

安心して住みつづけられるまちづくりをめざして

# 友の会だより

2020年7月10日 第100号

発行 江戸川健康友の会  
134-0085 江戸川区南葛西2-12-1  
電話・5679-7130 FAX・5679-7131  
ホームページ：〔江戸川健康友の会で検索〕  
郵便振替口座番号：00170-8-393711

## 待ち望んでいた再開

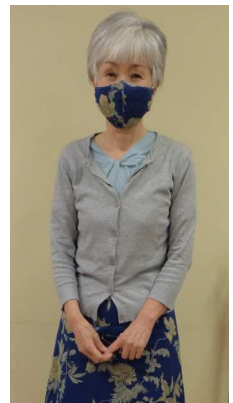
### 「着物リメイクサークル」時間短縮で

休止していた活動を再開した  
6月5日、「何人くらい来るの  
かしら」など不安を抱きながら  
準備を進めていると次々参加者  
が集まってきました。  
休止していた活動を再開した  
趣旨を伝えてあり、様子をみな  
がらの再開でしたが、15人が再  
会を喜び合いました。

「サロンさわやか喫茶」  
（区介護予防・通所型デイ  
サービス）が6月18日か  
ら再開されました。新型  
コロナウィルス感染症の  
影響で2月下旬から休止  
となっていました。約  
3ヶ月ぶりに利用者さ  
ん、ケアスタッフが再会  
しました。なつかしい顔  
に「元気だった」の掛け  
声と共に笑顔が広がりま  
した。  
マスク着用で来た利用  
者さんは体温測定や消毒  
などを受け、昼食のお弁  
当を食べながら、久しぶ  
りの再会をよるこびまし



ブラウスとお揃いのマスク



今やマスクは手放せません。スカートとお揃いのマスクでおしゃれに←

リメイク服とコーディネートした手作りマスクの人が何人もいて、着物リメイクらしいなど感心しました。さつき形の違うマスク作りの交流も始まり、

待つてましたとばかりにロック  
ミシンに取り掛かる人、中断し  
ていた続きを広げる人、家にこ  
もっていた様子を話す人など再  
開を待ち望んでいた様子が伝  
わってきました。

次回からの参加は予約をと  
り、多くても13席までにしま  
した。また今回を契機に5人が  
運営委員を引き受けてくれるこ  
とになり、話し合いや準備、後  
片付けも一緒に行ないます。

新型コロナウィルス感染予防  
のための新しい形態は、今まで  
のように、いつ来てもいつ帰っ  
ても自由で、お昼は一緒に会話  
をしながら食べる、などの楽し  
みを制限することになり辛いこ  
ころです。それでも「家にずっ  
と居たくない」「鬱になりそ  
う」「ここに来て話をするとや  
る気になる」などの声に、10時  
〜13時までと短い時間になり  
ましたが、居場所の提供を続け  
なくてはと思います。  
（着物リメイク運営代表・森岡）

## 「サロンさわやか喫茶」再開 区の介護予防・日常生活支援事業



元気で再開したことにほつ  
とする利用者さんとスタッ  
フ（後列）のみなさん

ら再開されました。新型  
コロナウィルス感染症の  
影響で2月下旬から休止  
となっていました。約  
3ヶ月ぶりに利用者さ  
ん、ケアスタッフが再会  
しました。なつかしい顔  
に「元気だった」の掛け  
声と共に笑顔が広がりま  
した。  
マスク着用で来た利用  
者さんは体温測定や消毒  
などを受け、昼食のお弁  
当を食べながら、久しぶ  
りの再会をよるこびまし

た。この日は脳トレ、筋  
トレ、ゲーム、お口の筋  
トレ、舌の筋肉体操など  
で、自粛生活の運動不足  
の身体をほぐしました。  
「サロンさわやか喫茶」  
は、これまで毎週木曜日  
12時〜16時まで4時間の  
活動でしたが、当面はコ  
ロナ禍ということで、3  
時間の短縮活動となりま  
す。  
（黒木）

「友の会だより」8月号はお休みです。

# 毎日続けましょう 朝、寝る前など時間をきめて

前回に続き今回は腹筋強化体操を紹介します。(東京都医師会ロコモ体操より)

## 足上げ腹筋運動

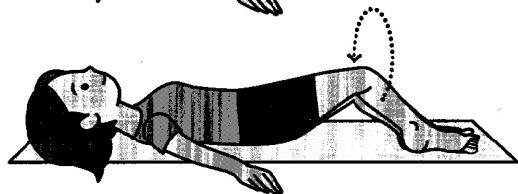
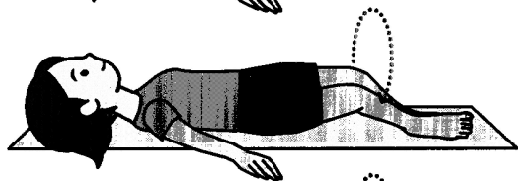
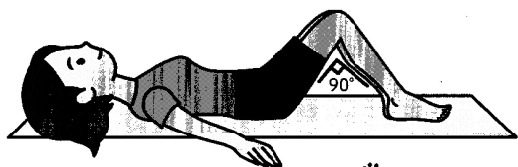


仰向けに寝て、膝を伸展し、足関節を背屈し両足を同時に10~15cm上げて、10秒~20秒保ちます。(徐々に保つ秒数を増やして行ないます)

ちょっと  
キツイかも

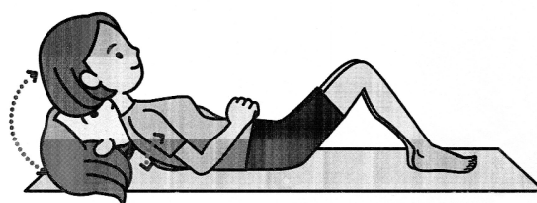
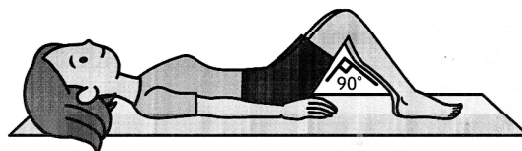


## 腰のストレッチ



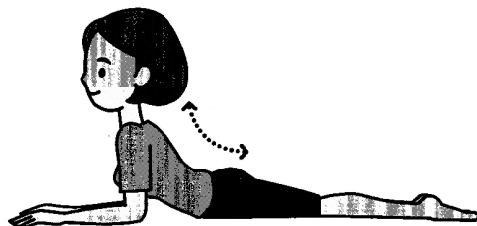
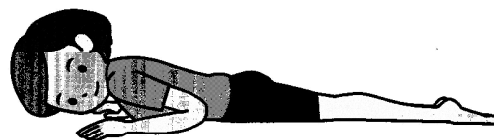
膝を90度に屈曲し立てた位置から両下肢を右にゆっくり倒し、また元へ戻したら左へ倒し腰椎、骨盤をねじるように繰り返します。なるべく上半身を動かさず、下半身だけ動かすように行ないます。(10回ぐらい行ないます)

## 腹筋運動 (へそのぞき運動)



膝を90度に屈曲し、立てた位置からおへそのあたりを見るようにゆっくり上体を起こし、3~5秒保ちます。おなかに力を入れるようにします。息をゆっくり口ではきながら起こし、鼻から吸いながら戻します。困難な方は頭だけを起こすように行なってください。(10回ぐらい行ないます)

## うつ伏せ背筋運動



肘をついたうつ伏せ状態から、背中をゆっくりそらしながら肘を90度まで伸ばし、3~5秒間保ちます。(円背の強い方は、腹部に枕などを入れてください)

## 『広島原爆ドーム』水彩画 作・大賀 晨雄



旧広島産業会館が1945年8月6日、原爆が投下された直後の写真を参考に描いた。下の部分は、文化的歴史的産物の全てが消滅した事を表している。江戸川区展にて入選した水彩画。

※カラーでお見せできないのが残念です。

## 自転車を安全に 乗りましょう

自転車乗車中の交通事故の死者数は年々減っている中、65歳以上が69.1%、20〜64歳が27.5%となっています。(2018年・警視庁交通局)

一概に自転車を使用する高齢者に原因があるわけではありませんが、他の年代と比べると、視力の低下と視野の狭まり、危険察知能力の鈍化、バランス感覚低下などで、緊急の危険を回避することができにくいのです。

自転車事故を防ぐためには、自転車を選ぶことも大事です。サドルが低く乗り降りが楽にできる、高齢者が乗りやすい自転車を選ぶといいでしょう。漕ぐことが楽な電動アシスト自転車で

すが、事故も増えています。よく考えて選びましょう。

思い荷物を前かごに入れたり、ハンドルに掛けたりしないようにしましょう。

次の交通ルールも守りましょう。

- ① 車道の左側、自転車レーンを通行しましょう。
- ② 歩道通行は例外です。歩行者優先で車道よりをゆっくり走りましょう。
- ③ 夜間はライトを点灯しましょう。
- ④ 飲酒運転は絶対禁止です。
- ⑤ 二人乗り、並進をしない。
- ⑥ 傘を差しながらの運転は禁止です。
- ⑦ 自転車保険に必ず入りましょう。



### ◆TVみんなの体操

NHK 総合1 午前 9:55 ~ 午前 10:00(5分)  
NHK 総合1 午後 1:55 ~ 午後 2:00(5分)

### ◆ラジオ体操

NHK 第1放送 毎日1回 (6:30 ~ 6:40)  
NHK 第2放送 月~土 1日3回 (8:40 ~ 8:50、12:00 ~ 12:10、15:00 ~ 15:10)



# 「友の会だより」 100号発行に寄せて



元会長  
千葉 邦彦さん

2010年 10月10日 第1号  
発行 江戸川健康友の会  
江戸川区南葛西2-12-1  
かさい保健医療福祉ビル4F  
電話・5679-7130 FAX・5679-7131  
郵便振替口座番号：0170-7-165053

安心して住みつけられるまちづくりをめざして

友の会だより  
書・豊田育香

地域の人の信頼と期待に  
応えられる大きな友の会へ

江戸川健康友の会結成総会へ

健康友の会の活動を江戸川全域にひろげよう。のスローガンのもと、江戸川健康友の会の結成総会が9月19日午後一時からひらかれました。

健康友の会の活動を江戸川全域にひろげよう。のスローガンのもと、江戸川健康友の会の結成総会が9月19日午後一時からひらかれました。

健康友の会の活動を江戸川全域にひろげよう。のスローガンのもと、江戸川健康友の会の結成総会が9月19日午後一時からひらかれました。

江戸川健康友の会々報「友の会だより」は今号で100号を迎えました。編集後記にあるように新小岩診療所と葛西健康友の会が2010年9月に組織合同し江戸川健康友の会が誕生したことを受けて「友の会だより」が発行されました。100号の節目を迎えて元会長の千葉邦彦さん、前会長の八巻登さんに寄稿していただきました。

「友の会だより」100号発行おめでとうございます。いつも友の会の活動状況や「エッセイ」「私のふるさと」和歌、俳句など楽しく読ませていただいております。「たより」のすばらしさは編集部の方々のすばらしさ、1400部もの封筒詰め作業、配達の方々のご苦労に、読者として敬意と感謝を申し上げます。

友の会の活動と発展の貴重な記録としても後世に残るものとなると思います。私は初代葛西健康友の会々長でしたが、葛西みなみ診療所が、「葛西に民主診療所をつくる会」と南葛勤医協の各診療所が力を合わせて様々な妨害や困難を乗り越えて建設されたことを懐かしく覚えております。あれから17年、現在は江戸川区内の3診療所や介護施設の活動が活発に行われ、友の会は11以上のサークル活動や催し、社保協をはじめ平和と民主主義を守る活動に力を尽くし、発展していることには目を見張るばかりです。今回の100号発行を出发点に、友の会活動も「だより」もさらに大きく発展されますよう祈念致しております。

- ほっとカフェ**  
休止中  
●毎月第2・3木曜日 14時～16時  
●飲み物・クッキーなど100円  
●新小岩診療所 3階会議室
- カラオケお楽しみ会**  
楽しく歌いましょう  
休止中  
●毎月 第3金曜日 13時～16時  
●会費：900円  
●「居酒屋好土」  
●申込み：
- 囲碁・将棋クラブ**  
休止中  
●毎週 金曜日 13時～17時  
●新小岩診療所 3F 会議室  
●参加無料です。
- 着物リメイクの会**  
着なくなった着物で洋服や小物づくり  
●毎週(金) 10時～13時  
●葛西みなみ診療所 5階ホール  
●昼食時間は無し  
●10人程度
- コカサ アミティエ**  
木の音色を奏でませんか  
休止中  
●第1・3木曜日 9時半～11時  
●葛西みなみ診療所 5階ホール  
●入会見学いつでも。
- さわやか喫茶**  
予約不要どなたでも  
休止中  
●毎週月曜日  
●食事代  
●コーヒー付600円  
●葛西みなみ診療所 5階ホール
- 健康体操教室**  
いつまでも自分の足で歩くために  
休止中  
●13時30分～15時  
●葛西みなみ診療所 5階ホール
- うたごえ喫茶**  
楽しく歌って元気になろう  
休止中  
●毎月第4土曜日 14時～16時  
●葛西みなみ診療所 5階ホール
- 手芸サークル**  
●第1・2・3・5 水曜日13時～16時  
休止中  
●葛西みなみ診療所 5階ホール  
●参加費1回につき200円。他作品の実費が必要です。
- カラオケサークル**  
カラオケ好きな方に一緒に歌いましょう！  
休止中  
●毎月第4水曜日 13時～  
●会場：葛西駅前「歌広場」  
●参加費 700円
- 一之江センター**  
毎週火・水・木10時～15時  
みなさんの来所をお待ちしています。  
●6月30日(金)から再開します。  
※参加希望者は、予約して下さい。  
担当・桜井まで。  
<090-4429-7441>



前会長  
八巻 登さん

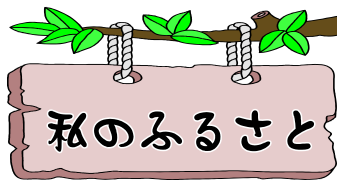
「友の会だより」100号記念おめでとうございませす。私も新小岩診療所友の会活動に参加させていただいて、早50年有余になりました。今は亡き尊敬すべき諸

先輩方のご指導を仰ぎながら、友の会とはなんぞやと何も知らない若造が必死になつて後からついてゆき現在に至りました。現在の活動内容は、当時の活動内容と比較すると全において雲泥の差があり、目を見張るものがあります。まず、会員数は数倍にもならず、活動するサークルも多岐にわたり、それぞれの活動の分野で皆さんが生きて

きて楽しく活動している姿は、当時としては想像もできませんでした。私も今年2月で85歳になり、頭の衰えと体力の衰えはかなり進んではしました。が週に1・2度卓球を楽しんでいきます。これからも「ウチノカミサン」と「クチゲンカ」をしながら、体力の許す限り、友の会活動にかかわっていきたいと思っています。

### 友の会総会中止のお知らせ

今年の総会は新型コロナウイルスの影響で開催しません。代わって幹事会が一年間の活動をまとめ、来期に向けた方針を決めます。役員は留任とします。会員の皆様には九月号にてまとめと方針をお知らせします。



福岡県  
北葛西 千々岩 榮

石油に押され斜陽になり始めました。この炭鉱の労働組合は、社会党右派の重鎮江田三郎氏系列のどちらかといえば穏健派。そんな組合でも社前広場で会社幹部をつるし

りませんでした。右派労働組合です。こんな行動をとっていたのですから、当時の炭労のたたかいのすさまじさが分かります。我が家は、この組合事務所のすぐ裏側にありました。

炭鉱マンの出勤は7時、退勤は15時です。しかも、職住接近。父は朝6時半ごろ家を出て15時過ぎには家に帰り、共同浴場の一番風呂に入り、16時には地魚を肴に一杯はじめていました。私が学校から帰ったころにはこの機嫌でした。娯楽の少ない時代、自由時間がたっぷりありました。父の時代と対比すると、現代のサラリーマンの生活は豊かさを奪われすぎているように見えます。

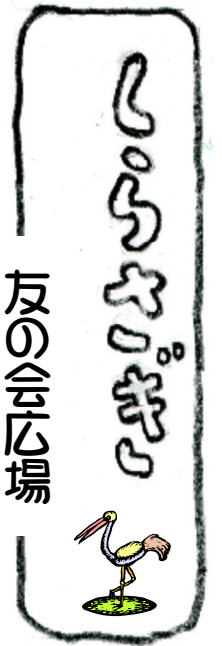
## 大音量の労働歌響き渡る炭鉱の町

私は北九州市八幡西区の郊外の炭鉱町で生まれ育ちました。千人規模の準大手の炭鉱でした。日本の産業のけん引役だった八幡製鉄所などに石炭を供給することで、かつては石炭が黒ダイヤと言われるほど隆盛を極めていました。それが、私が小学校低学年の頃には

上げ、ジグザグデモをやっています。こんな時は、遊び場の公園や広場が使えず、やむを得ず大人たちの行動を見ているしかありませんでした。こころしげは、大人のいじめ”としか映

合活動や「うたごえ」の体

終業時間の昼3時には、鉱員住宅の隅々にまで聞こえる大音量の労働歌が響き渡っていました。生まれてから毎日これを聞いていたことになり、就職して、組合活動や「うたごえ」の体



友の会広場

俳句・川柳など作品の寄稿は毎月20日までにFAXなどでお届けいただければ幸いです。友の会だより編集部

▼俳句

江戸川 長沢 常良  
 更衣小悪魔化粧泣きぼくろ  
 青柳のぼりと落ちて風変る  
 鬼太鼓レンガ倉庫を揺るがせり

▼川柳

江戸川 小林 功  
 おくにごとば  
 いつの間に甲州弁でしゃべってる  
 ロンドンの人混みで聞く大阪弁  
 なつかしい訛りを聞けば即乾杯  
 コロナ禍

北葛西 石甲斐 初魚  
 春風の寄り道馬頭観世音  
 土筆野の夕月淡し山頭火

コロナ禍に天井始めた屋形船  
 待ちきれずひとり駆けこむ末廣亭

南葛西 小宮山 鑑二  
 アベの腹黒さ見たいよ胃カメラで

▼短歌

西瑞江 豊田 育子  
 コロナ禍に「不要不急」のスローガン一刀両断詩文も不要か  
 愛読の「アサヒカメラ」の廃刊と今朝の記事あり百年の誌よ  
 上演中止解約金がまた届く玉三郎と小三治チケット  
 濡れ髪に尖りし嘴の不気味なり疫病除けの絵札アマヒエ  
 江戸の代いづくの絵師を描きたる半人半魚の妖怪阿麻比古



エッセイ

70にして絵画にのめりこむ日々

西葛西 大賀 農雄

私の趣味は絵画。デッサン、パステル、水彩、油彩、水墨画、版画と欲張りである。コロナ休2ヶ月に油彩19点(サイズ25×10号)を仕上げた。美術館や展覧会に年15回くらい行く。絵画に関して酷いくらい執着している。その理由を述べます。

に白紙を問われたが黙り通した。私の両親は結婚即満州に身内の反対を無視して行き、終戦3年後の引き揚げ直前に父が病死。母は我々兄弟3人と生後2ヶ月の妹を背負い佐世保に貨物船で帰国。

私は小学生時、耳の病気を患い、手術するも聴覚に障害。相手と対等に對話できず、授業・課外活動にも消極的になり、教科書やノートに絵(落書き)を描くようになる。空き教室の黒板にも落書き的な絵を描き、試験用紙の裏にもだるまさんの絵(答案に手も足もでないから)を描き担任に叱られた。でも、何となく質感構図は限られた紙面に的確に描けるようになり、小学三年から中三まで校内図画展で特選を受賞した。

以来母子5人家族の日常生活は、赤貧洗つが如し。極度に貧しく、将来の希望なんて相談できるはずがなかったのである。中三時他校との合同展覧会で特選を受賞した時、今後二度と絵など描くまいと意地張って誓った。今思えば極度のヘソ曲がり、愚かな奴だった。

中三の時、将来の希望について親と話し合った結果を書かなければならなかった。母親にどうしても絵画関係希望等相談できず、白紙で担任に提出。呼び出され執拗

本所の材木屋に住み込みで、毎日が肉體労働。それから独立。建築関係の仕事を受け負い続ける。途中不渡りや金銭トラブル2件。69才と7ヶ月に、得意先より年齢を理由で仕事をもらえなくなつた。

中三の時、将来の希望について親と話し合った結果を書かなければならなかった。母親にどうしても絵画関係希望等相談できず、白紙で担任に提出。呼び出され執拗

日タイラついている私に妻が、「絵でも描いたら」と、「ミニコミュニティ会館でのサークル案内を手渡してくれた。それ以来、堰を切つたように本格的に絵画活動六種にのめり込んでいく。遅れたあせりを感じながら…。

紙で担任に提出。呼び出され執拗

※3面に大賀さんの絵を掲載。

## 役立つ健康メモ 78 薬の話No.47

# 点滴



いよいよ暑い夏を迎えます。みなさんの中には熱中症などで体調を崩した際に、点滴をしたことがある方もいらっしゃるかもしれません。

私たちの身体の大部分は水分で構成されており、その割合は小児は体重の70～80%、成人は60%、高齢者は50%とされています。

また、身体の中の水分には、ナトリウムやカリウム、マグネシウムなどたくさんの種類の電解質が存在しています。電解質とは水に溶けると電気を通す物質のことで、血圧や尿量の調節、心臓や筋肉の動きなど、生命維持に重要な役割を担っています。

水や電解質は通常、食べ物や飲み物を摂取することで身体に取り込まれ、ほぼ同じ量が体外に排泄されるので、体内には一定の量が保たれています。しかし下痢や嘔吐、炎天下で多量の汗をかくなど、何らかの原因で身体に取り込む量より体外に排泄される量が上回ってしまうと、身体のさまざまな働きに影響を及ぼし、生命に関

わることもあります。

点滴によって直ちに水と電解質を補充し、バランスを整えて身体の働きを正常に戻す必要があるわけです。

症状に応じて

何らかの理由で長期間食事がとれなければ、水や電解質のほか、身体に必要なたくさんの栄養素が不足してしまいます。こうした時に糖質やたんぱく質、脂肪やビタミンなどの栄養素が含まれた点滴を使うこともあります。ただし、1度にあまりにも多くの栄養を入れようとすると、血管に負担がかかり炎症を起こしてしまいます。その場合は、鎖骨の下などの太い血管から点滴を入れる方法があります。このほか、病気を治療するための薬剤を点滴に混ぜて使用することもあります。

点滴は水分の量、電解質の種類と量、栄養素の種類と量の組み合わせを変えて、たくさんの製剤が作られています。どれを選択するかは、症状と既往歴を踏まえて判断されます。たとえば、腎障害の既往がある方には、体内のカリウムが多くなりすぎないように注意が必要です。糖尿病の方には、血糖値が上昇しにくい糖質を用いることもあります。

点滴中は医師や看護師の指示に従って安静にしつつ、もし異常を感じたらすぐに伝えてください。

「いつでも元気」誌より転載

### 編集後記

2010年9月に江戸川健康友の会が結成され、新小岩友の会の「おかわりありませんか」と葛西友の会「さわやかSun」の二つの会報は合併され、「友の会だより」になりました。10月10日付が第1号です。5月号はコロナの影響で休刊になりましたが、今号で100号になりました。▼わたしも編集に携わって10年以上になりました。「友の会だより」は「パーソナル編集長」というパソコンソフトを使って紙面作りをしています▼

第1号の紙面を読み返すと、段数が4段で字が大きく、読みやすい感じでした。「しらすぎ」と「私のふるさと」は最初からの連載記事。サークル紹介はまだ4欄でした。今11あるサークル紹介欄はコロナ禍の中で休止中の表示が並んでいます。▼編集には進歩しているのか？▼技術的には進歩しているのか？▼毎回編集会議に間に合わせるのが必死で、それがなかなか難しいのです▼編集委員が8人というのが頼もしい限りです。(森岡)

どこの処方箋でもお受けいたします

## なぎさ薬局

TEL03-5679-7137 / FAX03-5679-7138

なぎさ薬局では、**おくすり手帳**をお渡ししております。みなさんが飲んだり、使ったりしているお薬の記録を残すためのものです。この手帳があれば、

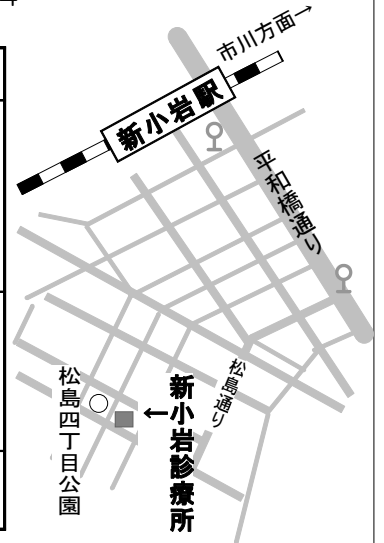
- ◆医師・薬剤師が、どのような薬をどのくらいの期間使用しているかを知ることができます。
- ◆医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



### 新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

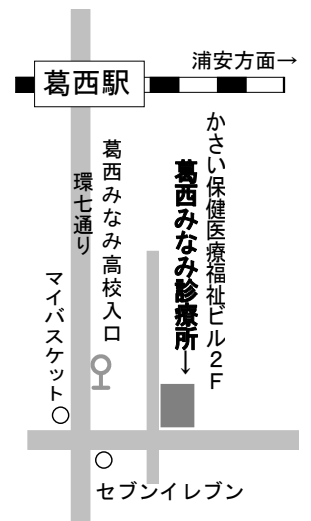
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科) 青山麻織 (糖尿病・ 予約制)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	外来休診 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科) 訪問診療 鎌田	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



### 葛西みなみ診療所・診療案内

江戸川区南葛西2-12-1 かい保健医療福祉ビル2F 電話03-5679-7144

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	松村所長	財津祐典	松村所長	新田英昭注② 診療受付 10:00～ 12:30 (訪問診療)	関口康宣	第1.3.5 森田 第2.4 工藤恵子
午後 14時～16時30分	注① 予約外来 松村所長	注① 予約外来 松村所長	休診 (訪問診療)	注① 予約外来 松村所長	関口康宣	休診
夜間 18時～19時30分	休診	松村所長	休診	松村所長	休診	休診



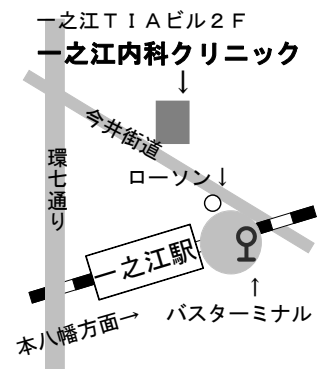
注① 月・火・木の午後は予約外来となっておりますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

注② 木曜日9:00～10:00は健康診断専用時間です。  
内科受診の希望者は10:00～12:30の間にお越しください。

### 一之江内科クリニック・診療案内

江戸川区一之江3-2-35 一之江TIAビル2F 電話03-3656-6688

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時	高野所長	高野所長	高野所長	高野所長	松村	瀬底
午後 14時～17時	高野所長	高野所長	外来休診 訪問診療	高野所長	外来休診 訪問診療	休診
夜間 17時～18時30分	休診	高野所長	休診	高野所長	休診	休診



※休診日は日曜・祭日・年末年始