

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

2022年3月10日 第116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

会員が会員を増やす友の会へ

「仲間増やし月間」で成果

初めてつくった友の会ポスター

江戸川健康友の会は、昨年10月～12月まで『仲間増やし月間』に取り組み、30人を超える会員を増やしました。

月間のいちばんの成果は、区内三つの診療所の職員も参



左から半田さん、小澤さん、渡辺さん
センターで作ったのアクリルたわしを
手にして

加した「月間推進委員会」を2回ひらき、各診療所の所長名で患者・利用者さん宛に入会を訴えた手紙を送っていた

た。今後、友の会は、制作した「会員募集ポスター」を各診療所内に掲示し、友の会活動を宣伝する一方、総会で決めた80人の目標達成に向けて、幹事・役員だけの仲間増やし活動から、会員が会員を増やす日常的な活動に広がるよう取り組みにしていきたいと思います。

また、コロナ禍の中で感染防止に気をくばりながら、サークル活動やDVD鑑賞会などでも入会者が生まれまし

た。地域の人とつながりを大切に会員を増やしている
半田政子さん
友の会・一之江センター

「早くみんなと楽しみたい」 入会した小澤さん語る

昨年12月に半田さんにおさそいを受けて入会した小澤貴美子さんは、30代から70代の定年まで看護助手として病院勤め。その後、近くの特養ホームでヘルパーの経験を生かし、80才まで働きました。「今、特に持病もないし、どんな毎日をすごしたら良いかと考えているとき、半田さん

に声をかけられました。私は人とお話するのが大好きで『友の会、みんなの居場所』には2回行きました。思い思いにあみものや折紙、ビーズでストラップ、花のブローチづくりなど楽しんでいました。早くみんなと親しくなって、おしゃべりしたり楽しみたい。友の会に入ってほんとうに良かったです。」と笑顔で語りました。

(支部)で活動している半田政子さん(篠崎町)は、昨年の秋から年末までに9人の会員を友の会に迎え入れました。半田さんは、この地域に住んで50年以上になり、「駅の近くや飲食店などに行くと、ほとんど顔見知りが多いのよ」と言います。外出のときは、いつも友の会の仲間と作ったブローチを胸に付けていますが、ある日バス停のイスにとりあわせた方に「あら、それいいわね」と声をかけられました。そんなときもすぐ友の会・一之江センターの話をし、「いつ来ても、いつ帰っても、何をしても、いいところ」と説明し、友の会への入会をすすめています。

いま『センター』は、コロナ感染の影響で休会していますが、早くセンターの再開をしてほしいという声が多く、3月中の再開をめざしています。
(黒木)

4ページで発行しています

健康維持と大切な居場所

資格をいかして健康体操教室



相原友子さん

西瑞江の相原友子さんは毎週水曜日、中国式の呼吸法健康体操教室を開いています。会場は東部フレンドホール。訪問した日の会場は壁が鏡になっている広い「健康スタジオ」で15人近くの皆さんが集っていました。

相原さんは10年前に中国でこの健康体操の資格をとりました。身近な仲間と体操をはじめると友人が友人を誘い今では30人近い会員がいるそうです。

さっそく一緒に体験させていただきました。音楽と動作の説明が流れ、首、肩、腰、足の筋肉をほぐす効果がある、18種類のストレッチ体操を相原さんの動きを見ながら行ないました。「ラジオ体操より



鏡の前に呼吸を意識しながらストレッチ

楽で、高齢者には丁度いいんですよ」と相原さん。しかし初めての動きであたふたしてしまいました。身体の痛みを予防し、呼吸法を取り入れることで内臓強化が期待できるそうです。これは練功18法という前段で後段もあるそうです。

「10～12時の2時間ですが、休憩時間のおしゃべりの方が長いよ」といいます。コロナ禍で外出機会や交流が少なくなっている中で、この広いスタジオは密にもならず、身体を動かすっきりし、会話を楽しめる居場所になっているのだと気付きました。

「お医者さんは薬をくれるだけ、ここに来た方がよほど元気になるわよ」と参加者の方は楽しそうに話してくれました。(森岡)

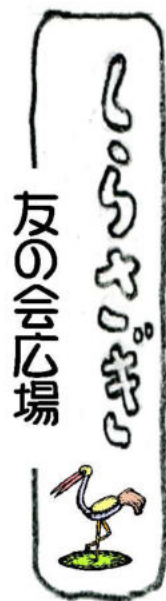
着物リメイクの会

捨てがたい着物をリメイクで甦らせよう

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

いのち・くらし・平和を守るために憲法改悪を許さない署名を広げよう

同封の署名を「家族、知人に広げて5月憲法記念日までに返送してください。



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

三郷市 石塚 ふさ子

細波を茜に染めて日が沈む
温い床離れがたしや寒い朝
冬木立枝の名残葉くるくると

東葛西 新真

雪降るや子ども・仔犬ですべり台
雪やんで消費税込みで母入院
七草粥すみにチャッカリ消費税

北葛西 石甲斐 初魚

春の雷奔れば天地崎奔る
半島の岬を出でず鷹老いる
いつの世の五輪仏か八重桜

川柳

江戸川 小林 功

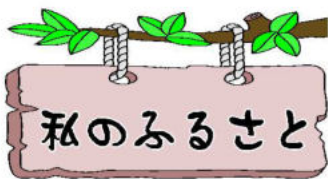
マスク忘れ電車の中で縮こまり
「強制連行」事実無視して「歴史戦」
病院はしご整形外科に歯科眼科
基地内外出入り自由なオミクロン



中央 二瓶 誠一

短歌

草餅も芋羊羹も買わずして参道ふらり人波に
店に出ぬ不揃いリンゴと言うなかれ「津軽じよんがら」
雲の間の眼下に蒼く浮びくる戦なき八重山ねがう絵葉書



私のふるさと

新憲法に感動した少女時代

茨城県

江戸川・床嶋 まちこ

それは福島との県境にある太子町

冬は袋田の滝が凍結してニューズになり

夏は四十度にも暑さで話題となる

名物というほどではないが葡萄やお茶が美味しい
久慈川では鮎が釣れるので釣り人には人気だ

米作り農家の長女に生まれるが

福沢諭吉の「学問のすすめ」が好きだった母が
百姓の娘にこそ学問が必要と進学させてくれた

当時田舎では高校進学率が五割
小中学校には図書室もなく
本と言えば教科書だけだから隅から隅まで読んだ
表紙の裏に憲法の条文を見つけた時は感動し
毎日登下校時に暗唱した
男女平等や戦争放棄など目が覚めることばかり
田舎の学校には給食もなかったので全員弁当持参
教室の暖房は火鉢だけなので寒さがこたえた
県都の高校へ入り各地から通ってくる友と知り合った

父母は夜明けから日暮れまで働きつづめ
山仕事は母にはとてもきつく
八手に刺され膨れあがった顔で帰ることもあった
親と一緒に炎天下で畑の草取りもした
働き者だった親も今はなく
耕されずに放置された田畑で
雑草が背比べをしている

エッセイ

佐渡相川金山 「世界遺産登録」への思い

東葛西 伊藤 辰久

私の郷里は、佐渡相川です。高校を卒業するまでそこで育ち、毎年夏は帰省していました。退職後は、毎年夏には1ヵ月ほど相川で過ごしています。

その佐渡相川金山の世界遺産推薦が、政治問題化しています。とても悲しいことです。世界遺産推薦は、多くの佐渡出身者の願いでもありました。とりわけ観光で成り立っていた佐渡が、寂れていく様を眺め、私も「世界遺産登録」の運動を支援してきました。

当初、朝鮮人強制労働の問題もあり、今回の推薦は見合わせるとしていた政府が、自民党右派の巻き返しの中で急遽「推薦」を表明しました。朝鮮人の強制労働の事実は、新潟県史、相川町史で指摘しているとおりです。それをなかつたことにしようとする今の政府や歴史修正主義者の主張は、決して受け入れられません。

朝鮮の人に対する差別・蔑視は、戦後生まれの私も実感しまし

た。私の子どもの頃も朝鮮の人が町にたくさん住んでおり、朝鮮の人たちを「ハントーシン」（半島人）と蔑視して呼ぶことがあたりまえのようにあったのです。朝鮮や台湾を植民地化したり、労働力として強制連行したり、「慰安婦」の問題など、日本軍国主義がアジアの他民族に対して行った加害の歴史があります。日本より劣った国の人という、戦前からの長い間の差別・蔑視の中でつくり出された差別意識だったと思います。

戦国時代、金山が見つかり、徳川時代から世界でも有数の金山とされていた相川金山が、世界遺産として登録されることは、日本だけでなく世界の貴重な遺産となるものだと思います。

私は、日本政府が、朝鮮人の強制労働という過去の負の遺産をしっかりと受け止め謝罪し、二度とそうしたこと繰り返さないことを表明することが、何よりも大切なことだと思っています。その上で世界の理解が得えられて、ふるさとの「相川金山」が、「世界遺産」として登録されることを願っています。

編集後記

2月号をお休みしましたが、その間に一日10万人超えのコロナ感染者と過去最高のコロナによる死者を記録しました。救急車に遭遇しない日はありません。最近気になるのがサイレン音と救急車が近づいていても横断歩道を渡っていく人。信号が青でも緊急車両に譲るといった義務はどうしたのでしょつか? 「友の会だより」の題字(筆文字)を書いていただき、また「しらすき」欄に、長年短歌を投稿していただいた豊田育子さんがご逝去されました。闘病中も自分の病氣と命に向き合う歌を詠み、最期まで投稿していただきました。ご冥福をお祈りいたします。(森岡)

新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

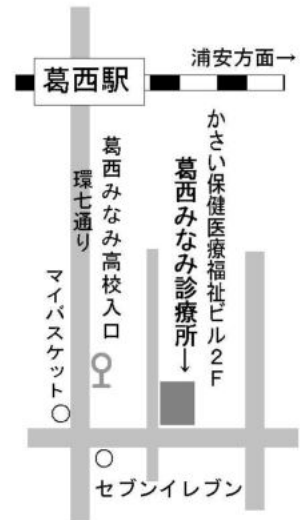
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・ 神経内科)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	青山麻織 糖尿病・予約制 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科) 訪問診療 鎌田龍明	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



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	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



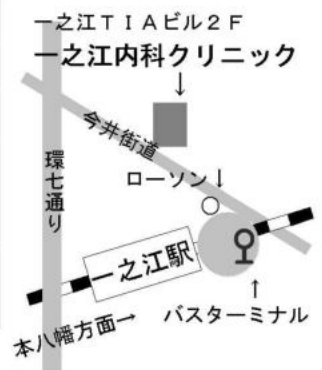
注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

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	松村浩生	杉本英樹
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