

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

2025年3月10日 第146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

広がるつながりと熱気あふれ 2025年友の会新春のつどい開く



つながりカフェのスタッフの高野芳子さんと吉野千津子さんが中心に手づくり料理でおもてなし

江戸川健康友の会2025年「新春のつどい」が2月8日に開催され、区内各地から80人近い会員の参加で盛大に行われました。
再開されたサークルや新しく生まれたヨガ教室、友の会シアターなどの関心が高まり、会場のかさい保健医療福祉



ぜん息患者への支援を訴える久高美枝子さんと遠藤道子さん

社ビル5階ホールは熱気にあふれました。
猪瀬悠紀子会長の開会あいさつにつづいて矢野孝副会長による乾杯の音頭の後、来賓の方々のお祝いと激励のあいさつをいただきました。
医療法人・南葛勤医協の佐々木専務理事は「診療報酬の引き下げで医療事業や介護などの人手不足



愛と平和の歌を歌って30年、葛西おんちコーラスも歌でお祝い



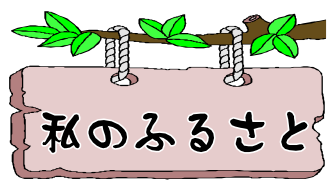
塵肺の「ハピリ」と歌を始めてプロ歌手に。斎藤寿太郎さん



コロナで休止していたコカリナサークルも復活演奏で参加

も重なり、厳しい経営環境が続いている。共同組織である友の会のみなさんと連携して改善に取り組んでいきたい」と述べられました。
つづいて区内の民主団体や労働組合の代表からも「最低賃金の引上げ、物価高を止めて暮らしを守るう…」との連帯のあいさつがありました。
懇談と交流では、各診療所職員の紹介のあと、葛西おんちコーラスの歌やコカリナの演奏、斎藤寿太郎さんの歌がつぎきました。
また江戸川大気汚染をなくす会の大越さんが、自動車排ガスによる被害でぜん息患者となった会員の久高美枝子さん、遠藤道子さんの二人を紹介しました。久高さんが「医療費助成制度を作ったと訴えたたかっている裁判がこの春判決を迎えるのでご支援ください」と訴えました。
最後は全員による手拍子、3本締めで終了しました。

4ページで発行しています



私のふるさと
佐賀県 東小松川 成平 正英

わたしの故郷は、佐賀県西部の嬉野という温泉町です。他の地域とは違い、周りにはお茶畑が広がっています。嬉野川の両岸には旅館・ホテルが立ち並んでいてお茶と温泉の観光地となっています。

中学生の時は、学校の近くに中学校の茶畑があり、みんなで茶摘みをして、製茶したお金でプラスチックの楽器を購入していました。茶摘みはいろんな話ができ楽しかったです。

お茶に温泉、のり、陶器 名物満載わが故郷

私が小さい頃は、人口が1万8千人ぐらいの小さい町でした。川のほとりには、温泉の湯けむりが上がって

商店街はお土産屋さん、お茶屋さんも観光客で賑わっていました。佐賀県に来たことがない人が多いと思いますので少し紹介します。南部には有明海があり、有明のりの養殖が行なわれています。佐賀平野には、かちがらすという白と黒がまじったかわいいうるち茶が飛んでいます。北の方には唐津があり、白い砂浜で引き潮のとき海に入り足でほじくるとはまぐりが取れま



嬉野の茶畑

した。佐賀県には有田、唐津、伊万里といった陶器で有名な所もあります。有田陶器市は4月下旬から5月はじめにかけて約4キロぐらいにわたり陶器が露店に出され、数十万人の人が集まり、掘り出し物も数多くありました。みなさん、ぜひ佐賀県嬉野温泉においで下さい。

編集後記
二月に入り、今年一番の最強最長寒波襲来の影響を受け、日本海側の各街から「ドカ雪」のニュースが連日飛び込んでいます。雪国出身の会員の方も多いと思いますが、屋根の雪降ろし、その雪の片付けなど除雪時の苦労・大変さを思い起こすのではないのでしょうか。除雪する事を一般的に、「雪かき」と表現していますが、雪が軽い北海道では「雪はね」秋田県は「雪よせ」新潟県は「雪掘り」石川県では「雪すかし」などと言われています。雪国での生活の不自由さは、東京在住の私達には実際に住んでみないと理解できないと思います。半年近く雪に閉ざされた街並みとは対比的に、私達の住む東京はあらためて住み易い良い街だと実感しました。(矢野)

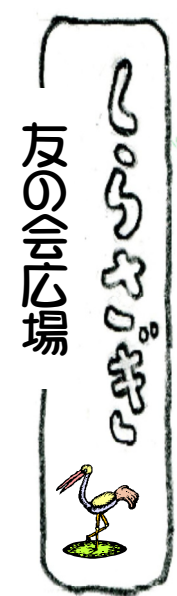
▼俳句
三郷 石塚 ふさ子
洗う車の水溜まりから三羽水飲みに
寒月とともに西行く娘の星
満開の梅の香りや澄んだ朝空

江戸川 長沢 常良
浮城や諏訪の寒月影置かず
ダム又ダム紅葉かつ散る湯西川
親が着て子が着たシャツを案山子着る
天高し水の匂ひの木場運河

▼川柳
江戸川 小林 功
国よこせ運河も湾もオレのもの
気に入らぬ記者を出禁に独裁者
すべて金切り札「国税」振り回し
婆婆会を「女子会」にして生き返り

中葛西 佐々木ゆづき
がらくたにするために買う健康器
肝試しボスはどん尻譲らない
盗人が一丁前に世を嘆く
医者脅し持って三日の酒たばこ

▼短歌
中央 二瓶 誠一
郵便の値上げに賀状の住所みる指差し追えどはずす友なし
商店街に「大福いなり」の老舗なり年の瀬閉店の貼り紙ゆれる
寒風を流るる児らの声高し校庭駆けまわる独楽のごとくに



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

顔ヨガを続けたら便秘が改善！うれしい声も 友の会 らくらくスツキリヨガ教室



指ヨガ 直接講師のイブキさんがさわって「こんな感じで」と。



顔ヨガ 「ピヨピヨピヨ、ニヨロニヨロニヨロ」と言いながら口を動かす

「らくらくスツキリヨガ教室」は4回のおためしレッスンが好評のうちに終了しました。講師のイブキさんのヨガメソッドは難しいポーズや無理な動きはありません。優しく関節にさわったり、力の入った体をゆるめたりする動きで、その人の本来の力を引き出し、身体の不調を改善に導いてくれる動作です。講師の動きを見ながら楽しくできます。また一人ひとりに直接アドバイスしてくれるので安心です。「一つ一つの動きを意識して脳に働きかけながら行いましょう」と脳と身体は一体であることを教えてください。(森岡)

●3月からは定期開催
毎月 第2(水)第4(水)
午前10時30分〜12時
一回300円です。



「車のハンドルをにぎった感じで右に左に動かしてみましよう、からだを使って」とイブキさん(中央手前)

2025年 友の会 新春歩こう会 六義園〜とげぬき地蔵尊を訪ねて



1月13日、36名が参加し、文京区の六義園と巣鴨のとげぬき地蔵尊を訪れました。六義園ではガイドさんの案内で国の特別名勝に指定されている「回遊式築山泉水庭園」を見回りました。また、「お年寄りの原宿」として愛されているとげぬき地蔵通り商店街では、惣菜店、洋服店などをのぞき、名高い「塩大福」を食べながらの散策を楽しみました。

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
●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)14時〜15時30分
●場所：一之江内科4F

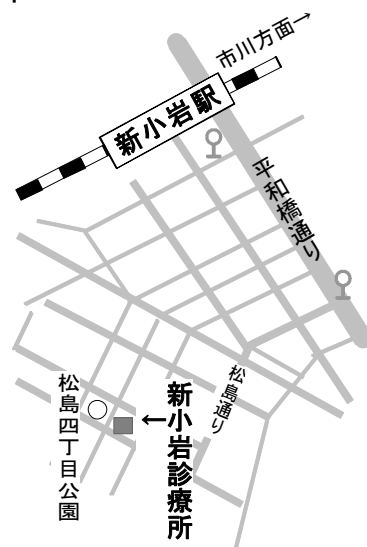
コリナ サークル アミティエ

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

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

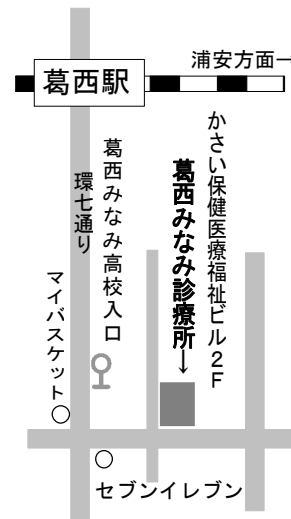


※午前の受付時間は水・土のみ 9:00~12:30です

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



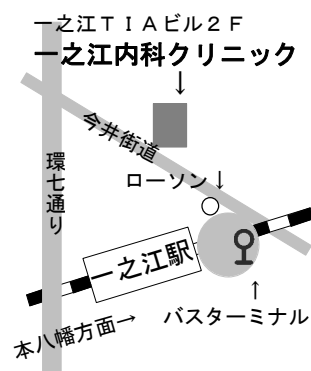
注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

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