

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

2021年9月10日 第111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

江戸川区の国保・長寿健診始まる

65歳以上の方 10月末まで無料で実施

江戸川区では、今年も国保・長寿健診が無料で8月～10月末まで実施されています。

国保健診の受診対象は、65才以上74才の方で、国民健康保険に加入の方、長寿健診は75才以上で後期高齢者医療保険に加入している区民の方です。すでに区役所から受



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Tel 5662-062

コロナワクチン接種を受けましょう



一之江内科クリニック所長
高野光太郎

新型コロナワクチンの効果は、有効率95%という優れたものです。つまりワクチン接種者のほうが非接種者に比べ発症するリス

スクが20分の1だったという事です。そのワクチンの効果がどれくらいの期間続くのかはまだ明らかではありません。

ワクチンを受けられない方は37.5℃以上の発熱の方、重い急性疾患にかかっている方、ワクチンの成分に対し重度の過敏症の既往歴のある方、12歳未満の方、一度目のワクチン接種で重い副反応が出た方となっています。

薬を飲んでいるためにワクチンが受けられないという薬はありません。コロナウイルスに感染した人もワクチンを受けることができます。

接種後の局所反応では疼痛が70～80%、全身反応では倦怠感、筋肉痛、寒気などがあります。38℃以上の発熱が2回目の1～2日後に10%以上にみられました。解熱鎮痛剤（アセトアミノフェン等）を服用して様子を見て下さい。2日以上熱が続く場合は医療機関へご相談下さい。

3)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。



歯のチェックを受けよう
噛めない食品が増えた、むせる、食べこぼす、なんとなく会話がしにくくなった…など、最近このようなお口の衰えがありませんか。区の健診に「江戸川歯つらつチェック」があります。年に1回無料で受診できます。近々のかかりつけ歯医者さんに電話して受診し



ましよう。
健診結果を活用して
フレイルを予防しよう
コロナウイルス感染拡大の影響で外出の機会が減り、フレイル状態になる方も増えています。受診結果票で検査結果だけでなく、フレイルの判定結果も掲載されていますので、ご自分の健康状態を確認しましょう。

4ページで発行しています

第41回 原爆犠牲者追悼式

7月18日葛西区民館そばの滝野公園にある追悼碑の前で原爆被害者の会（親江会）と区主催で、追悼式が行なわれまし



追悼碑に手を合わせる猪瀬会長

た。友の会からも多数の会員が参加しました。

平和と大宣伝 新小岩駅前

7月24日実施の2021年江戸川平和行進は、コロナ感染拡大を防ぐため、行進が中止され、新小岩駅前での平和と大宣伝行動となりました。「日本政府は核兵器禁止条約の批准を」と訴えるリレートーク、署名活動などが行なわれました。



上=新小岩駅宣伝 右=平井駅宣伝行動

原水爆禁止 世界大会

8月6日核兵器禁止条約が発効して初めての世界大会。国連や各国政府、被爆者が発言、日本政府は、「今すぐ禁止条約を批准せよ」と迫る大会となりました。

大会に先だつてこの日、平井駅前で原爆投下の8時15分に黙祷、署名活動などピースウェーブ行動を行いました。

休止中のサークル

- さわやか喫茶（食事会）
- 囲碁将棋クラブ
- コカリナサークル
- 健康体操

- うたごえ喫茶
- カラオケサークル
- 一之江ハーモラス
- 一之江センター
- カラオケお楽しみ会
- ほっとカフェ

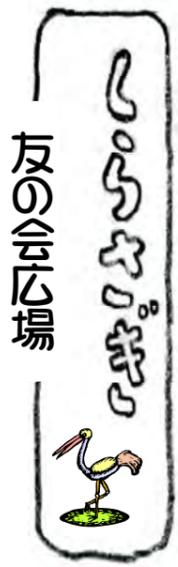
着物リメイクの会

緊急事態宣言が解除された週の金曜日から再開。

- 毎週（金）10時～13時
- 葛西みなみ診療所5階
- 飲み物は各自持参
- 10人程度（予約制）

手芸サークル

- 毎週（水）13時～16時
- 葛西みなみ診療所5階
- 参加費1回につき200円。他作品の実費が必要でます。



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

三郷市 石塚ふさ子
炎天下夏草なびく江戸川堤
五輪兄弟金メダル汗と涙で抱合つて
病む友の痛み持ち去れ迷い蜘蛛
日ましに増やコロナ禍今年の夏はいかにせん

川柳

江戸川 小林 功
これ老化これも老化と画面見せ
関節痛ひざだけじゃなく指にまで
オリ・パラの電波ジャックでコロナ消え
ほんとうは言いたくなかった読み飛ばし
電柱の影さえほしい酷暑かな

※お詫び
7月号の石甲斐さんの名前が「魚」となっていました。訂正してお詫びします。



短歌

半世紀疑ひもなく人と会い人と笑ひて日々を暮らしき
覆水は盆に返るか返らぬかコロナ自粛の解けしあとと
捨てられぬ「蜜ノスタルジー」いつ捨てむ外出制限暮らしに
戦火くぐり逃れ歩みし日の記憶八月ある日の葛西橋行く

西瑞江 豊田 育子



新潟県

西葛西 伊藤庄一

隣の真野町には今も国分寺があります。皆様「存じ」のように、奈良時代の聖武天皇は仏教の力で全国支配を強めるために、平城京に東大寺と大仏を建立し、国

奈良時代にはこんな小さな島でも中央政権が支配する佐渡国が形成されていたのです。私が佐渡に興味を持ったのは高校に入學してからで

草木もなびく

歴史が埋まる佐渡ヶ島



私の生まれ故郷は佐渡です。金井町で生まれて高校卒業まで過ごしました。私の町に貝塚という部落があり土器が出土しています。佐渡は新潟からフェリーで2時間30分、60kmあります。晴れた日は見えますが、縄文人はどうやって日本海を渡ってきたのでしょうか。

「ここに国分寺を立て国司を任命しました。全国に国分寺や国府の跡地は残っていますが、佐渡には今でも国分寺があります。住職さんは国司ではありませんが。掘調査でした。砂鉄を炭火

す。私は病弱だったので運動部には入れず文化系の郷土研究会に入部しました。入部してすぐの活動は「たたら」と呼ばれる釜跡の発掘調査でした。砂鉄を炭火

で熱して溶かして鉄をつくる製鉄炉の遺跡です。大量の木炭が必要なので森林の中に釜を作ります。アニメ「もののけ姫」では、鉄を作るために木を伐り尽くして森を破壊してしまった村をたたら村と呼んでいます。たたらとは釜に空気を送る竈（ふいご）のことです。日本の各地にこの地名が残っています。

顧問の田中圭一先生は佐渡史研究の第一人者で後に筑波大学の教授になりました。その先生の影響で私は中学校社会科の教師になりました。（次号につづく）

編集後記

残暑お見舞い申し上げます。オリンピックの強行、コロナ感染の爆発的拡大、ワクチン接種の混乱、自宅療養方針等々、政府や都の方針に私たちの命が翻弄されていると言っても過言ではありません。コロナ禍、都議会議員選挙で、ほとんどの政党が「無観客」、横浜市長選では、「1R反対」の世論が広がりました。子どもたちへの感染が急増し、夏休みの延長・休校まで取りざたされている中、パラ学校観戦が強行されようとしています。多くの政党・区民・区内の民主団体・とりわけ教職員組合の連日の宣伝行動が行われ、江戸川区の学校観戦は中止になりました。▼「声をあげれば政治は動く」。そう確信した夏でした。（伊藤）

エッセイ

葛西おんちコーラスのこと

新宿区 高橋一美

私が新宿副都心に近い、都営戸山団地に住んでもう40年余。通りを隔て目と鼻の先に総務庁統計局があります。そこに、2年前に65周年コンサートを成功させた「統計オンチコーラス」があり、主に昼休みの練習を中心に長い年月を歌い続けてきました。もつ故人となられた健康友の会の会長をしていた中樞光子さんもその一員でした。彼女の退職後、是非地域でもうたごえを！と仲間と共に作ったのが、「葛西おんちコーラス」です。私がコーラスの指導を引き受け26年になりました。

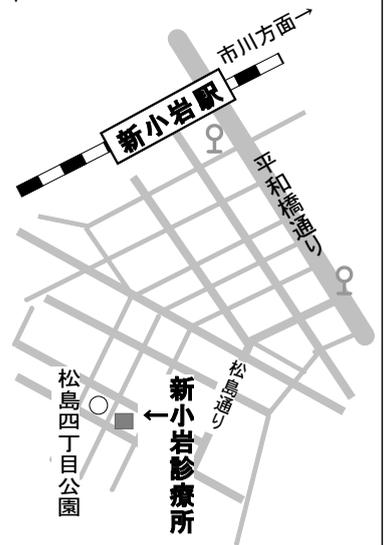
初めての演奏は葛西みなみ診療所開設を祝つて、「早春賦」を歌いました。その後、診療所の5階でミニコンサート（故有馬さんと千々岩さんもお元気でした。練習で借りていた第六葛西小学校の体育館では、校長先生や地域の皆さんと催した「9条の会・葛西」の記念集会でジェームス三木さんの「私をほめて下さい」を歌いました。地元の石川音楽教室

の方たちと共に、特養・和楽園での訪問演奏も楽しいひとときでした。私もメンバーも、とても苦労しながら取り組んだのは、2016年夏の清新町コミュニティ会館での20周年コンサートでした。10人程のメンバー、月に2回程の練習で催すのはとても大変でしたが、葛西おんちコーラスのみなさんが人生で身につけてきた底力と、支えてくれる地域の人の力を心強く感じました。本家の統計オンチや三鷹のコーラスの協力も得て、「ノーパサラン」、「愛する歌」を歌いました。最後に歌った「広い河の岸辺」は、会場と舞台がひとつになって素晴らしいハーモニーを響かせました。コロナウイルスは、飛沫などで拡がる感染症といわれ、合唱は厳しい制限をつける中、マスクをして間隔をあけ、30分に1回はしっかり換気をし、時にはやむを得ず休会にしながら現在も葛西おんちコーラスは続いています。嬉しいことに新しい方も入会。歌は、心と体に元気をくれます。皆でマスクを外して大きな声で歌える日を信じています。

新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

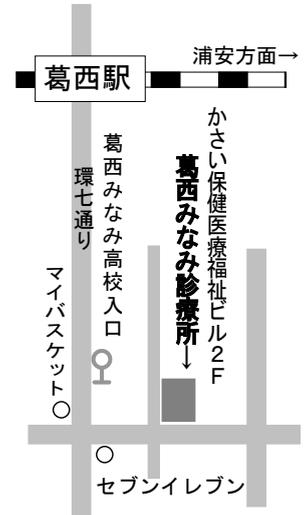
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・ 神経内科)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	青山麻織 糖尿病・予約制 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科) 訪問診療 鎌田	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



葛西みなみ診療所・診療案内

江戸川区南葛西2-12-1 かさ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)	森瀬翔哉	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	森瀬翔哉	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