

# 友の会のページ

「お元気ですか」改題No.440  
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  
11月1日現在会員数約3,236人

## 健康講座のお知らせ

身近な病院であり続けたい 第4弾

### 骨のケア どうする

「骨粗しょう症」のお話し

代々木病院院長 河邊博正先生

骨粗しょう症は、加齢により、骨密度が低下し、ちょっとした衝撃でも骨折を起こしやすい病気です。日頃の食事や運動が不可欠です。骨のメカニズムを学び、「折れない」「転ばない」＝身体づくりをしましょう。  
○栄養課による骨粗しょう症予防のための食事＝試食を予定  
○リハビリテーション部による運動のミニ講座

日時 11月16日(土)  
午後2時～3時30分  
会場 代々木病院東館3階

骨密度測定あるいは「骨の強さチェック」を希望する方は午後1時からおこないます。  
素足で測定するため、消毒などの時間がかかります。ご理解ください。



楽しく、みんなで「ころばん体操」

ころばん体操の参加者に、その魅力について編

## ころばん体操 最高！ 「すごい、私、幸せなの」

ころばん体操の参加者 集部がインタビューしました。

「すごい、私、幸せなの」と切り出したTさん。とにかくみんなに「自分よくなったよ、来てみて」と電話したり、ハガキを出したりして宣伝しているとのこと。  
「とにかく、昨年の11月にお誘いに来ていただいて、すぐに帰って帰ってきたら筋肉痛、まだ



75人が健康チェックに参加

友の会と病院のスタッフ8人で血圧測定、体脂肪、血管年齢測定など健康チェックをしました。初めは閑散としていたが、声をかけると「やってみようかな」と言ってくれる人が次々に来てくれました。2時間ほどで切れ目なく75人の方が健康チェックを受けました。

私は体脂肪測定を初めて担当しました。最初は何度か失敗してしまいました。最初は、血管年齢は人気が高くて、列をつくり、空き時間がないほどでした。お父さん、お母さんと一緒に参加していた9〜11歳の子どもさんが計ってみたいと言ってやってきました。自分の結果に満足したり、ガッカリしたり、と思いきいの感想をいっていました。

「代々木病院なのね」と声をかけてくれる方が多く、地域に、代々木病院が定着しつつあることを実感した一日でした。 幹事 豊久安世

自分は大丈夫なんだ。「それとね、亀田由紀子先生、笑顔がとてもステキで、人を落ち込ませない、すべて引き上げてくれる、話術と動きと目線がすごい、びくびくした」という感想も寄せられました。

インタビューにお話が終わるまで、「いいことはみんなを誘うの」と着物学院に通っていたときのお話しや、ヨガの先生に惚れ込んで続けたこと、食事はお百姓さんに感謝しながら食べなさい

検査は自宅便を専用キットでなぞるだけです。便の提出は、代々木病院の健診課に持参することになります。郵送では受けとれないのでご注意ください。

### 友の会特別割引「検診料金表」(税込)

検査項目	友の会料金	一般料金
乳がん検診 (マンモ)	4,000円	5,500円
乳がん検診 (乳房エコー)	3,500円	4,950円
乳がん検診と子宮がん検診 (子宮頸部の細胞診セット)	7,500円	9,350円
前立腺がん検診 (PSA検査)	1,800円	3,300円
大腸がん検診 (便潜血2日法)	1,500円	2,200円
外来人間ドック	32,000円	40,700円

※大腸がん検診は12/28まで無料

## 地域の千駄ヶ谷まつりで

### 「青空健康チェック」

10月6日、千駄ヶ谷にある鳩森小学校の校庭で千駄ヶ谷まつりが開催されました。空模様心配でしたが、何とか降らな

くてよかったです。例年オープニングは小学生による吹奏楽部の演奏でしたが、なくなると淋しい感じでした。

友の会と病院のスタッフ8人で血圧測定、体脂肪、血管年齢測定など健康チェックをしました。初めは閑散としていたが、声をかけると「やってみようかな」と言ってくれる人が次々に来てくれました。2時間ほどで切れ目なく75人の方が健康チェックを受けました。

私は体脂肪測定を初めて担当しました。最初は何度か失敗してしまいました。最初は、血管年齢は人気が高くて、列をつくり、空き時間がないほどでした。お父さん、お母さんと一緒に参加していた9〜11歳の子どもさんが計ってみたいと言ってやってきました。自分の結果に満足したり、ガッカリしたり、と思いきいの感想をいっていました。

「代々木病院なのね」と声をかけてくれる方が多く、地域に、代々木病院が定着しつつあることを実感した一日でした。 幹事 豊久安世

### 10/1〜12/28 友の会仲間増やし月間

10月1日から友の会の仲間増やし月間に取組んでいます。友の会は病院のみならず、地域の方々と共同で、地域のみなさんとの健康づくりの仲間増やし月間に取組んでいます。また、地域のお祭りなどではみなさんから頼りにされるように、友の会活動を大

くしていくことで活動が広がります。ぜひ、この機会に友の会の入会をお願いします。

## 待合室



代々木病院前で接待受ける

9月15日に鳩森八幡神社の例大祭で、お神輿担ぎに行ってきました

た。普段から、都内屈指のパワースポットである鳩森八幡神社は、ご利益を得られるように、お参りに行っています。日ごと

き、地域の人たちも外国人もみんな笑顔で見守ってくれました。神社を出て最初に立ち寄った所が、代々木病院で「どん

り」で霊威を高めて、地域の災いや災難、穢れを取り除いてくれます。代々木病院に特別なご利益をもらいました。

## お神輿の担ぎ手に 達成感！

お神輿の担ぎ手に達成感！

お神輿の担ぎ手に達成感！

お神輿の担ぎ手に達成感！



歩きカメラ

井之頭公園・水族館・動物園へ

御岳山の予定でした。水族館では飼育員がカイツブリに餌を与えていて、メスの親鳥が子どもたちを世話している光景を見学できました。飼育員さんによると、自然にまかせておくと子どもが生まれすぎるため、プラスチックの卵を与えておくと数か月間卵を温め続け、子づく



動物園では動物との触れ合いも。飼育員さんによると、自然にまかせておくと子どもが生まれすぎるため、プラスチックの卵を与えておくと数か月間卵を温め続け、子づく

散策サークル

樹々の緑に囲まれた明治神宮へ

暑い日が続く9月19日、少人数でしたが、北参道入り口鳥居の前で、リハ部の職員(3人)によるストレッチで体をほぐして、おしゃべりしながら本殿から参宮橋口方



体をほぐして散策へ

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。▽11月6日、13日、20日、27日の水曜日

ヨーガ教室

▽11月11日・18日・25日の月曜日。▽時間 午前10〜11時30分

俳句の会

▽11月7日(木)午後1時30分〜4時(時間が早まりました)

布遊び

(手づくり小物)

▽11月15日(金)午後2時〜4時まで

全国の経験に学ぶ

～共同組織全国活動交流集会～

9月29日・30日に全国の友の会共同組織のみなさんが岡山に700人が集い、活動交流集会がおこなわれました。友の会からは石井正統副会長、伊香事務局長が、病院からは組織広報室のスタッフが参加しました。



勤労者医療会の参加者

一泊二日で観光もできない日程でしたが、全国の仲間が困難な中でも地域のみなさんを支え、地域の中心を担って活動していることを学び、今後に生かしたいと気持ちを新たにしました。

紙面なんでも

法律相談

⑧ 離婚の際の財産分与はどうなるのか

離婚を考えています。夫婦の財産を分ける財産分与という制度があること聞きましたが、この名前が口座で貯めてきた貯金や、子どもの名義の学資保険は、離婚のときにどのように扱われるのでしょうか。A 財産分与というのは、夫婦が婚姻生活で貯蓄した財産は、原則として夫婦が協力して築いた財産であるため、離婚時には分与して清算するべきである、という考え方に基いている制度です。一方で、子どものお年玉や児童手当を子ども名義の銀行口座で貯蓄している方もよく見受けられます。離婚調停を行う家庭裁判所での通例は、「貯蓄

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



Advertisement for 'いつでも元気' magazine, featuring a woman playing a violin and listing various services and contact information.

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。

弁護士 向野まゆこ