

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

2022年9月10日 第121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
メール：edogawa_kenkou_tomonokai@nankatu.or.jp
郵便振替口座番号：00170-8-393711

長寿健診・国保健診

受けてずっと健康に

区の無料健診11月11日まで

今年も江戸川区の長寿健診・国保特定健診が無料で実施されています。8月から始まっており、11月11日まで受診できます。

長寿健診の受診対象者は75才以上の区民で、後期高齢者医療制度に加入している65才以上の方も受診できます。

国保特定健診は65才〜74才の区民が対象で、それぞれ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。

受診券を紛失してしまったという方は区の健康推進課健診係（直通電話：5666210623）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

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、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

の健診を受けた後は「江戸川歯つらつチェック」を受け

ましょう。無料で年一回受診

できます。近くのかかりつけ歯医者さんに「歯つらつチェックをうけたい」と電話

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

◎ 葛西みなみ診療所

南葛西2-12-1
Tel 5679-7144

◎ 一之江内科クリニック

一之江3-2-35
Tel 3656-6688

(必ず電話予約を)
(受診予約は不要)

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。)

健診の結果を活用して フレイルを予防しましょう

フレイルとは、年齢とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。生活を見直すことで健康状態を取り戻しましょう。コロナ感染症の広がりのもとで外出の機会が減り、フレイル状態になる方が増えていきます。健診後の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。



友の会・婦人科健診 今年も実施できません

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」月間に婦人科健診を実施してきましたが、今年もコロナ感染防止の立場から実施できないことになりました。受診を予定していた会員の方申し訳ありません。

「江戸川区医師会医療検査センター」(タワーホール船堀6階 ☎03-5676-8818) をご利用ください。

※乳がん検診希望の方は直接検査センターへ。

※子宮がん検診は区内指定医療機関へお申し込みください。

今こそ核兵器の禁止・廃絶の実現を 原水爆禁止 2022 年世界大会ひらく



被爆77周年原水爆禁止世界大会・広島大会」の開会総会が広島市・グリーンアリーナで行われた



江戸川代表団の8人、原爆ドームの前で

江戸川でも視聴会

「被爆者とともに核兵器のない平和で公正な世界・人類と地球の未来のために」をテーマに、8月4日から9日まで3年ぶりに被爆地で原水爆禁止2022年世界大会が開催されました。6日の広島デー集会には、約2000人が参加。江戸川

からは現地広島に8人が参加しました。6日にはオンライン世界大会・江戸川集会の視聴会が、教育会館で行われ、18名の方が参加しました。

被爆者の年令 84才

被爆から77年の世界大会は、被爆者の高齢化が進み現在、被爆者健康手帳を保有する被爆者の平均年齢が84・53才と初めて84才を上回りました。被爆者も11万8935人となり、12万人をまわ

る中、「生きているうちに核兵器をなくしてほしい」との願いに込めるギリギリの時期に開催される世界大会となりました。核弾頭が1万3千発

また、ロシアによるウクライナ侵略という野蛮極まりない犯罪行為が続いており、世界には9ヶ国で1万3000発の核弾頭が存在しています。そのうち2000発は数分以内に発射できる高度警戒体制下におかれています。こうして核戦争の危機の中で開催されました。

特別企画① 「被爆地ヒロシマから世界へ」では

うれしい報告として「黒い雨」訴訟の勝利判決がとりあげられました。黒い雨に遭った広島市や安芸太田町などの84人が被爆手帳の交付を求めて、2015年に提訴し、2020年7月に広島地裁で勝訴して、原告全員に被爆手帳の交付が命じられました。

一才五か月で「黒い雨」にあった女性は、「記憶がなく被爆者健康手帳をあきらめています」

「記憶がなく被爆者健康手帳をあきらめています」

たが、裁判の勝利で道が開かれました。核兵器は「残虐です」と語り「残された方々の手帳申請と交付が早くすすむよう願っています」と訴えました。

核兵器禁止条約の発効を受け、6月21日から23日まで、オーストリアでひらかれた第一回締約国会議に参加した大学2年の高垣慶太さんは「核兵器廃絶という願いを共有し、一瞬にして亡くなった人々に思いをほせ早く核兵器のない世界が訪れるよう、行動するときは今です」と呼びかけました。

特別企画② 「核兵器禁止条約に参加する日本を―国会議員との対話―

では日本共産党11人、立憲民主党5人、沖縄の風1人の国会議員が動画を通じて「禁止条約に参加する政府を作ろう」と訴えました。(黒木)

健康友の会会員の太田彩花さんは原水禁世界大会の区内代表団の一人としてヒロシマデー集会に参加しました。感想を寄稿していただきました。

核兵器禁止条約は世界の希望



太田彩花さん

初めての広島訪問
核兵器の廃絶に向けて一人一人、力を合わせている日本全国、そして世界の人々の頑張りを知り、勇気づけられました。

被爆の実相を知る
爆心地の碑とその上に広がる空、写真でしか知らなかった原爆ドームのこれまで見えなかった無惨な姿、平和資料館の暗闇の中に展示されていた、原爆の影響でポロポロになった服や三輪車、放射能の影響で病に

侵された人やケロイドや大やけどで顔を失った子ども写真、目玉を手で受け止める人の絵などを目にし、「こんなことが本当に起きていたんだなあ。」と。今、核兵器禁止条約にそっぽを向き、核の悲劇を繰り返そうとしている権力者たちに「あなたたちはこの事実を知っているのか」と詰め寄りたくなりました。

核兵器禁止条約は世界の希望
日本国内では憲法9条の改悪や核兵器禁止条約への不参加、ロシアのウクライナ侵略で、プーチンが核兵器を脅しに使うという、平和秩序への危機と核の使用が現実となりうる不安や無

核兵器廃絶の声を広げよう 江戸川でピースウェーブ宣伝行動



署名と募金も訴えました。

江戸川原水協は長崎デーの8月9日、世界大会参加者を先頭に船堀駅南口で「平和の波」行動を行いました。健康友の会や区内の婦人団体、労働組合、区議会議員など約30人が参加しました。

「平和の波」行動は核兵器の廃絶を共通目標として、広島、長崎を起点に地球の時点に合わせて西へと世界をまわる草の根行動です。この日は長崎の原爆投下時間に合わせて、11時2分に参加者全員が黙祷をしたあと「ロシアはウクライナからすぐ撤退を」「政府は禁止条約に参加を」「核兵器の使用と威嚇は許さない」などとアピールを行い、地域から核兵器廃絶を迫る大きな「波」を世界に起こしていこうとよびかけました。

力が広がっています。そんな中スピーチをくださった数々の著名人、また各国の代表が教えてくれたのは、そういった世の中でいかにこの核兵器禁止条約、原水禁禁止の運動が大事な希望となってきたかということでした。

各国の運動に学ぶ
アメリカやベルギー、韓国など核保有国や「核の傘」に頼っているといわれる

国の中からも、「核兵器をなくす」というヒバクシャの願いのために若者を集めてデモ行進をした」「平和運動の力で、国のオプザーバー参加を勝ち取った」など、核廃絶への思いや頑張りが見られました。

「核を持っている国」というだけで判断し「この国はゆるさない」と思うのではなく、しっかりと連帯をして運動を広げていくことの大切さも知ることができました。

10年後には実際の被爆体験者がほとんどこの世からいなくなってしまうという現実の中、被爆の実相や、「黒い雨」訴訟をはじめとする現代まで続いたたかいた鮮明に記憶に焼き付け、語り次いでもう一度と繰り返させない事こそ、我々の役目だと思います。

今こそ核兵器のない世界を



友の会の参加者
行進は終了地点で葛飾区にバトンを引き継ぎました

2022年江戸川平和行進

被爆77年を迎えた今年、ロシアのウクライナ侵略と核使用の脅威が現実的になる中、核兵器で平和と安全は守れない、と7月27日、約80人の参加で江戸川平和行進が行われました。親江会の山本宏さんは「岸田首相は広島選出、よく知っていると思うが…」と期待をこめ核兵器禁止条約を批准、署名してほしいと訴えました。江戸川原

水協の丸宗市さんは「今日は久しぶりの行進です。みなさん核兵器廃絶の思いを込めて歩きましょう!」と呼びかけました。また斎藤猛江戸川区長からはメッセージが寄せられました。行進は声を出さずに横断幕などでアピール。中央森林公園から新小岩つつみ橋付近の緑道まで歩き、友の会からも13人が参加しました。(森岡)

第42回江戸川区 原爆犠牲者追悼式



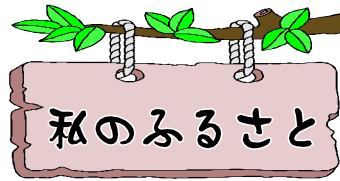
追悼碑に献花する参加者

7月17日、葛西区民館横の滝野公園内追悼碑の前で行われました。参加者全員による『原爆許すまじ』の合唱で始まった式には、主催者の「追悼碑の会」はじめ、平和団体、斉藤区長、都・区議会議員、中

学生や個人などたくさんの方が参加しました。この一年で10名の方が亡くなられ、その中には親江会（江戸川区被爆者団体）前会長の奥田豊治さんのお名前も。合計365名の方が合祀されているそうです。参加者全員で献花を行いました。

昨年1月『核兵器禁止条約』が発効しました。被爆者を中心とした長く粘り強い運動で、核なき世界への歴史的な第1歩が踏み出されたのです。しかし、日本政府は「日本は世界で唯一の戦争被爆国」といいながら、条約に署名も批准もしようとしません。さらに、ロシアのウクライナ侵略に乗じて国民の恐怖を煽り、核共有を言い出す政治家まで。

「原爆は人類を滅亡に導く 何としてもなくそう」の誓いを新たにしました。(伊藤)



福島県

清新町 峯岸興治

いなかの思い出は殆どお葬式

今度、「友の会」に入会いたしました。峯岸といいますが、年齢は69歳になりました。「わたしのふるさと」という一文を依頼されましたので、あらためてふるさとについて振り返ってみました。

私の生まれたのは福島県の会津盆地の北端に位置す

ら家を出ていくものとして刷り込まれていました。最初の家族は祖父、祖母も含めて七人家族でした。しかし天寿を全うすることなくみな早々に亡くなっていききました。祖父は胃癌で

祖母は精神疾患で亡くなり、父は喘息から肺気腫を患い65歳で亡くなっています。兄は惣領であったにもかかわらず、45歳の若さで脳血管疾患で亡くなりました。母は大腸癌で73歳で亡くな

りました。いなかの思い出は殆どお葬式ばかりであったような気がします。いまにして思うと戦争の影響が大なり小なりあったことは否定できないでしょう。残った姉とは会うたび切望しています。

- 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
- 健康体操
- うたごえ喫茶
- カラオケサークル
- アミティエ (コカリナ)
- 手芸サークル

休止中のサークル

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
- 14人程度 (予約制)

一之江センター

みんなの居場所 <小物作り他>

- 毎週 (火・木) 10時~15時
- <トークと歌う会>
- 毎月 第2(土) 14時~15時40分
- 場所: 一之江内科 4F

「敵基地攻撃能力の保有と憲法改悪」は戦争する国へへの道

憲法9条を活かした平和外交こそ日本が進むべき道

7月24日、戦争させない江戸川の会は、第6回総会・記念講演会を開きました。

ジャーナリストの布施祐仁さんの記念講演が行われました。

布施祐仁氏は、冒頭、ウクライナ危機を念頭に「このロシアの侵略を許せば、世界は大変な状態となる。世界で最も攻撃される可能性が高い国は、どこの国か」と問いかけて、「それはアメリカの基地が国中にある私たちの国、日本なのです。アメリカは、戦争になれば日本から撤退し、集団的自衛権行使を日本に要求することになることは確実。敵国も米軍基地がある日本の基地を攻撃します。攻撃される恐れのある最も危険な国は日本です」と、前置きして講演に入りました。

布施さんは、参議院選挙で改憲派が3分の2以上の議席を占め、岸田首相も「できるだけ早く憲法改正発議をし、国民投票に結び付けたい」と表明している、そういう点で、自民党の9条改憲は集団的自衛権の行使容認(2015年)・敵基地攻撃能力の保有を決定(2



講師の布施祐仁さん

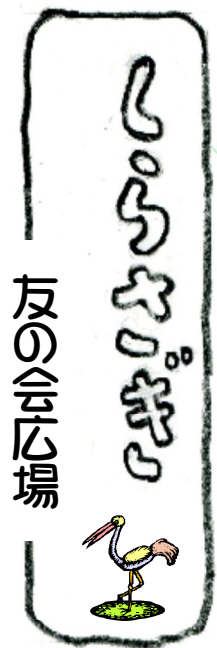
022年)に続く、「専守防衛」脱却の総仕上げに当たるものであると、強調します。

また、今、台湾有事が叫ばれ、それを利用して米軍の新型ミサイルの配備・日米共同作戦行動・自衛隊の中距離ミサイルの配備・敵基地攻撃能力の保有の準備が着々とされ、大変に危険な状況となっていると話されました。

結びで、こうした情勢の中で日本が進むべき道は、「戦争を予防する外交」であり、学ぶべき方向は『ASEANの紛争予防の取り組み』であると語ります。ASEAN(東南アジア諸国連合)では重層的な対話を重ね、協力のための枠組みも作ってきている、話し合いをこの地域重ねる予防外交の結果、この地域内で30年以上戦争が起きていない成果を語り、今こそ、日本は憲法9条を活かした平和外交をすべきであり、それは日中国交正常化50年の歴史からも学べることであり、と締めくくりました。

現在の政府の「日米同盟一辺倒」の政策でなく、中国など近隣諸国との対等・平等の関係を築くことの大切さを再確認させてくれる、力強い内容でした。(伊藤)

歴史の真実を語り継ぐ
第22回戦争展 in 江戸川
2022年10月1日(土) 12:00~19:00
10月2日(日) 10:00~17:00
タワーホール船堀展示室
詳しくは同封の案内チラシをご覧ください。



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

この猛暑誰と会っても暑ついね
雨上がり光るトンボの羽まぶし
この暑さ早くこぬかと秋を待つ

▼川柳

江戸川 小林 功

国葬ですべてをチャラにするつもり
誰一人縁を切るとは言い切れず
てくてくと芭蕉も超えた白河の関

北葛西 石甲斐初魚

遠景に雪置く越の花見どき
花木萼がくといへども咲き惑ふ
百日の季となりさるすべりにけり百日紅

中葛西 佐々木 ゆづき

コンビニがオアシス現場作業員
世界遺産物見遊山の格を上げ
ママの手が子の耳塞ぐ爆撃地

▼短歌

中央 二瓶 誠一

西洋と日本のタンポポ競い咲く「総苞」そうほう 楽しみながら確かむ
四度目のワクチン終えて猛暑の街へベダル踏み出すひと呼吸して
健康は権利とチリの大統領「医療費無料化」の宣言高らか



エッセイ

希望を育む「えんぴつの会」

江戸川 小林 功

「えんぴつの会」は、夜間中学42年の実績を持つ見城慶和さんの退職を機に誕生した。卒業生の「もっと学びたい」という熱意にこたえて、元夜間中学の教師たちが始めた「自主夜間中学」。旧曳舟中の校舎を借りてスタートしてから20年、会場は変わって現在は墨田区ポランティアセンターに落ち着いた。週2日（月・木）午後2時〜4時。

学習者は20代から80代までで、不登校で悩んでいる人、外国からきて日本語を習得したい人、中国からの引揚者と家族、在日韓国人、日本人と結婚した韓国人、戦争や貧困で学校に行けなかった人、高校や大学に進みたい人などさまざま。

スタッフは元夜間中教師を中心に、元小中教師、大学生も参加している。会長は久保田恵子さん（元教師）、副会長は見城さんと岡本保孝さん。現在全都道府県に公立夜間中学の開設をめざす増設運動を展開している。

ある日の授業は「戦争と平和を

考える」がテーマで、担当スタッフは三宅研太郎さん。第1週は「あのころはフリードリヒがいた」（ナチ政権下のユダヤ少年の悲劇）を部分的に読み、半藤一利や吉永小百合の体験を読み合った。第2週はそれぞれの戦争体験（聴いたこと、学んだこと）を語り合った。このクラスには韓国出身者がいて朝鮮戦争当時の思い出を語ってくれた。7名の出席者は父母や祖父母の話、TVのドキュメンタリーの感想などを話した。私は戦時下の子どもの時代の暮らしと甲府空襲の実体験を語った。みんな目の前に戦争体験者がいることに驚いていた。最後に峠三吉や原爆に遭った子供達たちの詩を各自朗読した。

このクラスの他に同じ教室のあちこちに分散して学習している。算数、英語、漢字、日本語などが、授業の基本は主人公である学習者の学びたいことへの援助である。時に一斉授業で星の話や聴いたり、隅田川橋めぐりの遠足も。「競争」がないので皆のびのびと学んで希望を育んでいる。人生経験豊富な学習者から学ぶことが多いのも特徴の一つだ。

役立つ健康メモ 88 薬の話No.57 便通をよくするサプリメント

ヨーグルトの生きた乳酸菌が大腸まで届くサプリメントや、善玉菌を増やす働きがあるオリゴ糖などが人気商品となっています。

人間の腸内には1000種類、100兆個、重量にして1kgにおよぶ細菌がすみ、栄養の吸収を助けています。6mの小腸と1.5mの大腸にすむ細菌が、ヒトの消化できない栄養分を分解し、短鎖脂肪酸（酢酸、酪酸、プロピオン酸等）やビタミンを生成するなど重要な役割を担っています。

腸内に多彩な細菌が生きていることを“お花畑”にたとえ、「腸内フローラ」と呼んでいます。最近では免疫・神経機能に対しても大きな影響を与えていることが分かってきました。

◇乳酸菌への注目

健康な生活のためには、腸内フローラを整えることが必要です。かつて腸内腐敗を起こし病気の原因になるとして、悪玉菌の問題が心配されていました。今は善玉菌として乳酸菌が注目されていますが、まだ多くの菌について、その役割が分かっていません。

人の腸内フローラは乳幼児期に形成され、その後は大きく変わりません。炭水化物中心の食生活の地域と、乳製品をたくさんとる地域ではその菌種構成

に違いがあります。

腸内フローラには強い安定性があるため、成人後に外部から取り入れた乳酸菌は定着できません。乳酸菌を医薬品として使い、一時的に腸内環境改善の助けをすることがあっても、サプリメントで腸内フローラを作りかえることは難しいものです。高齢になると食事が減少して菌種構成が変化するため、食事内容に気遣いが必要です。

◇伝統的な食材こそ

近年、消化吸収されやすい糖質が、食後の血糖値を急激に高めるとして敬遠されています。しかし、腸内細菌のエサとなるのは、小腸で消化しきれなかったデンプンや消化困難な食物繊維といった糖質です。今分かっている限られた種類の善玉菌とそのエサだけに注目するのではなく、日本人が伝統的に食べてきた炭水化物を中心とした食材をきちんと評価すべきです。

食事で食物繊維をしっかり摂取し、朝一番の水分で内臓を動かすとともに、食欲をつけるため1日30分間は歩くなど、基本的な対策をとることが大切です。

便通をよくするサプリメントは、まだ発展途上です。便秘がきつときは、病気が隠れている可能性もあります。より強い下剤を求め、ずっと飲み続けるのは心配です。かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

「いつでも元気」誌より転載

編集後記

例年8月は平和について考える月。今年はウクライナ侵略もあって、いつにもまして深刻に受け止めた。

参議院選で改憲勢力の議席が増えたことも深刻さを深めた。

被爆国日本の宝である平和憲法、これを絶対に守りたい、不戦の誓いを世界に広げたい。

いつ終わるともしれないコロナ禍はもう第7波。最多感染者

数が更新されている。かくいう

私も7月半ばに感染し、発症から10日間の自宅療養を経験した。4回目のワクチン接種を目前にしての感染だった。幸い、軽症で済んだが、のどの痛みと咳がひどかった。

コロナ、核、気候変動、人類が結束して立ち向かうべき課題が山積みの今、愚かな軍備拡大競争などやめてほしい。祈る思いの毎日である。
(太田)

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、

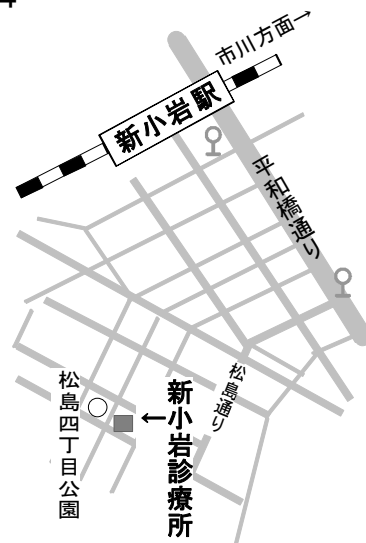
- ◆医師・薬剤師が、どのような薬をどのくらいの期間使用しているかを知ることができます。
- ◆医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



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 8:45～ 11:30	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 14:00～ 16:00	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 根岸美帆	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 17:30～ 19:30	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

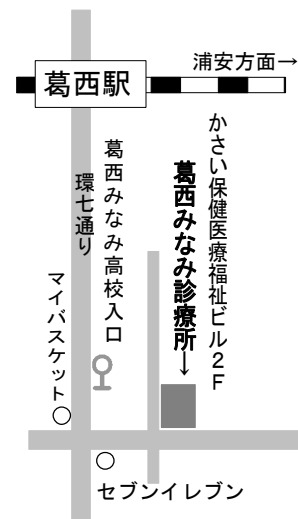


※午前の受付時間は水・土のみ 9:00～12:30です

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	石田香苗 注② 診療受付 10:00～ 12:30	古寺紘人	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	古寺紘人	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



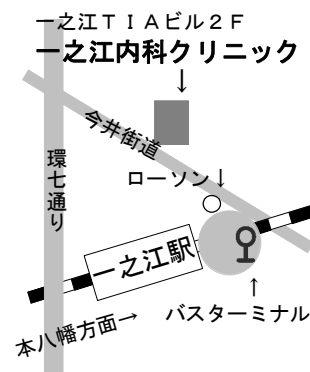
注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

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