

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12月10日 第144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



上 陽射したっぶりのみかん畑の中で、みかんをほおばり、袋いっぱい収穫体験を楽しみました。前回のみかん狩り(雨)のリベンジはできたかな？

下 みかんは小ぶりでしたが、たわわに実ったみかんを前に。どれが甘くておいしいのかな？と見定めて…



した。  
横須賀でマラソン大会があつて道路規制があるという事で、予定を変え最初にみかん狩りに行きました。  
バスを降りるとすぐに「進藤園」さんのみかん畑があり、大小のみかんが私たちを出迎えてくれました。昔は採りたてのみかんは酸っぱいものでしたが、今のみかんはさほど酸っぱくなく、おいしく食べられました。おみやげ用の袋はすぐにいっぱいになりましたが、「何個食べた？私4個」とみなさん3個から4個

はほおばりました。  
次はお食事処、おいしい魚料理を期待していたのにお刺身が少し淋しかったです。みんなでおしゃべりしながらの食事は楽しかったです。  
続いて三浦の「うらり」市場での買い物、私は家族に「こんばんはまぐろね」と言っ出てきたので、まずはまぐろをゲット。2階の野菜売場ではハヤト瓜、菊芋、紅芯ダイコン等近くのスーパーでは売っていない野菜を買い、翌日糠漬けにして、おいしくいただきました。  
最後は三笠公園に記念艦として保存されている戦艦「三笠」を見学。じっくり座ってビデオ鑑賞、こんな重い鉄の塊がよく縦横無尽に動き回れたものだと感心しました。  
天気にも恵まれ、帰りも渋滞に会わず、みなさん無事に行つてこれで、本当にいい日帰りバス旅行でした。

(南葛西 岡恵子)

4ページで発行しています

## 盛りだくさんの日帰りバス旅行



三浦半島へみかん狩り

11月17日、三浦半島へ友の会のみかん狩りバス旅行に行ってきました。大型バスは補助席も使い53名でいっぱい

でした。心配されていた雨も、早朝少し降りましたが、その後どんどん晴れてきて、昼頃には汗ばむほどになりま

した。  
横須賀でマラソン大会があつて道路規制があるという事で、予定を変え最初にみかん狩りに行きました。  
バスを降りるとすぐに「進藤園」さんのみかん畑があり、大小のみかんが私たちを出迎えてくれました。昔は採りたてのみかんは酸っぱいものでしたが、今のみかんはさほど酸っぱくなく、おいしく食べられました。おみやげ用の袋はすぐにいっぱいになりましたが、「何個食べた？私4個」とみなさん3個から4個

はほおばりました。  
次はお食事処、おいしい魚料理を期待していたのにお刺身が少し淋しかったです。みんなでおしゃべりしながらの食事は楽しかったです。  
続いて三浦の「うらり」市場での買い物、私は家族に「こんばんはまぐろね」と言っ出てきたので、まずはまぐろをゲット。2階の野菜売場ではハヤト瓜、菊芋、紅芯ダイコン等近くのスーパーでは売っていない野菜を買い、翌日糠漬けにして、おいしくいただきました。  
最後は三笠公園に記念艦として保存されている戦艦「三笠」を見学。じっくり座ってビデオ鑑賞、こんな重い鉄の塊がよく縦横無尽に動き回れたものだと感心しました。  
天気にも恵まれ、帰りも渋滞に会わず、みなさん無事に行つてこれで、本当にいい日帰りバス旅行でした。

# みかん狩りバス 旅行の感想



## 中央 足立 恵津子

友の会のバス旅行は快晴に恵まれ、良かったと思います。昼食も大変美味でした。みかん狩りも良かったです。

とくに、添乗員の東和旅行社、佐藤様の詳細でウィットにとんだお話、とても楽しかったです。また次回参加したいと思います。

役員の方々お疲れ様でした。は良かったです。良い企画をして頂きありがとうございます。

## 中葛西 福本 悦子

みかん狩りは何十年前かに一度した経験がありましたが、陽射しがあふれんばかりの中での体験だったので、たくさんのみかん(4個)を試食しました。大きいものより小粒の方が甘くておいしく味わいました。

やはり自然の中でのみかん狩りはとても気分もさわやかでした。

年令に関係なくどんな方でも参加できるバスツアー



すみだ共立診療所 橋爪リエ 縁あって、親子で参加させていただきました。

職場(すみだ)以外の友の会のバス旅行に参加するのは初めてでしたので、楽しみ半分・緊張半分でしたが、そんな私たち親子でしたが、参加者の方々はとても優しく声をかけてくださり、嬉

上 サロンさわやか喫茶に参加している会員さんも参加。「みなさん支えてくださるので、歩いて参加でき、うれしいです」と元気に歩き通しました。



## 友の会広場

### 俳句

三郷 石塚 ふさ子  
秋風にゆるるすき穂雁か東に  
暑寒について行けず風をひき  
愛犬の右目におできいたまじや

江戸川 長沢 常良

水鳥の翔ちて戸毎の船着場  
閑八州あまねく晴れて冬開く  
走り根に団栗落ちて弾みけり  
冴ゆる夜の石もて姪の柁打つ

中葛西 木葉 久遠  
親子づれ心のなごむや七五三  
もみぢ狩り喜ぶこらやレンズ中

### 川柳

江戸川 小林 功  
同窓会死亡説飛び交う欠席者  
自分史に恋の話を脚色し  
ふざけるな不倫党首に飛ぶ磔  
SNSのデマに負けるな民主主義

中葛西 佐々木ゆづき  
国境を若い血で引く爺の欲  
パスワード忘れひたひた孤独感  
鏡にも擦り込んでみるしわ伸ばし  
コーヒーの筈が女子会はしこ酒



### 短歌

中央 二瓶 誠一  
病む友を訪ねる仲間が寄りあえば  
初秋の午後の暑さもすがし  
猛暑去り熱もおさまる黒土に  
粒揃いたる銀杏の落つ  
降りしきる蝉の音やみて束の間に  
コオロギ鳴くも静かに霜月



## 私のふるさと

### 千葉県千葉市

清新町 今関 一夫

私は、1936年仙台市で生まれ、2歳の時、父の転勤で千葉市へ転居しました。やがて、近所の子供たちとは、メンコやビー玉遊びを楽しみ、小学校に入ると、近所の全学年で並んで約20分先の富士見国民学校へ通いました。

## 米軍の空襲で奪われたふるさと

火を噴いていました。いままでに見たことない恐怖の真つただ中で、もうこの世の終わりかと思われました。その中を家族5人は、家屋の建て込んでいる街中を抜け出しました。畑地帯で一

夜を過ごし、空が明るくなっ

て、目を覚ましました。「助かったんだ、よかった！」とみんなで確かめ合いました。

我が家は、借家だったので、焼け跡に家を建築するわけにゆかず、数日して旧津田沼町(現在の習志野市)の知人宅へ転居しました。

## 仲間ふやし月間 診療所前に入会コーナー

10月から仲間増やし月間が始まっています。友の会は葛西みなみ診療所に通っている患者さんに、友の会を知ってもらおうと毎週月曜日10時から12時友の会コーナーを設けることにしました。

初回は11月25日、さっそく足をとめ話を聞きてくださる方が数名。「入会のご案内」や「友の会だより」を渡すことができ、入会者を一人迎えました。(森岡)



「こんにちは、友の会に入りませんか」「5階でカフェやっています。寄っていきませんか？」などと呼びかけながら入会のご案内を渡す

### 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
- 12/27・1/3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・参加無料

### 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

### コカリサークル アミティエ

木の音色を奏でませんか

- 毎月 第3(火) 10時~12時
- 葛西みなみ診療所5F
- 連絡先 090-1214-8586 小倉まで

前号のエッセイ「被団協」の名称を訂正します。正式名称は「日本原水爆被害者団体協議会」

三浦では野菜に牛肉、豚肉、そしてコロツケにメンチ：たくさん買い物をして大満足の一日でした。

しく思いました。みかん狩りも三浦に行くのも久しぶりだったので、子供達よりも私が一番楽しんでいました。みかんは小ぶりでしたが、とても瑞々しくて甘かったです。夢中になって採ったみかんは、お土産用の袋からこぼれ落ちそうになっていました。

### 編集後記

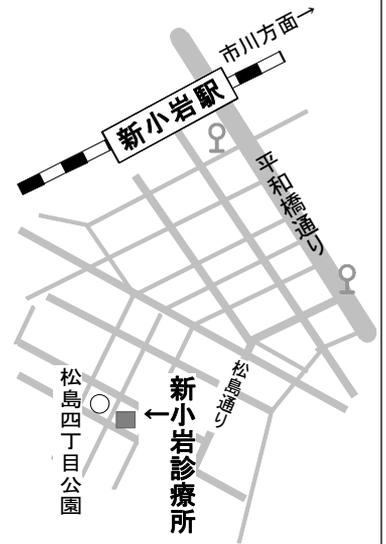
『ぐりとぐら』の中川 李枝子さんが亡くなった。コラム「筆洗」によると、子どもの頃、物語に出てくるみなしごに憧れたという。20歳で保育士になり17年間務めた。そこから『いやいやえん』などの名作が生まれ。子どもを「出来るものなら一日、朝から晩までじっと見ていたい」と彼女。まさに同感！▼昨今の選挙は誹謗中傷デマの氾濫で民主主義が壊れかかっている。悪質な破壊者をどうするか。デジタル戦略にどう立ち向かっていくのか、考える時期が来ていると思う。▼12月8日は太平洋戦争を始めた日。昭和はただ懐かしむのではなく戦争の時代でもあったことを忘れな

いでいたい。(小林)

### 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)	休診 田村所長 (訪問診療)	休診 増子忠道 (訪問診療)	田村所長 (内科) 角田貴大 (訪問診療)	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

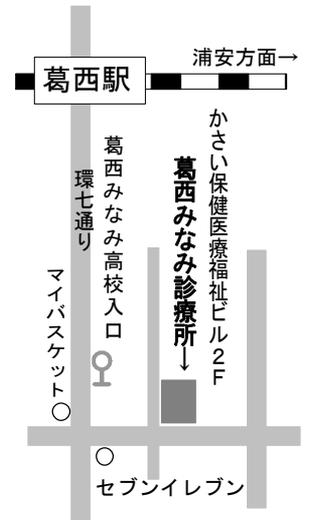


※午前の受付時間は水・土のみ 9:00~12:30です

### 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 小出瑞穂 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	休診	休診	松村所長	休診	休診



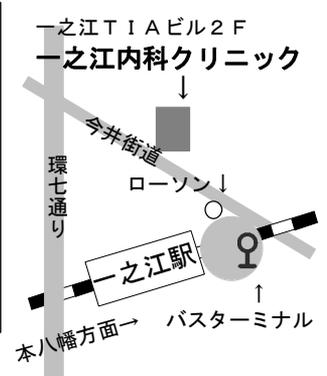
注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

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	休診	休診	休診	休診	休診



※休診日は日曜・祭日・年末年始