

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3月10日 第136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

能登半島地震石川から

被災地の友の会活動

能登半島の地震は、発生から2カ月余となりますが、いまでも多くの方が避難生活を続け復興の目途もたない困難な状況が続いています。大きな被害を受けた石川県健康友の会の役員、木村吉伸さん（元平井在住で新小岩診療所職員）に民医連や友の会の復興に向けた活動の一環を寄稿していただきました。

石川県友の会連合会役員 木村吉伸

被害は県内全域に家屋の全壊・半壊、広範な地域で断水と液状化、道路の陥没と亀裂、崩落、広範な地域に火災が広がりました。「電柱が車のワイパーの様に揺れていた」「まるで洗濯機の中にあるような揺れだった」と経験したことのない地震で、帰省していた子どもたち家族が亡くなるなど多数の犠牲者と安否不明者、戦争の後の様な壊滅的な地域を生み出しました。

直後の避難所は、「各小学

校体育館に600人から1000人が避難し、市の職員3名程しかおらず、床は冷たく仕切りもない。病気の方や車いすの方もいて衛生環境も悪く感染症も危惧される」「排泄物を袋にためて保管する」「火葬場が使えないので家族の遺体そのまま」という状況でした。民医連輪島診療所の職員は、4名以外全員避難所で、3日から処方箋は出せないと動き出しました。数人の会員が亡くなりましたが、友の会世話人も避難所になが

らスタッフとして患者さんも含めた避難者の援助に駆け巡りました。金沢市や県外へ避難する方も多く、会員の所在不明で友の会ニュースや元氣誌は配達できません。

1日夜に民医連対策本部を設置し、友の会震災対策二部で情報交換もしながら、義援金と避難所炊き出し、仮設入浴介助や物品届け、カンパランチ、日帰りや泊り込みの片付け支援、友の会会員訪問と

被災者サロンなどみなさんの知恵を集めた活動が広がっています。
(2月9日)



被災直後の輪島朝市付近

能登地震の救援募金にご協力ください

江戸川健康友の会は発災直後から救援募金にとりくんでいます。募金は石川民医連に送金され、そこから被災自治体に届けられます。会員のみなさん、ひきつづき募金にご協力ください。区内三ヶ所の診療所窓口、又は友の会事務所近くの役員にお寄せください。これまでに35,270円の募金があり、石川民医連に送金しました。

地球温暖化ストップへ

臨海水族園の樹木の伐採するな

緑を“まもる・ふやす”活動

江戸川健康友の会と江戸川大気汚染をなくす会は、東京都江戸川区に対して、

「芝生広場を中心に建てるはずだった新設備が設計図では、樹林帯に大きく食い込んでおり、その後方にはエネルギーセンター棟、脱窒棟、屋外ろ過機置場も造られるようです。貴重な展示棟の淡水生物館は解体されます。」

この計画敷地に連なる東側一体は、鳥類園で、樹林や池には生き物がたくさん住んでいます。都立公園の中で樹木をどれだけ切っても、何のおとがめもないのが今の制度です。

都議会議員（共産党）の案内で葛西臨海水族園と樹林の現地調査を行いました。そして東京都知事や都議会・江戸川区長や区議会に対して「水族園の建替えによる樹木の伐採に反対する陳情書」を提出すると共に、担当課に要請行動を行いました。12月から今年1月にかけて都議会や区議会の陳情審議に傍聴参加し、採択に向けて取り組みを強めています。

（黒木）

青空ときれいな空気、緑あふれるまちづくりを求める要請活動にとりくんできました。大気汚染をなくして地球温暖化をくい止める対策のひとつとして、温室効果ガス（CO₂）を吸収浄化する街路樹や公園、森林・緑地、田畑などを維持し、増やすことを強く求めてきました。

これでいいのか？「基本設計」

とくに地元江戸川区民が注目している「葛西臨海水族園」の建替えによる樹木の伐採問題です。

2月8日に「新水族園施



上 2023年11月に原純子都議(右側)の案内で水族園建替え現地調査をしました。芝生公園と背後には豊かな樹林帯があり、今回の基本設計で大量に失われると思われる樹林帯です。

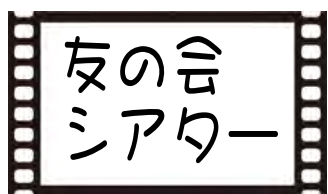
下 淡水生物館の内部の展示、強い水流に負けないで必死に泳ぐ魚たちの姿は、強くたくましさを感じ厳しい自然界で生きてる様子が見られます。



友の会と大気汚染をなくす会は、昨年11月に原純子

区・都への働きかけ強めよう





3月、4月
上映

みんなで観ましょう DVD鑑賞会

鑑賞する映画は民医連の月刊誌「いつでも元気」で紹介されたものなどを中心に選択しています。

3月20日(水 祝)

葛西みなみ診療所 5階ホール

14:00~16:00 入場無料

桜色の風が吹く (113分)



2022年製作

出演：小雪、田中偉登、吉沢悠、吉田美佳子他

ストーリー 9歳で視力を失いながらも、愛情深い母・令子(小雪)と教師の父のもとで、2人の兄弟とともに伸び伸びと育った福島智(田中偉登)。地元の関西を離れて東京の盲学校で高校生活を送るが、18歳で聴力も失ってしまう。暗闇と無音の世界にいる息子を立ち上げさせようとする令子は、彼との生活の中で“指点字”という独自のコミュニケーション手段を編み出す。智と令子は、指点字を駆使してさまざまな困難を乗り越えていく

解説 東京大学先端科学技術研究センターでバリアフリー分野教授を務める福島智さんとその母・令子さんの軌跡を描いた伝記ドラマ。9歳で失明し、18歳で聴力を失った男性が、母親と編み出した独自のコミュニケーション手段を使いながら未来を切り拓く。メガホンを取るのは『パーフェクトレボリューション』などの松本准平

4月17日(水)

葛西みなみ診療所 5階ホール

14:00~16:00 入場無料

おかあさんの木 (114分)

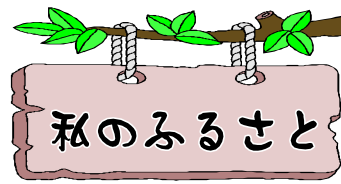


2015年製作 出演：鈴木京香、三浦貴大、志田未来、田辺誠一、平岳大他

ストーリー 昭和初期、長野県の田舎の村。7人の息子を生んだミツ(鈴木京香)だったが、若くして夫・謙次郎(平岳大)が心臓発作により他界。息子たちは立派に成長するも次々と出征し、ミツはそのたびに畑に桐の木を植えていた。謙次郎の同僚だった昌平(田辺誠一)やその娘・サコリ(志田未来)らに気遣われながら、ミツは木に語り掛け、息子の帰りを待っていた

解説 小学校の国語教科書に長期にわたり掲載された大川悦生の児童文学を基に、7人の子供を戦地に送り出した母の愛を描いたヒューマンドラマ。貧しいながらも子供たちを育て、戦地へ行った彼らを待つ母親を、鈴木京香が演じる。メガホンを取るのは、『解夏』『がんばっていきまっしょい』などの磯村一路。母と子供の関係性や周囲の人々との交流、どんなつらい時代にも強く生きる登場人物たちの姿が感動を呼ぶ。

私のふるさととは、支笏湖の南側にそびえる樽前山を背に、荒波の太平洋に面した北海道の苫小牧というまちです。本州と北海道を結ぶフェリーが着く人工の港があるところ。子供のころは、夏でも霧が多いまちでした。その霧は地元では「ガス」といって、気候が良くない寒い土地でした。しかし、昨年は暑い



北海道

清新町 太田 貞司

夏の連続の異常気象だったそうです。太平洋の浜は私の遊び場でした。よく犬を連れて出かけたものです。ふるさとを離れて50年以上になります。当時は、人口も少なく、港の開発が始まったばかりで、海岸を少し掘削して、大きな「沼」か「湖」のような感じでした。いまではそれが何万トンという貨物船、本州からの大型フェリーが着岸できる巨大な港となりました。背後に石油備蓄基地ができました。

遊び場だった太平洋の浜

もうひとつの思い出は、家から支笏湖まで自転車で2、3時間で行くことのできた道路です。山ブドウや「こくわ」を食べながら、よく行ったものです。隣の千歳市に住む、「世界一の熊

撃ち」で知られた猟師姉崎等さんの著書『クマにあつたらどうするか』（ちくま文庫）を読むと、自転車で通った道の両脇300〜500メートルはヒグマの巣の密集地でした。ヒグマが道を通る人間をよく観察していたことを知って、まあよくクマに出会わなかったものだと思います。姉崎さんは、ヒグマは人間をよく観察していて、人間を用心深く避けていると書いています。ヒグマは私を観察していたのかと、遠い日のことを思い出します。姉崎さんは91年に熊撃ちをやめ、その後ヒグマとの共生のための活動をつづけたとのこと。

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)
- 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

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



4年ぶりに開催

大盛況だった友の会新年会

友の会は2月23日、4年ぶりの新年会を葛西みなみ診療所5階ホールで開催しました。

当日は冷たい雨模様でしたが、次々に集まり、会場は75名の参加者でいっぱいになりました。

新年会は、いまこそ要求活動の輪をひろげ、つながりをつくり友の会々員を増やそう、そして医療、介護、社会保障の充実を求めていこう、また久しぶりの親交を深めようと開催されました。



友の会活動の前進と会員の健康を願って乾杯！(上)

演歌を歌う斎藤寿太郎さん(右)

渡部周次郎さん、斎藤寿太郎さん共演の民謡を奏でる(下)



挨拶する猪瀬会長(右)



猪瀬会長の開会のあいさつで始まり、乾杯のあと、南葛勤医協本部事務局長の西野陽一さんより、経営が厳しくなっており、みなさんの協力をと訴えがありました。また日頃友の会と協力・共同で運動を進めていく区内の民主団や労働組合の代表の方々から、共に社会保障の充実や平和を求めて協力しましょうとお祝いと激励のあいさつをいただきました。

共産党の江戸川区議団3名からは介護保険料、国民健康保険料など負担増の実態をパネルで分かりやすく説明があり、連帯のあいさつをいただきました。

つづいて、診療所職員の紹介や葛西みなみ診療所の松村浩生所長からもあいさつがありました。また黒木事務局長より能登の地震救援募金の訴えと日向光夫さんより視力障がい者要求署名の訴えがありました。

和やかにすすむなか、斎藤寿太郎さんが演歌「おれに咲いた花」「母のように」をしつとりと歌い上げ、渡部周次郎さんの尺八の音色が会場に響きました。区議の太田あやかさんの詩吟、斎藤寿太郎さんと渡部周次郎さんの民謡など多彩な唄で楽しみ、充実した新年会となりました。(森岡)

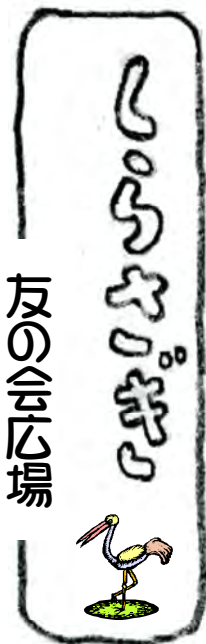
2024年 今年も元気に 新春歩こう会



恒例の新春歩こう会が1月13日に行われ39人が参加しました。東葛西のお寺で初詣をし、南葛西の「なぎさ公園」にある区内で標高が一番高いといわれる「展望の丘」で、「ブイロクの木」と名づけられたオリーブの木を見学。そして角野栄子児童文学館の外観などを見て歩きました。また「江戸川の富士」といわれる小高い丘にのぼり、総合レクリエーション公園を散策したあと、友の会事務所のある施設で昼食交流会を行い解散しました。



最後に恒例のようになった、一之江恋之介(宮地さん)による演技。「弁天娘女男白波」で盛り上がりました。



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

軒下の蟬のぬげがら夏恋し
雪予報早やかたづけし迎え花
紅白梅清んだ青空名残り雪

▼川柳

江戸川 小林 功

原奈の悪夢すぐそこ能登地震
迷彩服でおどけるタレント笑えない
強い子にはヘイコラしているいじめっ子
あんなにも欲しかった日陰いま日向

江戸川 長沢 常良

無人駅いで下総の春の月
河童忌やまどろみ流る隅田川
川沿ひに住み慣れ土用蛸かな
塀すれすれにバス疾走風光る

中葛西 佐々木 遊月

悪人じゃなさそうだしと嫁に来た
ハンストに腹の虫鳴きママの勝ち
議員殿嘘の鎧を締め直す
無人機が今やSFあざ笑う

▼短歌



葉を落とし銀杏の梢は鋭くて見上げる空は限りなく蒼
体調のすぐれぬ小晦日うたた寝の夢に明かるさよ来い
奥能登の惨状伝える友よりの手書きの便りは乱れて辛し

中央 二瓶 誠一



エッセイ

補聴器

西葛西 桑原 裕士

音の聞こえが悪い人は沢山いる。私もその一人で補聴器が無いと苦労する。難聴ということになる。症状は個々に違う。一番困るのが会話している時に聞き直す、何度も聞いている本人も嫌だが聞かれる方はもつと嫌だろう。繰り返している相手も言っていることを理解しづらくなることもある。

に作った補聴器を紛失した。購入してから10年以上使っていたように思うが店の方からはこの機器は製造中止になったので補修はできないと言われていた。無いと不便になる。

普段の生活の中ではテレビの音が大きくなり、妻に怒られることは度々ある。なぜか話し声も大きくなる。聞こえづらいことで仲間に入りづらかったり、会議の中で発言者の話が理解しづらかったり、窓口で何度も聞き直したりなど、聞こえが悪いと社会生活にも苦労する。

補聴器も機械で何年か経つと寿命が来る。長持ちさせるには2、3ヶ月に一度はメンテナンスしなければならぬ。最初に購入したのは日本橋だったがメンテナンスのためにわざわざ行く気にはなかなかなれなかった。その頃は『管理医療機器に認定』された補聴器を扱っているお店は少なく、江戸川区内には2、3軒ぐらいしかなく葛西地域には無かった。

補聴器は耳穴型（耳穴に直に入る型）と耳かけ型がある。どちらも小さな機器なので紛失したという話もよく聞く。私自身も最初

この頃つくづく思うのは、歳を取るとお金がかかるという事だ。首から上が次々傷んでくる。補聴器、メガネ、入れ歯、頭髮は致し方なし。頭の中身が保って、身体が動けばまだまだ楽しめることはあるだろう。（参考までに、江戸川区の補聴器購入助成は3万5千円、東京都内では港区の13万円が一番多い）

役立つ健康メモ 93 薬の話No.62

セルフメディケーション税制

セルフメディケーションとは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と、世界保健機関（WHO）は定義しています。医師の処方せんがなくても薬局などで購入できる一般用医薬品（OTC 医薬品）の購入金額が一定額を超えた場合、それを課税所得から差し引く制度がセルフメディケーション税制です。

対象となる OTC 医薬品は、厚生労働省のホームページで確認することができます。また、対象医薬品のパッケージに共通の識別マークが表示されています。購入した際のレシートにもその旨が印字されます。確定申告時に必要となるので、保管する習慣をつけましょう。

◇税制の対象者

本人と同一家計の家族分を含めて、OTC 医薬品の年間購入額が1万2000円を超えた場合、セルフメディケーション税制の対象になります（上限8万8000円）。加えて、申告対象期間に健康診断やがん検診、予防接種など、「健康のための取り組みを行った方」

という条件があります。健診（検診）の領収書や予防接種済証なども、確定申告のために保管しておきましょう。

ただしセルフメディケーション税制は、従来の医療費控除制度と併用することはできません。どちらの制度を選択したらよいかを、よく考える必要があります。

◇対象医薬品を拡大

2017年1月から5年間の特例としてスタートしたセルフメディケーション税制ですが、今年1月から5年間延長されました。対象医薬品に3症状（かぜの諸症状、アレルギーの諸症状、腰痛・関節痛・肩こり）が加わり、確定申告時の健診結果の添付が不要になるなど、手続きも簡素化されました。

この税制導入の背景には、医療費を抑制したい国の意図とともに、国民の健康管理や疾病予防の意識を高めるといふ狙いがあります。セルフメディケーションと言っても、薬の知識が乏しく不安を抱える方も多いのではないのでしょうか。安全で最適な薬選びや健康管理、疾病予防について、ぜひ薬局の薬剤師にご相談ください。お薬手帳で確認しながら、購入する医薬品について助言させていただきます。

「いつでも元気」誌より転載

編集後記
 ▼能登半島地震による被害状況はテレビなどで報道され、東京で暮らす私たちも他人ごとではありません。友の会だより「編集部は「被災地の友の会の状況はどうなってるのか取材して紙面にしよう」ということになり、一面の記事になりました▼友の会の石川県連合会の方は「あまりにも大きな被害で、限られた字数ではくわしくお知らせできない

い」このことでしたが、被災実態の一端を伝えてもらいました▼輪島診療所は4日目から診療再開、職員は避難所から出勤。輪島市などの友の会会員数は約5400人、18人が亡くなったとのことです。県の友の会では水道などインフラも復旧していない現状で、被災された地域や会員宅を訪問。要望をききながら、支援活動にとりかかっています。

（黒木）

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

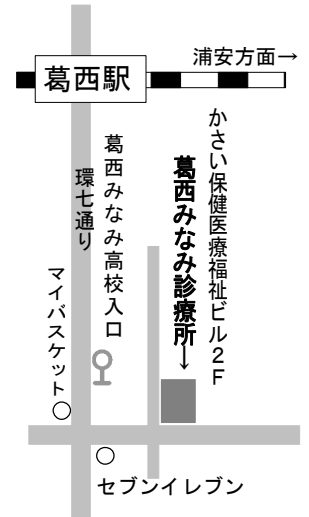


※午前の受付時間は水・土のみ 9:00~12:30です

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



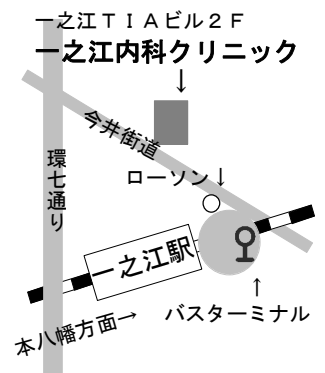
注① 月・火・木の午後は予約外来となっておりますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

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	休診	休診	休診	休診	休診



※休診日は日曜・祭日・年末年始