1時30分~4時(時間が早まりました)

▽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

布遊び(手づくり小物)

▽9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

▽水針と指ぬきをご用意ください。

水問合わせ

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

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2024 9月号 380円 好評発売中

震災から半年 能登半島地震

映画「あなたのおみとり」

けんこう教室 鍼灸治療と養生(上)

医師が見たパレスチナ

まのチカラ 岡山特別編

食と健康 脂質異常症の食事

発行=㈱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

