

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

2023年1月10日 第125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

卯(うさぎ)は穏やかで温厚な性質であることから「家内安全」。また、その跳躍する姿から「飛躍」「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。



2023年

明けまして
おめでとーございませす

干支のうさぎ 製作者は志村キヨ子さん（一之江センター小物づくりクラブ）



江戸川健康友の会
会長 猪瀬悠紀子

令和5年新しい年が明けました。我が家はマンシヨンの9階、スカイツリー・船堀タワー・そして富士山が見えます。朝一番にカーテンを開けるのが楽しみです。富士山が雪化粧、きれいに見えると心もはずみ元氣も出ます。

今年の健康友の会の行事は新春歩こう会が始まります。3年来のコロナの流行で、なかなかサークル活動がむずかしいのですが、着物リメイクや一之江センターのつどいは再開。訪問介護士さんの保険講座、地域包括センターとの共催で認知症予防と健康体操、三浦海岸へ会食とみかん狩りなど、感染に気を付けながら少しずつ活動を広げて

来ました。

今年は診療所ビル5階のホールを利用し、お茶やコーヒーなどを飲みながらお喋りしたり、ゆつくり過ごせる居場所づくりなど、会員の皆様に手伝って頂き一緒に始めたいと思っております。ご協力お願い致します。

昨年の漢字は「戦」でした。岸田政権は、ロシアによるウクライナ侵略を口実に5年間で43兆円もの大軍拡を進めるなかで、社会保障費の大幅な削減を狙っています。特に医療や介護制度の見直しに向けて、国民に大幅な負担増・給付削減の検討を進めています。

この流れでは本当に平和が守れるか心配されます。会員の皆様健康に気をつけてお過ごしください。

今年もよろしく願います。

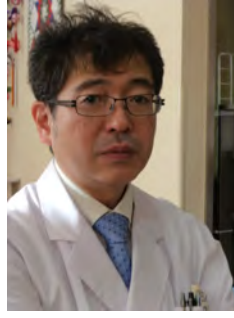
「友の会だより」2月号はお休みします。



2023年 新年のごあいさつ



一之江内科クリニック所長
高野光太郎



葛西みなみ診療所所長
松村 浩生



新小岩診療所所長
田村 倫朗

明けましておめでとうございます。コロナとの付き合いも3年が過ぎ、5回目のワクチン接種を終えられた方も多と思います。まだまだ先の見えない戦いですが、こうなったらじたばたせず、日常生活を送るしかないと思っております。今季は高齢者の江戸川区のインフルエンザワクチン接種が無料となり、10月の開始から例年にない早い出足で予防接種が行われております。幸い今のところ大きな流行は認められません。

カタールでの4年に1度のサッカーワールドカップも無事終了し、日本の活躍に胸をおどらせました。平和の祭典の横では、ウクライナとロシアの戦争のように泥沼と化しつつ果てるともつかない戦いが同じ地球上で続いているのが現状です。コロナとの戦いよりたちの悪い、人間どうしの戦いが地球上からなくなる日は来るのでしょうか。

皆様の健康を祈りつつ、今年も日常の診療に頑張っています。よろしくお願いいたします。

皆さま明けましておめでとうございます。旧年のご愛顧いただき誠に感謝しております。

世界ではロシアによるウクライナ軍事侵攻が始まり、その影響は世界中に広がっています。中国ではゼロコロナ政策をやめ新型コロナウィルス感染者が爆発的に増えています

日本では安倍元総理の銃撃死亡事件がありました。新型コロナウィルスの流行もありましたが、ワクチン接種が進み、行動制限が行われなくなりました。国際的な軍事緊張の影響もあり防衛費のための増税が方向づけられています

今年は、行動制限のない中で新型コロナウィルス感染者がさらに増えるでしょう。診療所はできることに一つずつ取り組んでいます。

本年も、ご指導・ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。



この原稿を書いているのは小雪の節季、朔風(きたかぜ)木の葉を払い・虹蔵れて見えぬ候です。～♪ 虹の地平を歩み出て

影たちが近づく手を取りあって♪～ 札幌オリンピックが開催されたのは私が小学生の頃、あふれる夢の時代でした。半世紀を経て再び開催された東京オリンピック、いまだ開催反対の声が強い札幌オリンピックはどうしてこんなにも色褪せてしまったのでしょうか。昔はよかったと単に懐古主義に浸っているだけではありますまい。こんな時代だからこそ真っ青な空にかかる虹に夢や力を感じたいものです(パンダ公園からも虹が見えるかなあ)。朔風が冷たい季節が続きますが御身大切にお過ごしください。～♪ぼくらは書く 命の限り 今太陽の真下に生まれ変わる松島の地に 君の名を書く○○○と♪～ (坂本龍馬の新政府綱領八策のように○○○には自分が想う人の名前を入れてください)

今年も叱咤激励のほどよろしくお願いいたします。

新年の抱負



元気になれる居場所づくりを進めたい

副会長 渡辺 利子

友の会一之江センターは、昨年の秋から毎週火・



左から事務局次長の佐藤翼さん、副会長の渡辺利子さん、副会長の矢野孝さん、事務局長の黒木武義さん、事務局次長の石川恵一さん

命と暮らしをまもり安心して住みつづけられるまちづくりを実現するために友の会役員の抱負を紹介します。

ます。

私は昨年夫の家庭の事情などで十分な世話役ができませんでしたが、新年からは、センターの開催日を一日増やして週3日にしていきたいと考えています。みんなの居場所”は、おしゃべりを中心に自分の得意なものづくりを教え合っています。

第三土曜日は「トークうたう会」もひらいています。何時に来てもいつ帰っても自由な居場所を楽しめる場にしていきたいです。

コロナの下で体調不良の会員さんも多く、介護や認知症のことで心配されている方のお話相手や在宅往診など、医療相談にも応えていきたいと思っています。

会員のみなさんとのコミュニケーションを強めたい

副会長 矢野 孝

明けましておめでとうご

ざいます。

今年こそはコロナの収束を願い、皆さんとのコミュニケーションをより多く取れるよう「明るく・楽しく・元氣よく」を合言葉に企画を提案して行きたいと思えます。

そして、笑顔で出会えるように、お付き合いを広め、皆さんとの絆もより大切にして、役員としてお手伝いができるよう頑張ります。



“社会資本”となる健康友の会活動へ

事務局長 黒木 武義

昨年の9月に開かれた第15回全国共同組織活動交流集会で講演した京都大学の近藤尚己教授は、健康に生きられるまちづくりをすすめる上で重要になるキーワードは「つながり」であると言っています。お金や

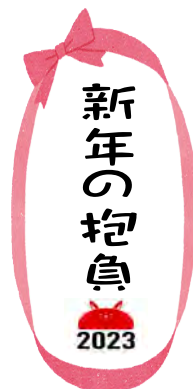
健康、自然環境など、人はさまざまに「つながり資本」、つまり人とのつながりがあつてこそ豊かに生きることができると語っています。

日本老年学会の調査でもサークルなどの地域活動への参加によって、健康長寿の可能性が18%、長生きの可能性が22%アップし、さらに地域活動の中で役員などを担う人は長生きの可能性が12%上昇することが判ったとのべています。

また所得の低い人ほど閉じこもる割合が高く、孤立やつながりの格差を生む点を強調しています。

私はこうした背景を考えると、健康友の会の活動は「社会資本」としてのひとこまであり、会員の多様な要望を受けながら、生きがいと楽しみをつくれるサークル活動の輪を広げ、担い手ふやしにがんばりたいと思います。

(4〜5ページにつづく)



休止していた行事の再開をめざす

事務局次長 佐藤翼
昨年はコロナ感染の拡大で文化行事として春に「新川千本桜ウォーキング」、4月「老後資金がありませんのDVD鑑賞会、秋に「ミカン狩りとマグロ御膳」の3回しかできませんで

した。友の会の活動は健康で安心して住みつけられるまちづくりです。でも、今年こそはコロナ感染に十分気を付けている間に長い間休止をしてきた、気軽におしゃべりが楽しめる、悩みなどを打ち明けられる喫茶室、楽しく

会、ハイキング、バス旅行なども実行して会員同士の親睦を深めることが出来るよう取り組んでいきたいと思えます。

心身ともに健康で過ごせる年に

事務局次長 藤巻良 (新小岩診療所事務長)
2023年は心身共に健康で過ごせる年にしていきたいと思えます。
2022年は健康診断で初めて要精密検査の判定を

受けてしまい、結果として問題はありませんでした。診断がつくまで落ち着かない日々を過ごすことになりました。
今まで義務的に受けていた健康診断の大切さを今更ながら痛感しました。



富塚治江さん、渡辺利子さんの干支「うさぎ」の作品

新年早々おめでたい話ではありませんが私の切実な抱負です。

毎日ウォーキング・週一冊の読書

事務局次長 石川恵一
(一之江内科クリニック事務長)
コロナ禍になって3回目の新年を迎えました。「三度目の正直」という言葉通り、今年こそはと願いつつすっかり家と職場の往復のみのインドア生活にも慣れてしまつて、鈍った身体と心を引き締めていきたいと思えます。さっそく仕事帰り時に毎日1時間ウォーキング、週に1冊の読書を自らに課しております。

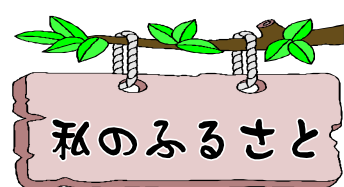
サロンさわやか喫茶でクリスマス会



「俺に咲いた花・母のように」など自作の曲を歌った齋藤寿太郎さん
南京玉すだれを披露した鈴木紀美子さん
おなじみ尺八の渡部周次郎さん

江戸川区の生活支援総合事業として運営されている通所デイサービス「サロンさわやか喫茶」の利用者さんがケアスタッフといっしょにクリスマス会を開きました。この日は会場の診療所5階ホールで、歌や尺八、サックス演奏(森野操さん)、そして大道芸の一つである南京玉すだれなどが披露されて笑顔いっぱいの中で楽しいひとときを過ごされました。
新年は1月12日(木)から再開されます。

一之江トークうたう会
2023年1月14日(土) 友の会一之江センター
14:00~15:45
〇うたの指導・小永井万知子さん
コロナ禍でも外に出てみんなうたいませんか
トークうたう会は毎月 第2(土)



私のふるさととは、江戸川区松江です。

6人姉弟の4番目で、男は私ひとりです。他の5人はすべて女です。昭和23年に生まれました。江戸川区の松江で育ったので、子供の頃の思い出としては近所の子供たちと学校から帰ってくると「めん

江戸川区 松江 中葛西 遊佐照雄

「めんこ」や「ゴー玉」「ベーゴマ」で遊ぶ

こ「や」「ビー玉」「ベーゴマ」をして遊びました。近所の遊び友達はギャング集団で10人前後でした。このころの様子は、樋口一葉の「たけくらべ」に書かれているのとほぼ同じです。(路地

て遊んだりしました。夏休みになると平和公園で夜、映画が上映され、見に行きました。路地に紙芝居屋が来

家をの近くに、平和公園があつて、木の上に陣地を作りました。竿とトリモチは駄

菓子屋で買いました。

中学生の時は、器械体操部でした。うまくなりたくて、朝、コーチとマラソンをして、新中川の河川敷にいき、穴を掘って、カンナクズを入れて作った場所(マット)で、空中回転やバク転の練習をしました。そのあと学校に行きました。新中川は、池が連なっていて、昭和38年によく放水路としてつながりました。浦安や葛西から、朝、アサリや海苔や刺身を売りに来る人がいて、買って食べました。おいしかったです。

- 休止中のサークル
- 〇さわやか喫茶(食事会)
 - 〇囲碁・将棋クラブ
 - 〇カラオケお楽しみ会
 - 〇ほっとカフェ
 - 〇コカリナサークル
 - 〇健康体操
 - 〇うたごえ喫茶
 - 〇カラオケサークル
 - 〇一之江ハーモラス

- 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) 1/13 から 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(手芸・小物づくり他)
- 毎週 火・木 10時~15時
 - 場所: 一之江内科4F
 - 問合せ: 桜井まで

しんぱんぎ



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

御歳暮のみかんの旨さ師走かな
着ぶくれて子猫と添寝日向ぼこ
寒空に星を従え沈む月

▼川柳

江戸川 小林 功

復興より軍備が先と独り決め
後に続けとカネの疑惑も仲間入り
年ごとに流行^{はやり}の変わる防寒具
コロナより今やマスクは防寒用



中葛西 佐々木 ゆづき
また峠登るコロナの棒グラフ
開けた荷の一筆箋に母の情
もうバレてほしい今年もサンタ役

▼短歌

青空に突き上ぐデイゴの赤まぶし辺野古の海は深々と碧
若き日より馴染みしスパー閑店す吊り紙ゆれる晩秋のレジ
診療所に掲示されたる絵手紙の花みな明るし希望に満ちて

中央 二瓶 誠一



エッセイ

お正月の「ちそう」

東葛西 伊藤 信子

近年、お盆を過ぎるとおせち料理の広告や予約受付が目につくようになった。便利でおいしいそ

う…でもなんとなく季節感のない味気なさがある。

昭和30年代、冷蔵庫もなかった米農家のごちそうは何だったのだろう。やはり餅かな。

お正月用の餅は、「苦餅」を避けて28日か30日についた。前日、もち米を研いで大桶の水につけて準備。大釜に湯を沸かし、せ

いろに入れて蒸す。蒸されたもち米は、「ふかし」と言ってちよつとした間食になる。大きな木臼に

4升の蒸し米を入れ、餅つきが始まる。父は8人兄弟の長男だったので、結婚した叔父なども加わり

3人でアツという間にひと臼つきあげる。それを見ているのはとても楽しかった。つきあがった餅は

1m四方くらいのし板の上のされ、翌日あたりに切り餅とした。何枚もついた。

三が日、7日、11日、と、あんな

こ・きなこ・具だくさんの雑煮汁で食べた。あんこも手作り。煮詰めると餡が跳ねる。母が、やけどを避けるために紙袋を手にはめて、焦げないように煮ていた姿を思い出す。

忘れられない1品がなます。大晦日には欠かせないもので氷頭なますが多かった。ある年、作り忘れたか、ちよつと作り遅れたか「なますがないなんて!」と、怒ったのは、父? 祖父? 親戚の? そんなエピソードがある。そのせいではないが、私はなますだけは手作りしている。

12、3日頃には、小正月用の餅つきがある。養蚕の繁盛を期して、繭玉飾りも作る。少し養蚕もしていた父は、川岸から猫柳を1株とつてきて天井近い壁に取り付ける。1m近い枝の先端に、紅白の餅を短冊に切ったものを刺したり、繭玉の飾りをつけたりした。なかなか見事なものだった。

繭玉や十七、十八日は花盛り日過ぎれば実をこぼすの歌がある。こぼれた実(餅)は、焼いて楽しんだ。

役立つ健康メモ 89 薬の話No.58

血圧を下げる薬

そもそも血圧とは何でしょうか？血圧とは心臓から体全体へ血液を押し出すときに、血管の壁を押す圧力のことです。血圧の値は心臓から送り出される血液の量と、血管内での血液の流れにくさによって決まります。

血管の中を流れる血液の量が多くなる場合や、血管が細く収縮する場合に血圧は高くなります。血圧を下げる薬（降圧薬）について3つに分けて解説します。

① 血液の量を減らす薬

過剰に貯まった水分を体から出せば、血液の中の水分を減らすことができます。血液の量が減れば、血圧は下がります。

体から余分な水分を排泄させる薬として、利尿剤があります。作用が強すぎると脱水を起こす場合があるため、適量の水分を摂取します。また、ミネラル分のバランス異常を起こす副作用もあるので注意してください。

② 血管の収縮を抑える薬

体内で血管を収縮させる情報の伝達に、カルシウムイオンという物質が関わっています。このカルシウム

イオンの邪魔をして、血管の収縮を抑える薬がカルシウム拮抗薬です。

この薬はグレープフルーツと一緒に摂取すると、薬の効果が強く出すぎて、頭痛やめまいなどを起こすことがあります。グレープフルーツの作用は2?3日続く場合もあるので、摂取は一切避けたほうがいいでしょう。

③ 体内の調整システムに働きかける薬

体内には血液の量や血管の収縮を調整するシステムがあります。体内でアンギオテンシンという物質が出ると、血管を収縮させ体液量を増やすため血圧が上がります。このアンギオテンシンを調節して血圧を下げる薬が2つあります。

1つはARB（アンギオテンシン受容体拮抗薬）で、アンギオテンシンが体に作用するのを邪魔する薬です。腎臓への障害やカリウム値の上昇などの副作用が発生する場合があります。

もう1つはACE阻害薬（アンギオテンシン変換酵素阻害薬）で、アンギオテンシンを作らせないようにする薬です。ARBと同様の副作用のほか、喉の違和感から出る持続性の咳（空咳）にも注意が必要です。まとめ

1種類の薬で効果がない場合は、数種類を組み合わせることで効果を発揮します。薬を飲んでいても、塩分制限や運動習慣は続けましょう。

「いつでも元気」誌より転載

編集後記

▼明けましておめでとーございませす。先月号の「川柳」ママチャリの句に目が止まりました。皆さんは自転車に乗り坂道になった時、途中きつくなり漕ぐのをあきらめ降りて押しながら上った事があると思います。最近電動自転車は比較的安く購入ができて幼児用三人乗りママチャリも人気があり普及しました。電動付は軽く漕ぐだけでスピードも出るし坂道も楽々合

ます。しかしその分危険と隣り合わせで、転倒や衝突のトラブルなどの事故が後を絶ちません。皆さんも自転車に乗る時には「歩道を走る際歩行者に充分注意を払う」「交差点では標識通り一時停止をする」「逆走をしない」など交通ルールを守り事故を起こさぬ様に、安全運転を心掛けて下さい▼今年も「友の会だより」編集委員一同皆様

（矢野）

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。

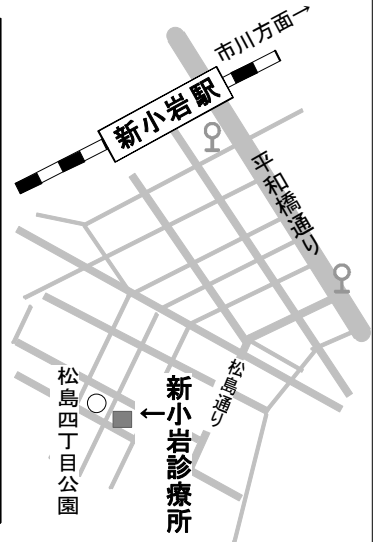
◆医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



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 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 根岸美穂	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

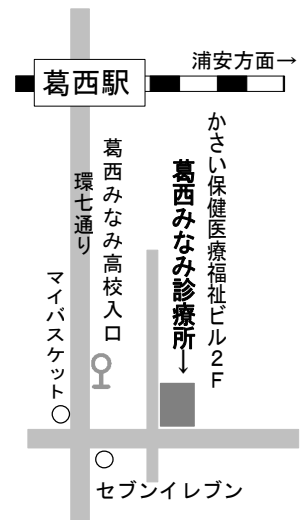


※午前の受付時間は水・土のみ 9:00~12:30です

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	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



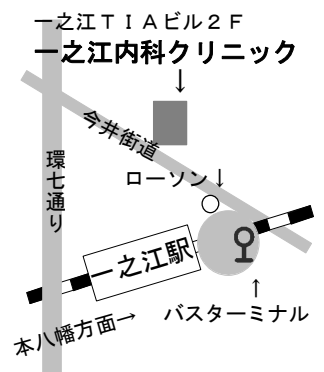
注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

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