

健康講座「骨のケア」

会場いっぱい96人が参加

11月16日、代々木病院で「骨のケア どうする」の健康講座が行われ、季節柄、少し肌寒いなかでしたが、総勢96人が参加しました。

講演は、河邊博正病院長です。骨粗しょう症は主に女性に多い病気で、男性も80歳を超えると約半分ぐらいの人が骨粗し



講演を聞く参加者のみなさん

取、二つ目に運動、骨は一生懸命カルシウムを取り込もうとするので運動の効果と同時に筋肉をつける、三つ目は、お日様に当たることでビタミンDを身体

でカルシウムが骨の中に入りやすくなる。さらに、四つ目は「お薬です」が、いろんな種類の薬があるの医師と相談しながら自分にあったものを選択すべきです。

最後に、家の中での転倒が一番多く「ぬかづけ」に注意。濡れているところ、片付け、新聞、雑誌、電気コードなどでツルツルと滑る、ちょっとした段差でつまずくこと

講演のあとに、リハビリテーション部によるミニ講義で骨密度の低下をしっかりと予防するための運動の大事さを学び、実際に、日常生活に運動を取り入れるストレッチをおこないました。

お茶で一服の後、栄養課による骨粗しょう症予防の栄養のお話しと料理のレシピの説明、試食会です。食生活のポイントとして骨の重要な構成成分、カルシウムとビタミンDを取ることが大事と

具体的食品などを紹介してお話しいただきました。試食は「鮭のクリーム煮」で、みなさんから「美味しい」の声も寄せられました。

今回は初めて骨密度測定を初めて骨密度測定を行いました。



骨密度を測定



試食に美味しい!

青空健康チェックを4年ぶりに再開



鳩森神社境内で

11月14日、鳩森神社の境内で、青空健康チェックをおこないました。4年ぶりの再開でした。病棟の看護師さんなど6名のスタッフが、血圧測定、体脂肪・血管年齢

の測定をおこないました。少し肌寒いなかでしたが、血管年齢が実年齢より高く、「どうして!」と何回も測りなおして最後は納得、「健康状態をいつもチェックするのは大事ですね」と感謝の言葉もいただきました。

ぜひご協力を!

友の会仲間増やし月間です

12月28日まで

職員、友の会の役員が病棟の待合室や入院患者さんなど病棟を利用されている方々に「友の会に入りますか」と呼びかけています。また、地域の皆さまを訪問し、「いかがお過ごしですか」と声をかけ、友の会の入会案内を行っています。

病棟と友の会を支えあう関係です。友の会が大きなことで、活動も豊かに広がります。また友の会に加入されていない方は、ぜひ、この機会にお入りください。

新幹事のご紹介



山口さん

山口三雄さん(調布市) 神宮前に生まれ育って56年、調布に移り住んで17年になります。親子三代々木病院にお世話になっていきます。両親も代々木病院で看取っていただきました。この縁があり幹事になりました。よろしくお願ひします。



石井さん

石井拓海さん(渋谷区) 皆様、初めまして、石井拓海です。27歳です。職業は警備員です。幼い頃から柔道をやっていました。演劇や映画の鑑賞が趣味です。若い世代の一員として、地域に愛される代々木病院を支えたいと思います。よろしくお願ひします。

2025年度役員名簿

役職	名前	
会長	布施 仁	新宿区
副会長	石井 正統	西東京市
事務局長	伊香 忠志	三鷹市
事務局次長(会計)	清見 温子	中野区
事務局次長	中西 範子	中野区
//	石井 菜津子	渋谷区
//	吹田 ゆり子	府中市
//	平川 明雄	新・新宿区
//	原田 伸夫	職員
幹事	石井 拓海	新・渋谷区
//	板倉 まろみ	新宿区
//	一宮 敦史	職員
//	井田 ヨネ	新宿区
//	大竹 明雄	武蔵野市
//	嘉瀬 秀治	職員
//	下光 彰二	渋谷区
//	関谷 義孝	杉並区
//	高橋 草太	職員
//	豊久 安世	渋谷区
//	中垣 るり	新宿区
//	前土肥 保	狛江市
//	松尾 陸代	荒川区
//	峯 輝明	川口市
//	山口 三雄	新・調布市
//	吉田 ケエ子	大田区
会計監査	加藤 茂	板橋区
//	松岡 雅樹	世田谷区
顧問	菅野 茂	渋谷区
//	伊東 千賀	練馬区

待合室

9月27日の自民党総裁選挙後、10月1日石破氏が首相に選ばれ、

自公過半数割れに驚いた

9日(水)に衆議院解散、27日(日) 投票票というあっと間のことだった。そして自民党・公明党は公示前から64議席減で215議席に。

私に住む東京22区(三鷹市、調布市、狛江市)は2021年選挙時から区割り変更されたため正確な比較はできない。の動揺がみてとれる。

「公認」しなかったが、公認候補と同額の「活動費」2000万円を支給していたことが明らかになった。是非公認で逃げ切ろうとした自民党「裏金議員」でも推薦した公明党は、有権者が怒っていることに気がつかなかったようだが、私も驚いた。

総選挙結果が明らかにか石破氏は一部候補を幹事 前土肥 保

現行の保険証の存続を

マイナ・カード取得は破綻



10/30社保セミナーで学ぶ

周知のように、政府は12月2日に紙の保険証の新規発行を中止する意向です。昨年、岸田政権はマイナ・カード取得率を上げるために2万ポイントを申請者に交付し、マイナ・カードを保険証と一本化しようとしてきました。しかし、カード取得は増えただけで、マイナ保険証の種々のトラブルは、総点検にかかわらずなお8割近くあり、その利用率は今年9月でも13・87%、国家公務員はより低い利用率です。

政府はなぜ不人気のマイナ保険証を強制するの？それは、経団連、経済同友会、マイナ・システム設計のIT大手など財界が個人情報管理し、医療費を筆頭に社会保障費を給付と負担のバランスを口実に削減する狙いの実現のためと思われる。10月27日の総選挙で自・公与党は大敗したが、7割近くの有権者が保険証の存続への公約を考慮したとも言われています。10月末に代々木病院でおこなわれた社保セミナーでも講師の大嶋

祐介さんによると財界は国民、特に高齢者の金融資産情報を管理する狙いありとのこと。そもそも、国民皆保険の原則と任意のマイナ・カード取得強制は矛盾しており、省令であろうと法理論として破綻していると言わざるを得ません。利便性・効率・成長戦略などの常套句に惑わされず、現行の紙の保険証と何よりも国民のいのちと健康を守りましょう。

神宮外苑再開発その後

多くの反対世論で止めた!



樹木伐採に反対の訴え

10月28日多くの市民が反対を訴えて集まっていた中、三井不動産等の事業者が樹木の伐採を開始してしまつた。東京都が樹木の保全を要請して開発をストップしていたが、伐採本数を124本減らした見直し案を受け入れてしまったのです。

住民説明会では反対の意見が次から次へと出されたが、事業者は詳しい説明もせずに伐採本数を減らし、野球場から銀杏並木の距離を18メートルに広げたから影響はないというばかり。12年以上もかかる再開発工事がど

▽12月14日(土)

▽集合場所 JR新宿駅南口(改札外)

▽集合時間 9時

▽参加費 3000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。

▽12月2日・9日・16日・23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

30分から2時30分、代々

木病院東館3階です。

▽12月4日、11日、18日、25日の水曜日

▽参加費1000円

▽屋内ですので雨天でも実施します。

▽12月5日(木)午後1時30分〜4時

▽場所 代々木病院東館3階

おしらせ

歩きカメラ

駒場公園にある旧前田家本邸
加賀藩主・前田家の16代当主、前田利為が1万坪の敷地に、地上3階・地下1階建ての洋館と、渡り廊下で結んだ2階建て純日本風の和館建物です。

いそばん体操

▽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。

ヨーガ教室

▽12月2日・9日・16日・23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

俳句の会

▽12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 5000円
▽水針と指ぬきをご用意ください。

布遊び

▽12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 1000円
▽講師は飯田史郎先生(新俳人連盟会長)

歩こう会

青山学院へ



学園構内を散策

午前10時 千駄ヶ谷駅前に青学バスケットボールチームの写真と集まる。今日は19・05からここで渋谷区をホームタウンとするプロバスケットチーム・サロントゥーカーズ渋谷が広島ドラゴンフライズと対戦する様だった。夜サイトを覗く79対63で渋谷勝利。

校内を歩く大きな木が立ち並び、時節柄金木犀が満開でいい香りが漂っていた。丁度青山学院初等部の運動会が行われていた。子どもたちの楽しそうな声が聞こえた。学食でランチ後解散。

何か多くの声で開発を止めることはできないのかと心から願います。

新宿区 中垣るり
渋谷区 白砂文字

紙面なんでも 法律相談

⑧9 給料が一方的に減らされそうです…

Q 勤めている会社が一方的に給料を減らされそうです。会社が言うからには仕方ないことなのでしょう。どうしたらいいのでしょうか。

A 事案によって、使用者の一方的な賃金減額などの労働条件の変更が違法になる場合があります。

まず、「会社が言っているのだから仕方ない」と思ってしまう方もいらっしゃるかもしれませんが、賃金などの労働条件に関して、原則として、労働者の同意なく、使用者が一方的に変更することはできません。

会社の言う「労働条件の変更」に法的な根拠がなければ、違法となります。ですので、会社が「労働条件を変更する」と言っているにもかかわらず、労働者が求めているにもかかわらず、法的な根拠で労働条件を変更するのかが会社に確認するようにして、言われるがまま、変更後の契約書等にサインしないようにしましょう。

そして、考えられる労働条件の変更の根拠としては、①就業規則を変更すると会社が主張していることがありますが、たしかに、就業規則の変更手続きを行えば、労働者の同意なく労働条件を変更することができません。ただ、その場合でも、変更された就業規則が労働者に周知され、変更の内容等が合理的である場合に限り有効な労働条件の変更となります。つまり、就業規則の変更手続きを行った場合でも、労働条件の変更が違法になります。

その他の労働条件の変更の根拠としていくつかが考えられるものもありますが、いずれにしても「会社が言っていることだから仕方ない」わけではなく、会社がどういった根拠で労働条件を変更するのかしっかりと確認する必要があります。場合によっては会社に一方的な労働条件の変更が違法になる場合があります。

また、「会社が言っているのだから仕方ない」と思ってしまう方もいらっしゃるかもしれませんが、賃金などの労働条件に関して、原則として、労働者の同意なく、使用者が一方的に変更することはできません。

会社の言う「労働条件の変更」に法的な根拠がなければ、違法となります。ですので、会社が「労働条件を変更する」と言っているにもかかわらず、労働者が求めているにもかかわらず、法的な根拠で労働条件を変更するのかが会社に確認するようにして、言われるがまま、変更後の契約書等にサインしないようにしましょう。

そして、考えられる労働条件の変更の根拠としては、①就業規則を変更すると会社が主張していることがありますが、たしかに、就業規則の変更手続きを行えば、労働者の同意なく労働条件を変更することができません。ただ、その場合でも、変更された就業規則が労働者に周知され、変更の内容等が合理的である場合に限り有効な労働条件の変更となります。つまり、就業規則の変更手続きを行った場合でも、労働条件の変更が違法になります。

弁護士 大井淳平

ご相談は、代々木総合法律事務所(03-3337-9521)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。

みなさんとともに
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
2024年12月号 380円
共同組織活動交流集会 in 岡山
100歳と95歳でリハビリ 収録
山口県田布施町
お鍋で健康