

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10月10日 第112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



この木何の木、気になる木 樹木・植物の観察会

～葛西臨海公園～

秋の気配が感じられる9月19日、江戸川健康友の会は、葛西臨海公園を訪ねて「樹木・植物観察会」を行ないました。当日は台風一過で青空が広がり、絶好の観察日和となり、友の会の「近場で健康づくり」の呼びかけに41人の会員が参加しました。

観察会の案内役の小池鉄男さん（自然観察指導員）は、葉っぱの大きさや形、花は、実は、常緑樹か、落葉樹か、人の生活との関りは…など、観察のポイントについてお話



木漏れ日のなか、樹木の観察をする参加者。好天にめぐまれ、コロナ疲れを癒す一日に。

しされました。また、「人間は食べてエネルギーをつくっているが、植物は太陽の光を受けて、葉緑体で原料の水と二酸化炭素で「デンプン」などの養分をつくっている、これを光合成といいます」と説明。まるで中学の野外理科教室の気分。

参加者は臨海公園内で観察できる約70種類ほどの植生リストを手に「見つけたらチェックしよう」の掛け声で観察スタートしました。

鳥類園の外周道をまわるコースで散策し、観察できた樹木は、約25種類ほどで、どの木も私たちの生活と深くつながっている身近なものばかりでした。

例えば、ハマヒサガキ、シャリンバイ、ネズミモチ、カクレミノ、イヌマキなどは、庭木、公園樹、生け垣、街路樹などに使用されています。シャリンバイは、千葉の県木となっており、奄美大島では「大島つむぎ」の染料材に使われています。ネズミモチの果実は強壮、筋力、視

力、カスミ目などの薬用酒にして利用され、葉は消炎、鎮痛作用などで、広く活用されているとのことでした。

参加者の感想

★コロナ禍の家「もり」から、どこへ外出しようかなと思っていた。観察会はピッタリのお知らせでした。やっぱり友の会は頼りになります。とても楽しかったです。

★臨海公園には何回も来たいですが、植物の話をきいて、まるで別の公園に来たみたいに見方が変わりました。

★青い空、澄んだ空気と緑の中の散策は気分爽快で楽しかったです。

★季節を変えてもう一度企画してほしいです。

秋の七草であるハギやクズの花が咲いていました。この木なんの木と注目しながらの初めての観察会は心も体も癒された半日となりました。

（黒木）

4ページで発行しています

仲間ふやし1ヶ月間はじまる

10月から12月まで

江戸川健康友の会は 1を作る▼診療所長から9月に開いた幹事会で「仲間ふやし1ヶ月間」(10〜12月)で会員50人、「い」にしました。つでも元氣”誌8部を増やそうと決めました。

幹事の方は▼1名以上ふやす▼診療所来院時の声かけを職員と共に行なう▼入会呼びかけポスタ

11月に予定していた友の会日帰りバス旅行は中止いたします。

仲間ふやしにご協力を

会長 猪瀬 悠紀子
 新型コロナ感染拡大で、この1年半以上自粛生活が続き 友の会もサークル活動・年中行事など思うようにできませんでした。

そのなかでも会員さんの要望にこたえ、出来ることをやろうと、お花見散歩・自然観察・DVDの上映会など取り組んでまいりました。アンケートの結果から、フレイル・健康悪化への不安・孤立が懸念されていることがわかってきました。友の会はその方々に声をかけ、健康づくりや助け合い活動にお誘いし、元気になってもらいたいと願っています。

会員みなさま、お知り合いやご近所にお声をかけていただき、会員増やしにご協力くださいますようよろしくお願いいたします。

一之江センター

手芸・小物づくり他

- 毎週 火・木 10時～15時
- 場所: 一之江内科4階
- 問合せ: 桜井まで

手芸サークル

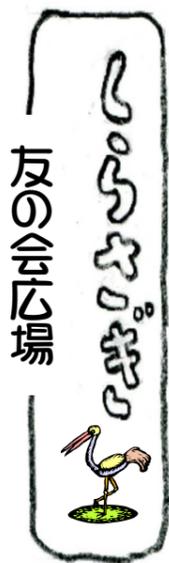
- 毎週 (水) 13時～16時
- 葛西みなみ診療所5階
- 参加費 1回につき200円。他作品の実費が必要でます。



着物リメイクの会

10月1日金曜日から再開

- 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)



俳句・川柳など作品の寄稿は毎月20日まで 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
 裏庭の蟋蟀泣くや初秋かな
 行夏や長雨続き夜寒かな
 出迎への笑顔眩し青年介護士

北葛西 石甲斐 初魚
 水鏡くしゃくしゃにして野鴨かも
 木の実落つ鳩の尾羽も交ざりつつ
 べか舟の水脈越しもどる秋の潮
 散り敷くにみなうつくしき夏紅葉

▼川柳

東葛西 細川 水雲
 枝しなる緑のレモン秋の朝
 機関士の手を振り返す秋桜
 連結し乱数で飛ぶ蜻蛉かな
 また逢おう収束したらね常套句

アベスガの過去は問わない新総理
 メガネごと顔を洗って苦笑い
 銭湯では沐浴ならぬ黙浴を
 また逢おう収束したらね常套句

江戸川 小林 功

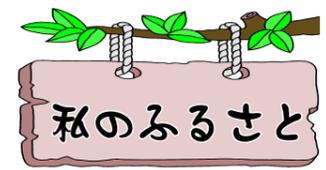
▼短歌

酔ひながら夫唄ひ出すメロディの満州守れの歌詞に驚く
 わが肺を住み處となせる癌細胞みち連れとして暮らしてゆくか
 巣ごもりに良きものは何と問はれたり「うた」は如何か独りの世界

西瑞江 豊田 育子

中央 二瓶 誠一

引き出しの整理をすれば「アベのマスク」底より出てきし不用のままに
 登校路に平仮名ネームのハンカチ見つけ子ども背丈の小枝にかけける
 蟬の声静かになりし夕暮の草蒸す路地に虫の音を聴く



新潟県

西葛西 伊藤庄一

で、大規模開発ができました。 (写真左下)。
 家康は佐渡を天領にし、近江商人の豪商田中清六を代官にして経営を任せます。彼は「運上入札制」を導入し誰でも自由に金を掘れるようにしました。運が良ければ成功者に

相川に集まった数万人の人々を支える物資は全国から集められ、島内で生産されるあらゆるものが商品になり、自給自足だった島民は貨幣経済の波にのみこまれていきます。
 奈良時代からもたらされた上方文化と後の江戸文化。佐渡は様々な歴史の宝庫です。

佐渡金山の表と裏

(前号よりつづき)

佐渡といえは金山ですが、戦国時代佐渡を攻めた上杉景勝は、大河ドラマ「天地人」の直江兼続を代官にして支配します。

当時は砂金を採取する小規模なものでした。銀の増産に意欲的な秀吉は、石見銀山の山師を兼続のもとに送ります。彼らはポルトガル人から学んだ、金を含む石英の鉱脈を探して掘り出す坑道掘りと精錬の技術

なれる、それに魅せられて山師や一攫千金を夢見て諸国から何万人もの人々が、「佐渡へ佐渡へと草木もなびく」と相川へおしよせ、世界有数の金山になります。山師は鉱脈を探して掘り進み山の形を変えてしま



産割の道遊 (どうゆのわれと) 江戸時代の露天掘り跡。金脈を掘り進むうちに山がV字に割れたようになった。

エッセイ

趣味は山歩き

一なかまと共一

斉藤 三千代

私は千葉県勝浦の海辺で育ちました。いつからか山に憧れており、入社した鉄鋼会社に山岳部があったのですね。入社しました。毎年、夏山合宿は北アルプスでテント泊3〜4日の縦走登山があり鍛えられました。

仕事と育児で忙しかった間は休み、二人の子供が自立すると保育園・学校のママ友達と誘い合わせハイキングに出かけるようになりました。毎月バスを貸切り20人程で、早朝に出発、近郊の山を4〜5時間歩き、下山後は温泉で軽く一杯。帰路、道の駅で新鮮な食材を購入し夕食前には帰宅するといふサークル「なぎさハイキングクラブ」ができました。

この頃知人の九州のガイドさんから、「屋久島最高峰の宮之浦岳に皆おいでよ！」と誘われ、15人

が参加することになりました。登山は日頃からの体力づくりが大事で、登りたい山にいつでも登れるというわけではありません。半年間その為の訓練登山をしました。1935mの宮之浦岳は、途中無人小屋に一泊するハードな縦走コースです。初日は台風で鹿児島からの飛行機が遅れ、登り始めも遅れたので小屋まで行き着けず、途中野宿することになりました。道端にマットを敷きシユラフをかぶり寝ました。「野宿」は生まれて初めての体験でした。早朝3時頃雨が降ってきたので出発し、何とか長い距離を歩き通すことができました。この経験はその後もチームで登山を続ける大きな自信になりました。今も毎年、年間計画を立て山歩きを続けています。

9月はじめ北海道から始まる紅葉は12月初旬関東の山々を錦に染め上げます。紅葉はどこまで下りてきたかしら？山を思うとワクワクする日々です。

編集後記

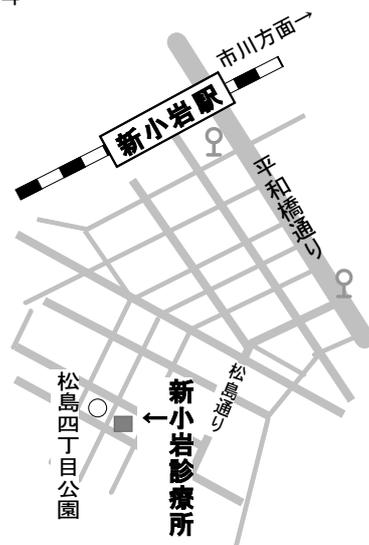
はやいものでもう10月になってしまいました▼小学校の新学期が始まって一か月、ベランダから登校の様子を見守っていると、コロナ流行前のような集団登校はみられず、まだまだ分散登校が続いているようで話し声も少なくさみしいかぎりです。先生方は生徒たちの感染予防対策と、登校授業とオンライン授業の組み合わせなど悩みが多く大変な状況だそうです。運動会・文化祭・遠足など、子供達にとっては楽しい大切な思い出づくりの季節です。今年はどうなるのでしょうか、いろいろ工夫して実施されると良いですね▼友の会サークルも出来ることを見つけて、感染予防対策を守って再開していきたいですね。

(猪瀬)

新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

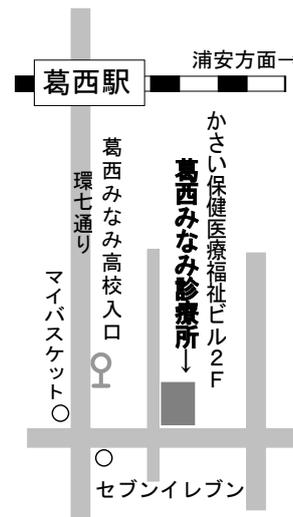
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・ 神経内科)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	青山麻織 糖尿病・予約制 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科) 訪問診療 鎌田	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



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	石田香苗	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



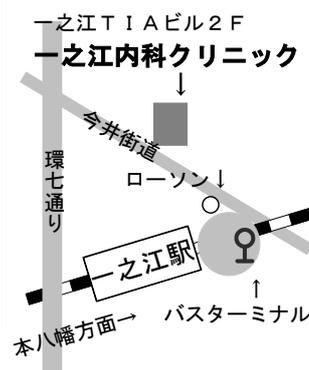
注① 月・火・木の午後は予約外来となっておりますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

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