

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9月10日 第131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

国保・長寿健診を受けて いきいきと暮らしましょう

区の無料健診11月11日まで

今年も江戸川区の長寿健診・国保健診が11月11日まで無料で実施されています。受診期間の後半は混み合うことが予想されますので、早めの受診をお勧めします。

国保健診の受診対象者は、65才〜74才で区の国民健康保険に加入している方、長寿

健診は75才以上で区民の方です。受診対象者には区役所から受診券が届いていると思いますので最寄りの医療機関に受診の予約をしましょう。もしも受診券を紛失してしまった方は区の健康推進課（直通電話03-56662100（2直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。

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、最近このような身体の衰えがありませんか、「江戸川区歯つらつチェック」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受けたい」と電話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。

フレイルとは年令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もどしましょう。健診後の受診結果表で健診結果だけでなく、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。



「毎年受けています」と葛西みなみ診療所で健診を受ける友の会々員さん

友の会が紹介する診療所

◎新小岩診療所

松島4-27-2

☎ 36551-2944

◎葛西みなみ診療所

南葛西2-12-1

☎ 5679-7144

◎一之江内科クリニック

一之江3-2-35

☎ 3656-6688

※必ず電話予約をして下さい

南葛勤医協の 事業借入金の募金 目標額を達成

友の会のみなさんご協力
ありがとうございました。

2023年8月3日で終了しました。

原水爆禁止2023年世界大会 8月7・8日 長崎デー

被爆の実相に触れて

臨海町 森岡糸子

今回江戸川の代表団の一員として友の会から大会に参加させていただきました。

台風の進路を心配しながら出発した世界大会でしたが、長崎市は晴れていました。早速、爆心地、平和公園、原爆資料館を見学しました。園内には被爆当時の地層が残されていて、壊された家のレ

ンガや瓦、溶けたガラスや茶碗のかけらが埋まっているのを見ることができました。原爆資料館には爆風や熱線によって折れ曲がった鉄骨や溶けた硬貨やガラス瓶の展示、

救護活動に使った担架と診察台、被爆し白血病になった人の肥大した脾臓の展示などがあり、被爆の実相に触れることができました。また爆死した

人々を写したフィルムが流れておりその凄惨さに衝撃を受けました。

開会総会では核抑止論の危険性についての発言やウクライナの平和活動家の「正義の戦争などない」という発言が印象的でした。閉会総会も含め、海外の代表の発言、日本の各地・各層の発言は核兵器のない世界をめざし

力を合わせて未来を切りひらこうという決意にあふれていて、元気をもらいました。分科会の「原発ゼロをめざして」では老朽原発の危険性、

濃縮ウラン、プルトニウムが核兵器転用可能な物質であること、核のゴミの最終処分方法も処分地も明確化されていないなどあらためて学びました。唯一の戦争被爆国で

あり、福島原発事故も経験しているにも関わらず、政府は原発稼働を60年以上も可能にするなど原発推進を進めています。核抑止論に固執し、原発再稼働など、国民の命を守るどころか逆に危険にさらしていることに怒りを感じ、諦めず声を上げ続けることが大事だと思います。



平和の像の前で江戸川代表団と(後列真ん中)



東京学生ツアーの参加者

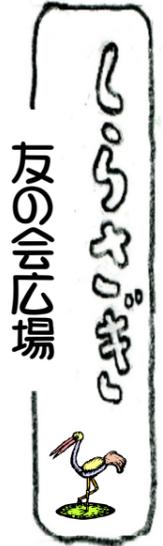
人類の未来の為に 核兵器をなくそう

猛暑の中、区内で平和行進

7月26日、千葉・市川から引き継いだ2023年国民平和行進は、猛暑の中、江戸川文化センター前公園を出発し、葛飾区のせせらぎパークまで「みんなの一步は非核平和の世界をつくる」と80人が行進し、葛飾区への行進に引き継ぎました。江戸川健康友の会からも11人が参加し、東京土建、新婦人、年金者組合のみなさんとともに「核兵器禁止条約を批准せよ!」と唱和して沿道の人びとに訴えました。この日は海外青年リレーとして韓国イ・ジュンナムさんも参加しました。(黒木)



右2人目がイ・ジュンナムさん



俳句

三郷市 石塚 ふさ子
蒸す宵やおろぎの声幼な泣き
向日葵の葉陰日傘の白い蝶
この熱さ何度買っても枯れる花

北葛西 石甲斐 初男

穏やかに惚けてゐたし三日の空
真夏日の空の広さを身にまとい
リハビリの歩幅さやかに秋の音

川柳

江戸川 小林 功
処理水とは俺のことかと汚染水
ケンカ売る「戦う覚悟」したり顔
不気味なり靖国参拝ぞろぞろと
台風の家雨と競う水かけ祭り
何年も息子のシャツで間に合わせ

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

エッセイ

ああ、難病

中葛西 福本多希子

難病は一般に、病気の原因が不明・不確定で、有効な治療法もわからない不治の病とみられている。私はこの難病を二つかかえている。

第一の難病はパーキンソン病。全身、あるいは部分の筋肉がこわばって動きにくくなる。治療薬は筋肉の硬化を和らげるだけで、病気それ自体は完治しえない。私は発症して七年ほど経つが、今では一日でも薬を飲まないと、足の筋肉が動きにくくなる。

二つ目の難病は緑内障。緑内障は視野が欠けたり、狭くなったりして生ずる眼病で、失明原因の第一を占める。治療薬は病気の進行を遅くするだけ。私の病状は全盲ではなく、差し込む光や電灯、人の姿、大きな物の形などはぼんやりと見える。視界は暗闇、昼間は薄暗い夕暮れ模様。小さい物では、本の文字、郵便物の内容や差出人などが読めない。

携帯電話の数字、メールも見えないから電話もかけられない。このよう

に大変不便な日常生活だが、友だち、看護師さん、ヘルパーさん、ボランティアさんなど支援者の方々に読んでもらい、あたたかい援助を受けている。書くことも支援者の皆さん方に代筆をお願いしている。

最近では、パソコンの画面に書かれている文章を音声読み上げソフトなど、視覚障がい者の味方となる新機器が登場し、朗報が相次いでいてうれしい。

完治できる病気は人間が抱えるあらゆる病気のわずか5%ほどだととらゆるラジオ番組で聞いた。だとすると私たちは95%の難病の大海を生きていかなければならない。(吹き込んだ音声)が、簡単な操作で原稿用紙上に文字化され印刷される。そのような機器の登場も遠い未来の夢ではないと予感しながら、支援者の方々の日頃のあたたかい援助を常に忘れることなく歩んでいきたいと思う。(口述筆記・編集部)

りんご狩りに行こう

友の会日帰りバス旅行
2023年11月13日(月)
参加費: 8,500円
詳細は次号でお知らせ

9/25(月)の「つながりカフェ」は
11時~15時
葛西みなみ診療所 5F
12時~ 渡辺淳子さんの歌(シャンソン他)とともに過ごしましょう

編集後記

原水爆禁止世界大会2023年3年長崎に代表を送るための募金が12万円を超えて集まりました。友の会の皆さん、募金に協力していただいた皆さん、ありがとうございました。今回わたしが江戸川の代表(7人)とともに参加してきました。長崎の街は少し歩くと坂に遭遇します。遠くを見ると山に張り付くように家がたっています。わたしの心臓と足は悲鳴をあげていました。ここに暮らす人は足が鍛えられているのでしょうか。代表団には2歳8か月のときに長崎で被爆したという橋本春美さんも参加していて、平和公園近くの寶來軒という老舗の中華料理店に案内してもらい昼食を取りました。台風に追い立てられるようにして、開催された大会でしたが、被爆地長崎も世界大会も初めてで貴重な体験ができました。(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~15時
- 葛西みなみ診療所5F
- 裁縫道具および飲み物・昼食は各自持参。

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

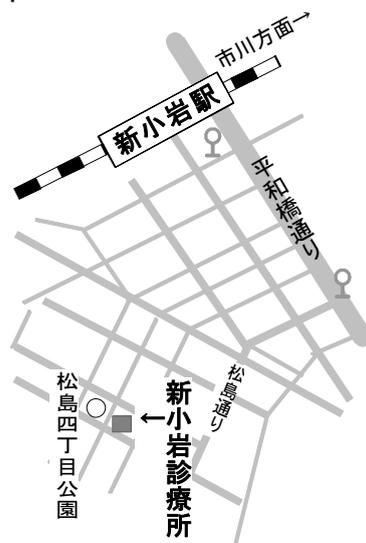
<トークとうたう会>

- 毎月 第2土曜日 14時~15時30分
- 場所: 一之江内科4F

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

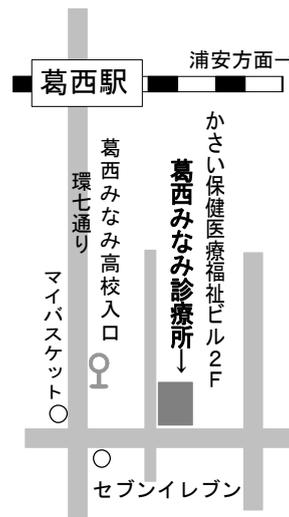


※午前の受付時間は水・土のみ 9:00~12:30です

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