

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時開場 1時30分開会
■会場 代々木病院東館3階

通常通りの開催となります。参加者はマスクの着用をお願いします。ご参加いただける方は、同封したアンケート用紙の下部に申込記入欄がありますので、ご記入の上、返信用封筒で投函してください。総会議案は、4面に掲載してあります。ぜひ、ご意見をお寄せください。署名用紙も同封しております。ご協力ください。また、友の会会員には特別割引の各種検診、友の会ドック券を同封しております。大腸がんの無料検診も実施します。ドック券は一年間有効です。ご家族の方も利用できます。

社祭 鳩森神例大

祭りだ！ワッショイ！

ピロティで「おもてなし」



9月14日、15日、鳩森神社例大祭がおこなわれました。代々木病院は東館ピロティを休憩所に提供、病院と友の会が神輿のみなさんをお迎え、おもてなしをしました。残暑厳しい暑さの中、14日は子ども神輿で、子どもさん、親御さんら80人が病院で「ちょっと一休み」、冷たい飲み物や梨、お菓子などでおもてなし。子どもたちには神輿の終点で参加者たちにお土産が配られます。私たちは、事前に神酒所に80人分のお菓子の詰め物を届け、帰りに子どもたちに渡されました。15日は大人神輿が町内を巡行。病院のスタッフ、友の会からも8人が神輿

の担ぎ手として参加、祭りを盛り上げました。病院ピロティに100人の大人神輿が到着。30度超えの暑さで冷たい缶ビール、ソーめん、梨は大歓迎。みなさん、この休憩所が楽しみです。町会の方々から「地域になくてはならない病院、いつもありがとうございます」と感謝が述べられました。病院は両日河邊院長が「みなさんのお仲間に加えていただいで一緒に地域を盛り上げていきたい」と歓迎の挨拶をおこないました。

おしらせ

社保セミナー

「どうするマイナ保険証」
現行の健康保険証が新規に発行されなくなるのが12月2日の予定です。その後どうなるのか心配です。「資格確認証」などについて学習します。
▽10月31日(木) 午後3時
▽代々木病院東館地下
▽講師 大嶋祐介氏(東京社会保障推進協議会・事務局次長)

歩こう会

「学食巡り」青山学院へ

学食巡りを再開します。今回は青山学院大学です。千駄ヶ谷駅から地下鉄で表参道まで行き、そこから歩いて行きます。到着後キャンパス内を散策してから学食で食事となります。
▽10月19日(土)
▽集合場所 JR千駄ヶ谷駅(改札外)
▽集合時間 10時
▽参加費 2000円
▽青山学院大学の学生食堂で昼食後解散です。雨天中止です。



▽10月18日(金) 午後2時～4時まで
▽場所 代々木病院東館3階
▽参加費 5000円
▽水針と指ぬきをご用意ください。

歩きカメラ

横浜みなとみらいへ

観光スポットの「赤レンガ倉庫」「帆船日本丸」などを予定しています。
▽10月15日(火)
▽集合場所 JR新宿駅
▽雨天の場合は中止です。

※各行事に参加を希望される方は、友の会(5411)9589までご連絡ください。

ぜひご参加ください

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
9月1日現在会員数約3,247人

「お元気でるか」改題No.439
編集 代々木健康友の会
TEL 03(5411)9589
FAX 03(5786)2472

戦争を語り継ぐ会

戦争後も続いている加害の連鎖

8月21日、「PTSDの日本兵家族会・寄り添う市民の会」代表の黒井秋夫さんのお話をお聞きしました。黒井さんの父親は太平洋戦争で中国から帰還しましたが、若いころの父親とはまったく別人のようでした。

黒井さんの父親はPTSD(心的外傷後ストレス障害)だという記事を読みました。自分の父親もPTSDだったのではないかと

思いが募り、父親への謝罪がこみあげてきて現在の活動を始めました。帰還した日本兵の200〜400万人は戦争による心の傷を負った元兵士たちを抱えています。その元兵士たちの多くが家族に対して暴力をふるっていました。元日本兵の親に受けた暴力によって、さらに自分の子どもたちにたいする二次

加害を起してしまうこともあるようです。戦後80年いまだにその連鎖は続いています。ウクライナ、ガザのようになら後戻りできません。「戦争はしません。白旗を掲げましょう。話し合いで和解しましょう。」黒井さんの呼びかけです。

幹事 石井正統

友の会 仲間増やし月間

10/1から12/28

みなさんの健康づくりをモットーに活動している友の会の仲間増やし「月間」です。ぜひこの機会にぜひ、ご入会を。年間1000円です。また、「健診月間」に取り組んでいます。「早期発見」「早期治療」が大事です。友の会会員の特別割引料金で実施します。ご利用ください。

友の会入会で無料大腸がん検査を

友の会会員限定で大腸がん検診を無料で行います。

大腸がんは、男女ともに合わせた総数で「第一位」です。早期発見であれば90%以上が治るといわれています。

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
▽10月2日、9日、16日、23日、30日の水曜日
▽参加費1000円
氷屋内です。雨天でも実施します。

ヨーガ教室

▽10月7日・21日・28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5000円

俳句の会

▽10月3日(木) 午後1時30分〜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

布遊び(手づくり小物)

▽10月18日(金) 午後2時〜4時まで
▽場所 代々木病院東館3階
▽参加費 5000円
水針と指ぬきをご用意ください。

水問い合わせなどは友の会事務局(5411)9589)までお願いします。

代々木健康友の会 第57回定期総会議案

一年間の活動のまとめ

コロナ感染が下火となり、代々木病院と友の会は地域まるごと健康づくりをかね、健康講座を2回実施し、健康まつりも再開となりました。

健康講座は、3月に「健やかな老後のために」と題して河邊院長が講演、105人が参加、健康食の試食や腰痛予防体操のミニ講座も好評でした。

7月には「ひざ・腰痛の予防と対策」にも会場いっぱいの参加者で、絶え間なく質問がだされ、関心の高さに驚きます。また、要望の強かった腰痛予防体操をリハビリテーション部との共同で実施しました。

昨年9月から院内で再開したころばん体操は好評で、毎回参加者が増え48人が登録されています。病院の看護師が受付後に血圧測定などの健康チェックをおこない、亀田由紀子運動指導士によるストレッチや脳トレで楽しく元気に毎週実施しています。

5月開催した健康まつりは、賑わいが戻り大盛況でした。メイン企画は商

店会長をゲストコメントーターとして「地域の困ったに連携して、健康なまちづくり」をテーマにシンポジウムをおこないました。

夏の鳩森神社の千駄ヶ谷盆おどり大会では90人が健康チェックを受けました。鳩森神社例大祭で病院が休憩所として冷たい飲みものなどで「おもてなし」しました。社教館まつりでは模擬店・五目ごはんや豚汁を200食販売、収益は能登半島地震の被災地支援に寄付しました。鳩森小学校でおこなわれた千駄ヶ谷まつりで多くの参加者が健康チェックに並びました。

屋外での健康づくりは、歩きカメラが毎月開催、43回を数え「ブログ・歩きカメラ」は「コメント」が好評です。

ヨーガ教室は毎週実施、班会でサブリメント・紅麹問題を学びました。布遊び、俳句の会は会場を院内に移しての実施で参加者も増えています。

8年目となる病院への送迎活動は、年間88日、延べ152人の方を送迎し、訪問リハの紹介などで増加傾向にあります。



健康講座で河邊院長が講演



毎週の「ころばん体操」で元気に！



病院での健康まつりに大勢の人たちが集まる

熱中症予防を訴えた地域訪問は、「危険な暑さ」のなか取り組まれ、地域の方々の対話の大事さを痛感、広報力も運行させ、渋谷区との懇談では見守り活動の強化や低所得者のクーラー電気代補助などを提案してきました。

秋の仲間増やし月間では、67名の新しい会員を迎えました。初めて大腸がんの無料検査を実施、地域の方々にすすめ、ころばん体操の参加者やサークル参加者など150名に検査キットを配布しました。

専門部活動では、組織部がコロナ後数年ぶりに若葉・大京町、広尾地域で班会を開催しました。病院近隣で散策をしながらストレッチやおしゃべりする散策サークルに取り組みました。

社保平和レク部では、名所めぐりの歩こう会や歴史探訪ではちひろ美術館に出かけました。また、戦争を語り継ぐ会を久々に開催、戦争帰還兵のPTSD(心的外傷後ストレス障害)について学びました。

教宣部会は、「くらしと健康・友の会ページ」で地域との共同の取り組み

2024年1月1日に発生した能登半島地震は甚大な被害となりました。友の会は病院とともに1月9日から15回、千駄ヶ谷駅で被災者支援募金を訴えました。

被災地では、いまなお支援が必要とされる高齢者が在宅などで苦難を強いられています。迅速な復旧、復興、被災者の生活支援が求められています。

円安、異常気象などで食料品、ガソリン、電気などの公共料金の急騰、止まらない物価高が生活困窮を広げています。いまこそ「なにより暮らしに希望を」の政治が求められています。

8月14日、岸田首相が、自民党総裁選への出馬を断念、国民の怒りの広がりにより詰められての退陣表明となりました。組織的犯罪である裏金問題は、自民党の本性があらわになりました。その反省もなく、自民党内の政権たらいまわしではなにも変わりません。

2024年度の診療報酬、介護報酬の改定で、報酬の引き下げが医療機関、介護事業所の経営状況はかつてない困難に直面しています。医療・介護従事者が安心して働き、患者・利用者が十分なケアが受けられるよう求めます。

ロシアのウクライナ侵略やイスラエルのガザ攻撃が続くも、核大国が核の威嚇や核戦力の増強に厳しい批判の声があがっています。「核抑止論」の克服が急務となっており、日本政府が「核の傘」への依存をあらため、一刻も早く核兵器禁止条約に参加すべきであり、廃絶へ向けた運動をさらに発展させていくことが求められています。

防衛費11軍費を5年間で総額43兆円へと大軍拡に踏み込むとしており、敵基地攻撃能力の保有、自衛隊基地の「強靱化」などかつてない事態がすす

松田のめいへの情勢

2024年1月1日に発生した能登半島地震は甚大な被害となりました。友の会は病院とともに1月9日から15回、千駄ヶ谷駅で被災者支援募金を訴えました。

被災地では、いまなお支援が必要とされる高齢者が在宅などで苦難を強いられています。迅速な復旧、復興、被災者の生活支援が求められています。

円安、異常気象などで食料品、ガソリン、電気などの公共料金の急騰、止まらない物価高が生活困窮を広げています。いまこそ「なにより暮らしに希望を」の政治が求められています。

8月14日、岸田首相が、自民党総裁選への出馬を断念、国民の怒りの広がりにより詰められての退陣表明となりました。組織的犯罪である裏金問題は、自民党の本性があらわになりました。その反省もなく、自民党内の政権たらいまわしではなにも変わりません。

2024年度の診療報酬、介護報酬の改定で、報酬の引き下げが医療機関、介護事業所の経営状況はかつてない困難に直面しています。医療・介護従事者が安心して働き、患者・利用者が十分なケアが受けられるよう求めます。

ロシアのウクライナ侵略やイスラエルのガザ攻撃が続くも、核大国が核の威嚇や核戦力の増強に厳しい批判の声があがっています。「核抑止論」の克服が急務となっており、日本政府が「核の傘」への依存をあらため、一刻も早く核兵器禁止条約に参加すべきであり、廃絶へ向けた運動をさらに発展させていくことが求められています。

防衛費11軍費を5年間で総額43兆円へと大軍拡に踏み込むとしており、敵基地攻撃能力の保有、自衛隊基地の「強靱化」などかつてない事態がすす

今後の友の会活動

日常的な声掛け運動や病院、地域包括支援センターなどとの連携をよめ、誰ひとり取り残さないための活動をすすめます。具体的には、①病院との共同で、健康講座は年3回開催します。そのなかで、声掛け運動をすすめます。②ころばん体操は毎週の開催で、手軽な健康づくりとして継続します。③地域の班会、おしゃべり会を交流の場であり、大事な見守り活動と位置づけ取り組みます。④地域との共同を強め、「地域まるごと健康づくり」を前にすすめます。さらに、通院困難な患者が増えている中で送迎活動の強化を図ります。また、大腸がん無料検診を地域に広め、健康づくりをすすめます。

これらの活動を、友の会の仲間増やしの活動に結び付けていきます。専門部活動では、組織部がこれらの活動をけん引し、散策サークルなどの交流の場を作ります。

社保平和文化レク部は、いのちとくらしを守るため、「戦争する国づくり」許さない！憲法を守る！の平和の課題に取り組みます。また、会員の要望に沿って歩こう会や歴史探訪を企画します。また、「軍拡より社会保障を！医療・介護の充実を求め運動をつづけま

歩きカメラ、俳句の会、布遊びなどの要求にあったサークル活動をすすめます。

毎月発行している「くらしと健康・友の会ページ」で運動を促進します。引き続き、地域との共同を強め、鳩森神社盆踊り、例大祭、社教館まつりなどに積極的に参加します。

あらゆる活動で病院との共同を強め、強い大きな友の会への前進をめざします。

歩きカメラ、俳句の会、布遊びなどの要求にあったサークル活動をすすめます。