

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9月10日 第101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

いつまでも健康でいるために 国保・長寿健診を受けましょう

10月末まで区が無料で実施

江戸川区では今年も国保・長寿健診が無料で実施されています。10月末までおこなわれています。

受診対象は、**国保健診**が65才〜74才で、区の国民健康保険に加入の方。**長寿健診**は75歳以上で区民の方です。対象者には区役所から受診券が届いていると思いますので、早

めに受診しましょう。もしも受診券を紛失してしまった方は、区の医療保険課（直通電話 5662-0623）に連絡し、名前と生年月日を伝えて再発行してもらいましょう。

身体健診のあとは

歯のチェック受けよう

噛めない食品が増えた、む

せる、食べこぼす、何となく会話がしにくくなった、食欲がない、少ししか食べられない…など。最近このようなお口の衰えがありませんか。身体健診を受けた後は「江戸川歯つらつチェック」があります。無料で年1回受診できます。近くのかかりつけ歯医者さん「歯つらつチェック」を受けたい」と電話予約して受診しましょう。（指定歯科医院にはピンクのステッカーが貼ってあります）

友の会が紹介する診療所

◎新小岩診療所

松島 4・27・2

Tel 3651・2944

（必ず電話予約を）

◎葛西みなみ診療所

南葛西 2・12・1

Tel 5679・7144

（必ず電話予約を）

※火・金曜日が比較的空いています。

◎一之江内科クリニック

一之江 3・2・35

Tel 3656・6688

（予約不要）

※受診の際は、マスクを

お忘れなく



葛西みなみ診療所で受診する会員さん
毎年早めの受診を勧めています

友の会婦人科健診

今年は実施できません

江戸川健康友の会は、毎年10月の乳がんの早期発見を呼びかける「ピンクリボン運動」月間に乳がん健診を実施していますが、今年は新型コロナウイルス感染の影響で実施できなくなりました。受診を予定していた会員の方は「江戸川区医療検査センター」（タワーホール船堀 6階・Tel：5676-8818 要予約）をご利用ください。

子宮がん検診についても実施できませんので、区内の医療機関をご利用ください。



2020年度役員（留任）

役職名	氏名	地域
会長	猪瀬悠紀子	中央
副会長	鈴木正美 矢野利孝 渡辺子子	西葛飾 葛東
事務局長	黒木武義	南葛
事務局次長	佐藤愛恵 丸山三尋 石川良 西藤	西島員員 松職職職
幹事	青柳恵美 有馬三み 荒川すう 石井勝信 伊藤新ネ 飯井力佑 今藤美枝 曰高美和 遠高林イ 太井ケ 久藤ケ 小藤村 櫻居野 佐葉澤 嶋田村 武高澤 高千田 寺遠村 中影 日福本 正森岡 森野 渡部	子郎子治子二子哲音子功代子子夫子彦ツ一子一子恵子操郎 松北東西西清南清南江東東中南南南中鹿職中南臨西一 葛瑞葛一葛葛新篠葛新葛戸戸葛葛葛小葛葛葛 葛葛海瑞之
	会計監査	表金 優昇 子一
相談役	八巻登	北篠崎

江戸川健康友の会
2019年度活動のまとめ及び
2020年度の活動方針について

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、2019年度の定期総会は中止となりました。このため7月に開いた友の会役員会は、総会に代わる機関として、2019年度の活動をまとめ、会計決算をおこないました。2020年度の活動については、これまでの方針を継続する

2020年度活動方針

「コロナ感染社会」という特別な状況下では、会員の安全・安心が第一です。

そのために必要な対策を講じ、工夫した活動に取り組んでいきます。

援助の見直しなどに反対し、社会保障の拡充を求める運動を進めます。

ていきます。
◎江戸川社会保障推進協議会、原水協など区内の民主体と連携し、江戸川区への要望活動、大気汚染をなくす会と共に自転車レーンの増設、沿道緑化など、きれいな空気と緑を増やす、公害をなくす活動にとりくみます。

◎会員・区民を対象に「命とくらしを守る友の会電話相談」活動に取り組みます。また、気になる会員、特に高齢会員への訪問活動もおこないます。

◎「ヒバクシャ国際署名」を広げて、日本政府が「核兵器禁止条約」を支持する側に立つよう、また、世界で条約が発効するよう世論を高める活動に取り組みます。

◎江戸川区の熟年者健診、インフルエンザ予防接種などの健診の声かけを広げましょう。また介護予防・日常生活支援事業である「サロン・さわやか喫茶」の利用者を増やす活動を支援します。

◎「全世代型社会保障」の名による後期高齢者医療費の窓口負担の2割引き上げ、高齢者雇用の押しつけ、ケアプランの有料化、要介護1・2の生活

◎安倍9条改憲NO！改憲発議に反対する「全国緊急署名」を広げ、憲法の平和・人権・民主主義が生かされる政治を求め

◎楽しみと生きがいがつまれる「友の会サークル活動」を活発にし、仲間増やしの輪を広げます。
◎医療・介護・年金など、権利としての社会保障制度の学習活動をすすめます。



准看護師の逆転無罪確定

「特養あずみの里」控訴審判決

長野県の特養施設「あずみの里」で、2013年12月入所女性（当時85才）にドーナツを与えて窒息させ、その後死亡させたとして業務上過失致死罪に問われ、2審で逆転無罪判決が言い渡された女性准看護師

（60才）について東京高検は、8月11日上告を断念しました。無罪が確定しました。

高検の検事は「判決内容を十分に検討したが適法な上告理由が見出せなかつた」とのコメントを出しました。



判決主文を開き、裁判所の外に待つ支援者やマスクミに無罪を知らせる支援者

介護中の急変で個人の刑事責任が問われた異例の裁判で、介護や医療関係者は、准看護師の過失を認めない審判決に「現場を萎縮させ、担い手がいなくなる」などと世論に訴え無罪を求める要請署名活動に取り組みました。

江戸川友の会も東部ブロッツの皆さんと共に署名を集め、現地の長野県に送りました。

信じられない実刑判決

乳腺外科医師冤罪事件

たたかいは最高教へ

東京高裁は、7月13日、乳腺外科医師冤罪事件の1審無罪判決を破棄して、懲役2年の実刑判決を言い渡しました。これを聞いた瞬間、弁護人も傍聴人も信じられないという驚きの表情で予想もしなかった不当判決に啞然として怒りの声も

出ず法廷全体が凍りつきました。

この事件は、2016年5月、足立区の柳原病院で全身麻酔をして右胸から乳腺腫瘍を摘出する手術を執刀した外科医師が女性患者から「術後にわいせつ行為をされた」と訴えられた事

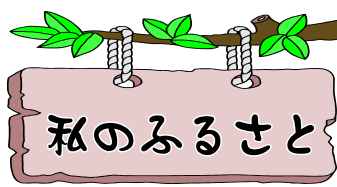
高裁判決は、准看護師に過失があるかどうかを検討する中で、「食品提供行為が持つ意味」を論じ、「間食を含めて食事は人の健康や身体活動を維持するためだけでなく、精神的な満足感や安らぎを得るために有用かつ重要であることから、その人の身体的リスク等に応じて幅広く様々な食物を

介護に誇りを与える高裁判決

摂取することは人にとって有用かつ必要である」と述べています。介護施設や医療関係者は、今回の高裁判決で、高齢者の生きがいや喜びを実現する現場で働く職員は、自らの素晴らしい存在意義を自覚し、よりよい介護を実践する上で誇りを持てると喜んでいきます。

件。16年8月に「準強制わいせつ罪」で逮捕されて105日間拘留。外科医師は一貫して無罪を主張しています。たたかいは最高裁の場となります。

外科医師を守る会では、8月28日に集会をひらき、一日も早く無罪を確定させるために支援の輪を広げる活動にとりくむことを決めました。



秋田県

北葛西 由利 良子

おふくろの味 きりたんぼ

秋田県大館市は、四方を山に囲まれた自然豊かな所です。天然温泉が随所にある、地元の人たちの憩いの場となっています。きりたんぼや曲げわっぱ(杉の薄板で作る弁当箱など)の名産品があります。大館駅で秋田犬の像が出迎えてくれます。昨年、駅の近くに「秋田犬の里」観光交流施設

人は、過酷な労働や虐待による死者の続出に耐えかね、一斉蜂起しました。その後、警察や憲兵隊に鎮圧され、400人以上が死亡したのです。花岡町では、毎年6月慰霊祭が行われています。やはり風化させないことが

「焚き付けになるよ」と喜んでもらったものです。新米がとれた晩秋の頃から母はきりたんぼ作りを始めます。2cm角で長さ30cm位の串に、炊きたてご飯をこねてから、ペタペタと巻きつけます。そして薪ストー

ブの上でこんがり焼きまします。父が放し飼いのにわとりをさばいて肉汁を作り、焼いたたんぼを切って入れ、ごぼう等の野菜と一緒にトコトコ煮て食べます。きりたんぼが一番のごちそうでした。

秋田は雪国。子どもの頃は豪雪で、3月に入ると残雪に雨が降り、冷え込むとたんぼが硬い雪になります。その上を歩いて登校するのが新鮮でした。

今年は雪が降っても積もらず雪国の風景は見られなかつたようです。やはり温暖化の影響でしょう。改めて思い出し懐かしさで胸がいっぱいです。

あの日 思わす青空の下 原爆犠牲者を追悼し献花

コロナと梅雨の鬱陶しい気分を吹き払うような梅雨の晴れ間の7月19日、第40回江戸川原爆犠牲者追悼式が滝野公園で催されました。

今年はコロナ禍の影響で、追悼碑前での献花のみの式典となりました。初めに追悼碑の会代表幹事の山本宏さんが挨拶。「被爆後75年、追悼碑建立40年の節目に、被爆証言(穴戸昌秀さん)と若い世代の発言(平井西小5年生)はYouTubeで発表しています。核兵器廃絶国際署名は、現在江戸川で3万8千筆、まだ継続中ですので、よろしくお願いします。」この後、山本さんは佐々木禎子さんを偲んで「原爆少女の像」を吟じ奉納しました。



碑の前で、親子で平和を願う

約130人の長い行列で献花が続きました。あの日水を欲しがっていた犠牲者に「いっぱい飲んでください」と碑には惜しみなく水が注がれました。友の会からは猪瀬会長ほか数名が参列しました。(小林)

が完成しました。

大館地方の花岡鉱山は、明治時代に銅・亜鉛等を含む黒鉱が発見され、平成6年まで掘り続けられ、繁栄をもたらしました。戦時中1945年、花岡鉱山に強制連行された中国

大切と思います。実家は専業農家で大館市街から車で20分位。裏に山、前に田んぼが広がり、水のおいしい村です。友だちと山で杉の葉(落葉し乾燥した状態)を拾い集め背負って帰ると、母に

「コロナ禍でも核兵器廃絶を願って」

2020年江戸川平和大行進



雨にもまけずコロナにもまけず、核兵器のない世界の実現願って、アピール行進した友の会のみなさん

今年の平和大行進は、例年の市川橋からの出発式を変更して、7月27日中央森林公園から船堀街道を経由し新小岩駅を通り、葛飾

のせせらぎパークまで行進をしました。

参加者は、江戸川区原爆被害者の会代表の山本宏さんをはじめ、各団体より参

加があり健康友の会からは14人、全体では80数人でした。新型コロナの影響ですべての行事が中止または延期になる中、開催が危ぶまれましたが三密にならない屋外行事でもあり、核兵器廃絶と世界の平和を願い、予定通り開催されました。今回のコースはいつもと違い人通りが大変多く、「核兵器のない世界を実現しよう・ノーモアヒロシマ・ノーモアナガサキ」など訴え、「青い空」を合唱しながら沿道の人達に平和大行進をアピールしました。行進途中で雨になりましたが最後まで元気に歩き、葛飾の皆さんと共に引き続き式を行い無事終了しました。(矢野)

太ももの筋肉を鍛える 膝痛にも効きます (東京都医師会ロコモ体操より)

大腿四頭

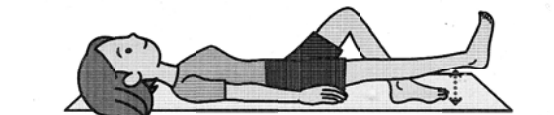
椅子に腰掛け、背筋を伸ばし片足を水平位まであげ、5秒保ちます。左右10回ずつ行ないます。



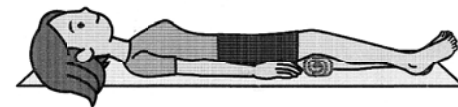
床にかかとを着け、腰を伸ばし、つま先を上に向け、床から10cmぐらい上げます。5秒保ち元に戻します。左右10回ずつ行ないます。



大腿四頭筋を鍛える運動



仰向けに寝て、片方の膝を立て体を支え、一方の膝を伸ばし、足を床から10~15cm上げ5秒保ちます。これを左右10回ずつ行います。



仰向けに寝て、片方の膝の下に、小さな枕やタオルを丸めたものを入れ、床におしつけるように大腿部に力を入れ5秒保ちます。これを左右10回ずつ行います。

ももの内側の大腿内転筋を鍛える



膝を軽く曲げ、太ももの間に大きめの柔らかいボールをはさみ、左右のももでボールをつぶすように押し、3~5秒保ちます。ボールは床につけた状態で行なってください。左右10回ずつ行います。

- さわやか喫茶(食事会)
○囲碁・将棋クラブ
○カラオケお楽しみ会
○ほっとカフェ
○ココリナサークル
○健康体操
○うたごえ喫茶
○手芸サークル
○カラオケサークル

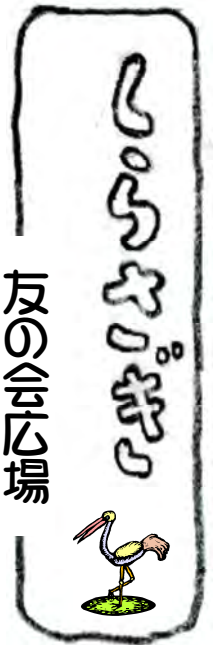
休止中のサークル

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
●飲み物は各自持参
●10人程度(予約制)

一之江センター

手芸・小物づくり他
●毎週火・水・木 10時~15時
●9月より再開予定
※参加希望者は、予約して下さい。
担当・桜井まで。
<090-4429-7441>



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

土鈴買う入谷の富士の山開き
笛吹川大曲りして美美子の忌
夾竹桃昭和一けた元気だぞ

石甲斐 初魚

ザリガニを鳥賊で釣る子やコロナの日
沈丁花の匂ひ残して路地暮るる

▼川柳

三郷市 石塚ふさ子

久びさに友も巣ごもり色白く
楽しみな流しそうめん今年無く
涼しげな柄の手作り夏マスク

江戸川 小林 功

動き回る子どもは無縁肩の凝り
入学式友みなマスク歌も無く
ネクタイの締め方忘れあせる通夜
戦争も疫病炎暑もくぐり抜け

▼短歌

西瑞江 豊田 育子

無差別に町を襲ひし米軍の機銃掃射に友は斃れぬ
下町の大空襲に逃げ場なく学校プールに児童ら死にたり
慰霊堂のめぐりに鳩は群がれり七十五年いくさ無き地に
戦災に果てし命は何語るこの街に住みし平凡な日々を
空襲に別れしままのわが友よ七十五年少女のままに



お知らせ 今年9月開催予定の東京母親大会、11月に沖縄県で開催予定の日本母親大会は中止となりました。

エッセイ

地元活動に参加して

北葛西 笹本 美園

各地域で参加されている方も多いと思いますが、地元の「くすのきクラブ」に現在携わっていますのでその活動の一端を紹介したいと思います。

老人会を江戸川区では「くすのきクラブ」という名称で呼んでいます。私は地元の宇喜田新町自治会に所属する「くすのき新町長寿会」の役員の任務についております。財政的には江戸川区と自治会の助成金で運営しています。平成22年の世話人よりはじまり、会計、副会長を経て平成29年より会長の任にありますが、とにかく忙しいのです。

現在は、コロナ禍で集合しての会議はなくなっていますが、月一回の会長の集まり（定例理事会）、専門部の会議も年2〜3回、専門部の担当する行事の際は、要員としての仕事もあります。

地元のクラブでは、ダンスステップを基にしたリズム運動

を主催しており、毎週金曜日午後二時間。月一回のうたう会。年一回の総会と懇親会、新年会、そして誕生会等を行っています。現在は、コロナ禍で多数の飲食を伴う会食は自粛となつていますが、その時々行事の段取り、準備は役員の皆さんと協力して進めています。パソコンの入力は、役員の方をお願いしていますが、月一回二コースの発行も行っています。

活動に参加しはじめた頃は組織のことも余り分からず、全体像が見えなかつたりもしましたが、段々分かるようになりまして、何よりも地元の同世代の方々と交流を深めたり、他の地区の方とも知り合いになつたり、得ることも多いというのが実感です。

個人的には、朗読と大正琴のサークルを、また、9条の会の活動などにも参加しており、皆様もぜひ自治会や「くすのきクラブ」の活動に参加されてはいかがでしょうか。

役立つ健康メモ 79 薬の話No.48 コロナの感染予防と消毒

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、飛沫を抑えるマスク着用は定着しましたが、鼻汁や唾液が手と物を介して「接触感染」しないよう引き続き注意が必要です。

むやみに顔を触らないことや、こまめな手洗いが勧められています。手洗いは石けんを使うと良いのですが、流水で丁寧に洗うだけでも十分ウイルス量を減らせます。洗い場がないときの手指の消毒は、アルコールをしっかりとすり込みましょう。

ウイルスが付着した可能性がある共用部のドアノブやトイレの流水レバー、コンピュータのキーボードなどを消毒することも必要です。これらは貴重なアルコールや面倒な塩素系薬品を使わなくても、低刺激の台所用合成洗剤を活用して簡単に消毒できます。

国の感染症情報センターが2003年に出した「SARSに関する消毒（三訂版）」では、台所用合成洗剤に浸した雑巾でテーブルを2度拭き、食器は洗剤に5分以上浸したあと通常の洗浄を行うという方法を示しました。さら

に経済産業省は今年5月、新型コロナウイルスへの効果を確認したNITE（独立行政法人 製品評価技術基盤機構）の研究を紹介し、「ご家庭にある洗剤を使って身近な物の消毒をしましょう」と発信しています。

消毒液の作り方は、500mlの水に対して5ml程度以上の台所用合成洗剤を加えるだけです。経産省は消毒した物が傷むことを恐れて仕上げ拭き（水拭き+乾拭き）を求めています。すでに希釈済みの台所用洗剤は「2度拭きいらず」をうたっています。完璧を求めず、長く実施できる省力化も大切ではないでしょうか。

危険な消毒薬は避けて

厚生労働省などから塩素系漂白剤を使う方法が紹介されていますが、お勧めできません。漂白剤の成分「次亜塩素酸ナトリウム」は、塩素を安定化するため強アルカリ性となっています。金属や繊維を腐食させ、吸い込むと呼吸器系の問題も引き起こす危険な物質です。消毒の効果は確実ですが、「こん棒で八手を叩くようなもの」と評価されています。

名前のよく似た「次亜塩素酸水」は十分な濃度と量がなければコロナウイルスに対して有効でなかったとの報告があり、注意を喚起しています。塩素が体質的に合わない人への配慮が必要で、噴霧して使うことは避けてください。
「いつでも元気」誌より転載

編集後記

友の会だよりは現在8人の編集委員が携わって編集会議を行い、友の会の皆様にはほぼ毎月たよりをお届けしています▼最近編集作業中に終息が見えない新型コロナウイルスの情報の情報・話題で持ち切りです。身近にPCR検査をした人、検査がなかなか受けられない人、また無症状陽性者からの罹患で感染に歯止めがかからない等様々です。最近では家庭内感染の報道も多く若年層・高齢者層問わず感染

リスクが高まり不安が募っています▼世田谷モデルの事例もあり、不安を取り除くには一刻も早くPCR検査が、いつでもどこでも必要な人が必要な時に、すぐに検査が出来る体制の拡充が大事だと思います▼今年は長い梅雨が明けた途端に猛暑が続く、コロナ感染予防対策だけでなく、熱中症対策も大切になっています。就寝時もエアコンをかけ、健康に留意してお過ごしください。
(天野)

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、

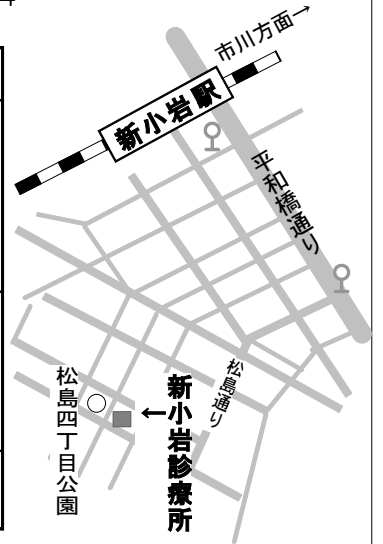
- ◆医師・薬剤師が、どのような薬をどのくらいの期間使用しているかを知ることができます。
- ◆医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

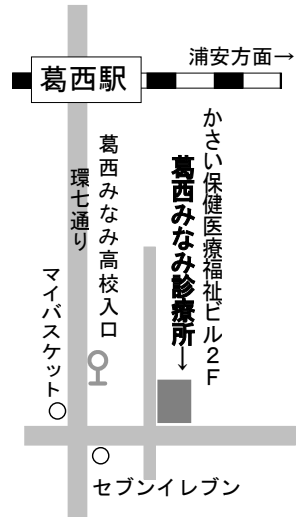
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科) 青山麻織 (糖尿病・ 予約制)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	外来休診 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科) 訪問診療 鎌田	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



葛西みなみ診療所・診療案内

江戸川区南葛西2-12-1 かせ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



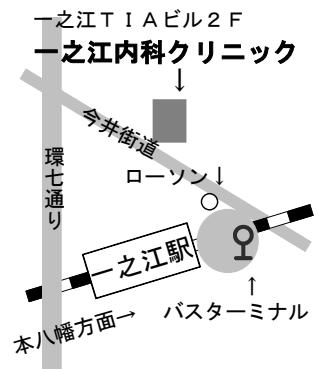
注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

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