

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

2024年1月10日 第135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

2024年

新年おめでと〜ございます



干支の辰＝今年も幸せを願って…

友の会一之江センターに集う「小物づくりサークル」のみなさんが心を込めて手づくりで仕上げました。



江戸川健康友の会
会長 猪瀬悠紀子

新しい年が始まりました。昨年やつとコロナが5類扱いになり、厳しい制限も緩和され、健康友の会の行事もすこしづつ再開することができました。

待ちに待った日帰り旅行ではりんご狩り・こんにやくパークと、お土産は重くなるから程々にとガイドさんに言われながらも皆さんたくさん買ってしまったね。

つながりカフェも毎週月曜日始まりました。コーヒーやお茶を飲みお菓子をつまみながらおしゃべりしたり読書したりと思いいに過ぎない、

ニコニコと帰っていく、素敵な時間です。どうぞみなさま気軽にいらしてください。

今年も年明けから楽しい行事を計画しています。新年歩こう会から始まり、新年会・お花見会そして身近なシアターDVD鑑賞会も毎月予定しております。ご一緒に楽しく過ごしましょう。

昨年はロシアによるウクライナ侵略はつづき、イスラエルによるガザ地区への進行が始まり激しくなっています。悲惨なニュースを見るたび早く終わってほしいと思うばかりです。

国内に目をむけるとパーティー券のキックバック裏金問題で大騒動、真実を明らかにして不正を許さない正しい決着をしてほしいです。なによりも国民が安心して暮らせる信頼のおける政治がいちばんですよ。

会員のみなさま 今年もよろしく願います。



2024年 新年のご挨拶



一之江内科クリニック所長
高野光太郎

明けましておめでとうございます。私事ですが私も、昨年12月後期高齢者の仲間入りをいたしました。

去年は思いもよらぬ肺疾患のために人生で初めての入院、治療を経験いたしました。また初めての断酒も経験いたしました。幸い現代医学の進歩のお陰で、病気とつきあいがらの復職がかない、ほっとしているところです。うまいビールもまた飲めるようになりました。

また再びピッチに立ちボールを蹴り始めました。いつまで続けられるかは判りませんが、診療もサッカーも面白くてまだやめられません。

みなさまもコロナの下、長引く咳にはご用心ください。早めの受診をおすすめいたします。

みなさまのご健康をお祈りいたします。



葛西みなみ診療所所長
松村 浩生

皆さま明けましておめでとうございます。旧年に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続く中イスラエルとハマスの軍事衝突が起きています。

日本では自民党によるパーティ券裏金疑惑が捜査中です。

新型コロナウイルスの5類移行に伴い新型コロナウイルス以外のウイルス性疾患も流行しています。

今年は混迷をさらに深める1年となるでしょう。

診療所はコロナ前の本来の診療活動ができるようにしていきます。

本年も、ご指導・ご鞭撻のほど、よろしく申し上げます。



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。この原稿を書いているのは霜降から立冬の節季、霜始めて降り 地始めて凍る候です。

2007年私が新小岩診療所に赴任し16年が過ぎ、私の髪にもとうに霜が降り始めています。大学病院医師のように優秀ではありませんが、やぶ医者としての私の心は日々凍ることなく毎日診療に励んでいます。

去年は4年ぶりにパンダ公園で盆踊りが開催されました。ちょうど夜間診療中に祭囃子が聞こえ「コロナも収束しつつあるんだなあ」と、しみじみ感慨にひたっていると公園で血まみれになっている人がいるとの連絡が入り、祭気分も吹っ飛んでしまいました。

診察室にはお元気に百歳になれる藤城清治さんの素敵な絵が展示してあります。友の会の皆様も元気な1年でありますように。

2024年わたしの抱負

5つの楽しみ

細川浩（東葛西）

「楽しまなくっちゃもつたいたい」で生きたいと考えています。

第1は、江戸川年金体操を継続して行います。第2は、年金者組合での俳句、ひょうたん笛、南京玉すだれ、将棋、けん玉、のしべルをちよつと上げたい。第3は、料理の腕をちよつと上げたい。第4は、毎週水曜日朝7時半からの西葛西駅での「大軍拡反対」のスタンディングの継続。第5



は、今まで避けていた「年金アドバイザー」の受験も考えたい。

体重を減らすこと

中村栄子（鹿骨）

食べるのが大好きな私は一日分の食料の買い出しにスーパーに出かけます。こ



のところ寒くなったので鍋にしようかなと考えて行くものの、豊富なスーパーの商品揃えに、いつもかごの中はいっぱいです。必要以上に食べてしまう私の体重は毎年増え続けており、これではいけないと思い、今年

こそは食べ過ぎに気をつけて目標体重まで減らすことです。

動けるミニマ

桜井喜美子（南葛西）

まだまだ好きなことをして頑張りたいのに、中高年の身体が膝関節痛という、「苦」を強いている。「動けるシニアでありたい」というのが、私のリハビリの目標である。70代は、まだまだ若年寄りの心意気で、社会と繋がっていたい。なにもかも福祉に頼ることは



できない。人の善意で出来ることをする、それが高齢化社会を生き抜く人々のつ

ながりではなかるうか。知恵を出し合って、自分の生活が良くなるような交際を心掛けたい。

早寝早起き

原田光徳（清新町）

2024年は、昨年と同様に1日の生活時間を守る（早寝早起）ことにしたいと思えます。

その上で会の行事にも参加したい。のですが、なかなか予定が消化出来ず、やる事が溜まっています。現役の時生活時間不規則で、疲労臭をよく出していたことの反省ですが、ご迷惑をかけないようにしたいです。

CO2削減

渡部周次郎（一之江）

私は10年も前から自宅にソーラーパネルを設置して、くらしに役立てています。

千葉多古町農民組合や仙台市の泉病院（民医連）でのソーラー発電設備設置の募金に協力しています。地球温暖化を引き起こす二酸化炭素（CO2）排出量の4割は家庭からといわれています。友の会のみなさんの中にCO2削減のためにくらしの中で何ができるか、私の経験をすこしでも広げていきたいです。



思いきり歌ってつながって

“みんな笑顔でうたう会”ひろく

2023年も押しつまった12月23日、友の会はみんな楽しく歌おうと“みんな笑顔でうたう会”を行い40人が参加しました。

橋本躬耶子さんのピアノで開会前からすでに会場から歌声がひびきます。猪瀬

した。マスク着用の方も多
いなか歌集を見ながらでし
たが、笑顔で歌ったことで
しよう。

歌っているそうです。
「母のように」「おれに咲
いた花」をしっとり歌って
くれました。

で歌い最後に「お正月」を
歌ってお開きになりました。
「久しぶりに思いきり声
が出せた」「楽しかった」
と弾んだ声なきこえてきた
ひと時でした。
(森岡)

会長の挨拶につづき、渡部
周次郎さんの尺八演奏が癒
しの音を会場に響かせてく
れました。

続いて小永井万知子さん
のリードで、「紅葉」の輪
唱や「青い山脈」「上を向
いて歩こう」などを歌いま

演歌歌手の斎藤寿太郎さ
んは本業の建築関係の仕事
をしながら、全国に招かれ

ひとしきり歌ったところ
で交流の時間に。喉を潤し、
小腹をみだし、またみんな

挨拶する猪瀬会長

サロンでわが喫茶 利用者の声

体調の気配りして

平田 菊枝(南葛西)

友の会から「サロンさわ
や喫茶」を紹介され毎週木
曜日の利用が待ち遠しいで
す。いつまで元気でいられ
るか判りませんが、体調に
気をくばりながら充実の毎
日が送れるようがんばりた
いです。

転させる動きがメインの体
操です。友の会のみなさん
におすすみたいです。で
きれば、葛西地域にもひろ
げ、認知症や介護の予防の
ために友の会の5階ホール
で取組めるよう工夫してい
きたいです。

ボケ防止にサロン

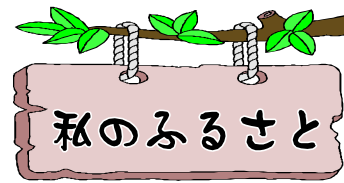
石井 由美子(一之江)

「サロンさわやか」を利
用しています。とても楽し
くボケ防止になっています。
4年前に夫を亡くして娘一
家同居しており、自分の
ことは自分での思いで生活
しています。それにしても
ウクライナやイラクでの戦
争が一日も早く終わって平
和な世の中になってほしい
です。

体操を広めたい

相原 友子(西瑞江)

わたしもサロンの利用者
の一人です。私は高齢者に
やさしい健康づくりにとり
くんでいます。中国古来の
養生法を中心にした体を回



江戸川区長島町 (現在の東葛西)

東葛西 関口 清

江戸川区長島町、ここが
私の生まれ育ったところ、
「ふるさと」です。

昭和の中頃まで、この辺
一帯は農村地帯であり、夏
は農業(稲作が中心)や東
京湾での貝類(あさり、は
まぐり等)の養殖、冬は海
苔の養殖などを生業として
いました。

鎌倉時代だと思いが、豪
族「葛西」氏の城(砦)が
この地域にあり、それが葛

西と言う地名の由来らしい。

私の生家のあたりに馬場
があつたらしく、その近く
の道が馬場(ばんば)通り
と呼ばれていた。

私の生家を「ばんばの家」
と呼ぶ人たちもいました。
また、この砦の裏門の近く
に家があつたので屋号を

その昔、「龍灯」が灯った

ところから「龍灯の松」と
読んでいたが、龍の頭のよ
うな形をしていたので「龍
頭の松」と呼ぶようになって
たらしい。江戸川区の名所
十選に選ばれたこともあつ
たが残念ながら枯れてしま
い今はない。

鎌倉時代に始まる「葛西」の街

「裏門」と呼ばれる家も現存
しています。

何故かこの辺には寺院が
多い。剣豪宮本武蔵が修行
の際に立ち寄ったと言われ
る「梵音寺」というお寺が
あり、この寺の庭には「龍
頭の松」という大きな松が
あつた。

この町にも太平洋戦争の
戦禍があつた。

アメリカの爆撃機が東京
都心を爆撃した帰りに葛西
付近の上空で残った爆弾を
落としていった。
住宅地に落ちた爆弾の爆
風でたまたま近くにいた赤
ちゃんをおぶった女性が1



尺八演奏の渡部周次郎さん



演歌を歌う斎藤寿太郎さん



↑「この列は後から追いかけて」と輪唱の説明をする小永井万知子さん↓



←歌のリードで盛り上げてくれた小永井さんとピアノ伴奏の橋本さん

↓前に出て「矢切の渡し」などみんなであうた



挨拶する猪瀬会長

「あさこはうす」 に牛乳パックを 送り返しましょう

薪ストーブの焚きつけ
に最適。友の会事務局
まで届けてください。

お知らせ

つながりカフェ(毎週月曜)
祝祭日はお休みです。
新年は15日から毎週
(月)開店です。

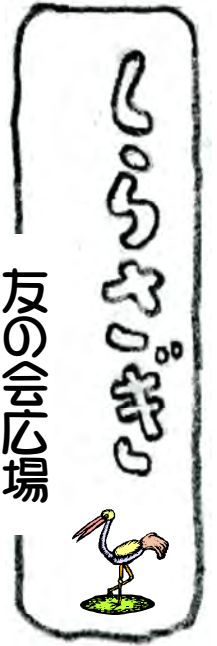
みんなの居場所 1月9日より始めます

- 毎週 火・木 10時～15時
手芸・小物づくり他
- 毎月 第2土曜日
トークうたう会
14時～15時30分
- 一之江内科クリニック4F

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
(祝祭日はお休み)
- 新年は12日(金)より
- 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。



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

まだ明けぬ西に帰るや白い月
はらはらと舞い散る銀杏西風に
朝ドラマ過ぎし若き日思い出し

江戸川 長沢 常良

朱の椀にたっぷり汁粉年つまる
舞う巫女の目尻の紅も十二月
手織り機の糸の先まで凍みにけり
寒仕込み蔵の堀割新しき

東葛西 細川 水雲

初雀余生はどうする料理する
泥付きの人参の香は大地の香
駆け抜けて余生愉しむ新日記

▼川柳

江戸川 小林 功

パー券に錬金術の仕掛けあり
死せる子を抱く母親に爆撃音
ちぐはぐなまばゆい電飾とわがぐらし

中葛西 佐々木 ゆづき

君からの「野球しようぜ！」眩しいぜ
フードロス無し婆ちゃんがコック長
我がことは自分で決めて今日の俺
恐る恐る誘った果ての尻の下



中央 二瓶 誠一

年金の目減りに生活ゆるぎきし生きねばならぬ通帳ひらく
喘息の友より届きし絵手紙のコスモスすがし胸なでおろす
ゆとりなきナースの一途な仕事見つ「自助」言う国の冷たき年の瀬

エッセイ

『素晴らしき哉、人生！』

江東区 石川 恵一

古いアメリカの映画が好きです。子供の頃から父のすすめでテレビ放映される洋画劇場をよく一緒に見ていました。若い頃から耳が悪かった父は字幕のある洋画を好んで観ていたそうです。その影響もあり現在の映画好きに繋がっています。

子供の頃に見ていた映画はタイトルやストーリーも記憶があいまいで、断片的なシーン、セリフだけが脳裏に残っているものも多々あります。後年になり映画を観ていると、「ああ、このシーンだ！」「この映画だったのか！」ということがよくありました。逆に強烈に頭に残り、初めて見た時の状況ごと鮮明に記憶しているようなものも多々あります。その中の一本が「素晴らしき哉、人生！」という作品です。有名な作品なので内容は省きますが、以来、テレビ放映されるたびに見た

ものでした。

その後、ビデオテープ等で手元に置き、観たい時にいつでも観ることが出来る時代になってからは年末のこの時期になるとこの作品を見ることを恒例にしています。この時期にこの作品を観るのは、映画の舞台がクリスマス時期であることが理由の一つですが、年の締めくくりに、この映画の主人公の「報いを望まず善良な生き方をする」ということと自分の一年の振り返りとの差異を反省し、そして来年は頑張れというエールをこの映画からもらう感じがするので

今年もまた、茶の間で卓袱台を挟んで父と小さなテレビをという風景の記憶とともにこれから観ます。(一之江内科クリニック事務長)



役立つ健康メモ 92 薬の話No.61

医薬品の分類

私たちが医療機関を受診した際に処方される「医療用医薬品」は、医師の診断・処方にもとづいて使用することが義務づけられています。症状に合わせた高い効き目が期待できる一方で、副作用の心配もあるため、薬剤師が薬をお渡しする際に「服薬指導」を行います。

医師の処方箋が必要な医療用医薬品に対して、処方箋がなくても購入できるものは「OTC医薬品」と呼ばれます。「OTC」は「Over The Counter」（カウンター越しに）の略で、「要指導医薬品」と「一般用医薬品」に分けられます。一般用医薬品はさらに、副作用の程度などに応じて「第1類」「第2類」「第3類」に分類されます

【要指導医薬品】

要指導医薬品の中には、かつて医療用医薬品として使われていた「スイッチ OTC 医薬品」などが含まれます。薬剤師のみが取り扱うことができ、店頭では購入者の手が届かない場所に陳列されています。

購入する際には必ず薬剤師と対面して、書面による説明を受けることが義務づけられています。薬を使用する本人に対し、適正な量を販売することに

なっており、インターネットや郵送による販売は認められていません。

【一般用医薬品】

・第1類医薬品

副作用や相互作用など、安全性の上で特に注意を要するものです。薬剤師のみが取り扱うことができ、店頭では購入者の手が届かない場所に陳列されています。購入する際には、原則として薬剤師から書面による説明を受けることが義務づけられています。

・第2類医薬品

副作用や相互作用など、安全性の上で注意を要するものです。薬剤師または登録販売者から購入することができ、その際の情報提供は努力義務とされています。

・第3類医薬品

安全性のリスクが比較的小さいもので、薬剤師または登録販売者から購入することができます。

長引くコロナ禍で発熱しても受診できず、OTC 医薬品で対応するケースが増えています。どの分類であっても「使用上の注意」に記載された内容をよく確認し、正しく使うことが大切です。分からないことがありましたら、お気軽に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

▼2024年、明けましておめでとございます。昨年は世界中の悲願だった戦争のない世界が実現せず、今年こそは平和にと誰もが祈って、新年を迎えたのではないのでしょうか▼昨年の日本を騒がせた自民党のパーティー券をめぐる裏金作り問題、この行く末は？▼政治とカネをめぐるイヤなこと、これをイヤなことと感じていない連中にこの

国の政治を任せたいけない。政治不信・無関心・選挙に行かず投票率が下がりがりつぱなし、こうした悪循環を断ち切って、文字通りの主権在民の日本にしたい▼環境問題に若い人が高い関心を示し、行動に立ち上がっている。年長者も黙ってはいけけない。健康で長生きし、できることをやっています▼今年も「たより」への投稿を待っています！
(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。

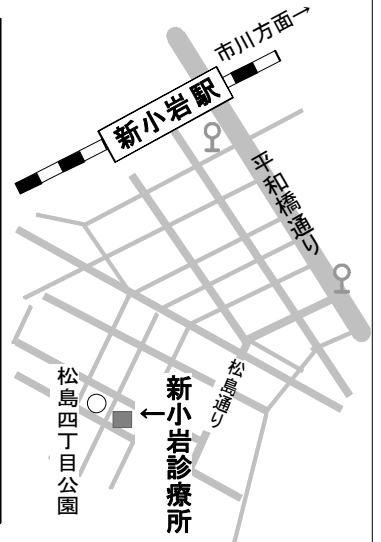
◆医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



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)	高橋直 (内科・神経内科) 青山麻織 糖尿病(予約制)	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)	外来休診 増子忠道 (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

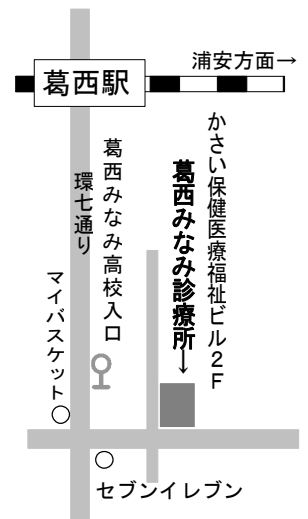


※午前の受付時間は水・土のみ 9:00~12:30です

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



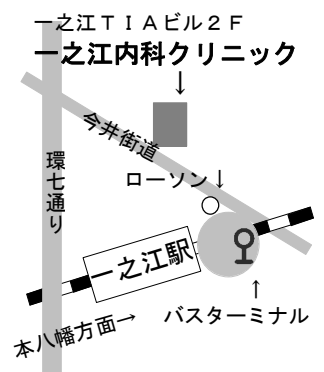
注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

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