

安心して住みつけられるまちづくりをめざして

友の会だより

2025年4月10日 第147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

楽しくにぎやかに交流

東部地域の健康友の会

3月15日、千住介護福祉専門学校5階講堂に足立、葛飾、すみだ、江戸川、江東、しばくさ、健和友の会の各健康友の会が集まり活動交流会が行われました。78人が参加し、江戸川健康友の会は猪瀬会長はじめ幹事など8人が参加、学習会・実技講習・分散会で学び交流しました。

学習会は東京民医連の山根



分散会はまとめて3グループがおこないました

浩事務局長を講師に「民医連運動と共同組織（友の会）の歴史」や「友の会の役割」「これからの課題」をスライドで学びました。

民医連の源流が当時健康保険制度のない農民や労働者家族の医療拠点となっていた無産者診療所であることや、戦後、労働者や農民、低所得者の医療要求に応じて次々に民医連の診療所や病院が設立され、全国にひろがり1953年に「全日本民医連」が結成されたことなどを聞きました。

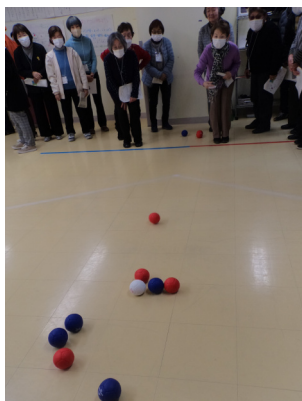
その後の民医連運動前進のなかで社員・組合員・友の会会員を「民医連の不可欠な構成要素」とし、共同組織は「民医連運動のパートナー」として位置付けられたこと、また、自立した医療住民運動組

織として助け合い、くらし、医療、福祉、環境、など住民要求に応えた、まちづくり運動をひろげていくことが求められていることを学びました。

にぎやかに実技講習

実技講習の「ボッチャ」はパラリンピックの正式種目であり、年齢、性別、障害の有無に関係なく楽しめるボール競技です。投球できる広さの室内で、赤球・青球2チームで、基準になる白球に近づくべく投げられるか競います。投げ方は自由に相手チームの球をはじいて近づけると歓声が上がりました。全員が3回以上体験でき楽しいひとときでした。

A1歩行分析・口腔機能分析の「トルト」に参加した幹



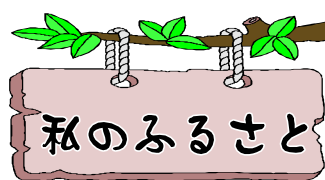
「ボッチャ」体験中

事のYさんは、「正しい歩き方、はつきり伝える言葉を、分析してもらい勉強になりました。私はとても良いという結果でしたが、私より上の点数の方もいました」と感想をのべていました。

分散会では「憩いの場づくり」「健康づくり」「組織活動」の3テーマに分かれて8人位の人数で経験交流を行いました。江戸川健康友の会の参加者も日頃の活動内容や困っていることなどを発言し、他の友の会との交流を深めました。

「堅苦しくなく楽しかった、こういう交流会ならまた参加したい」や「ただ楽しく友の会のお手伝いをしている私にとっては自分の仕事の意味を知る機会になりました。つながりカフェを、魅力的で楽しい場所、来週も行きたいと思って頂ける場所にしたい」と意欲が湧きました」との声が寄せられました。（森岡）

4ページで発行しています



私のふるさと

葛飾区 堀切

西葛西 飯島 新二

私のふるさととは葛飾区堀切です。堀切菖蒲園の菖蒲湯で産湯につかりました。

堀切小学校の横に昔から米を備蓄した御倉が今も残っています。

私の小学校時代は、学校周辺に小川が流れ魚や蟹などを取り楽しんだものでした。そんな川のせいか地盤が低く記憶では3回の洪水に見舞われました。

▼短歌

真夜中に雨戸を鳴らす北風に雪掻く友の苦労思いぬ
この角もあの路地裏も更地なり北風唸り町吹きぬける
「花粉症」と綺麗な響きを漂わせ涙とクシャミの辛さ連れてき

中央 二瓶 誠一



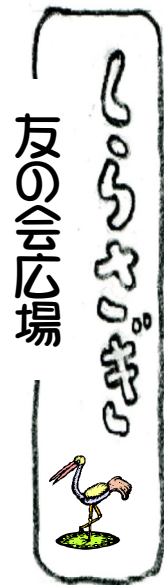
▼俳句

江戸川 長沢 常良
来し道がよく見えている花野かな
四つ角を斜めに渡る余寒かな
朝市泥の付いたるふきのとう

▼川柳

江戸川 小林 功
花見衣れこの日ばかりのなみだ雨
譲るのはそっちの方だと歩きスマホ
この寒さ最後の出番かダウンコート

中葛西 佐々木 ゆづき
いい人と紹介されて運が尽き
いい人じゃ座れなかったどんの椅子
酔いつぶれ孤独な目覚め花の下
ノンアルで幹事手拍子花の宴



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

“つながりカフェ”で春の歌 女子高校生の気分で！



知らない歌もユーチューブを聞きながら歌うので大丈夫

毎週月曜の“つながりカフェ”では歌声がひびくようになりました。季節の歌「早春賦」「花」「おぼろ月夜」「花の街」など歌っています。「久しぶりに歌った！みんな女子高生みたい！」と歌声の初々しさに歓声が上がり、「歌はいいですね」と顔もほころびます。

4月7日は特別お食事デー「すいとん」です。

昔も今も堀切菖蒲園

堀切は菖蒲園が有名ですが、その昔まだ都立になる前は入園料も取る私有の園でした。中学生の頃よく菖蒲園の裏口から塀を乗り越えて園内で遊んだものでした。この遊びを誘導してく

れたのが当時公園の所有者のお子さんで中学校の同級生でした。また近くには堀切商店街があります。この商店街の一角に私の実家が文具店を営営していました。その隣

が親戚の下駄屋でした。

こんな思い出があります。

ある時、私が学校から帰ると家の中を物色している人がいたので、私はつきりお客様と思い挨拶をしてしまいました。その人はあわ

話題になりました。堀切菖蒲園は都立になってから立派になり、多くの品種の菖蒲が咲き乱れすごく見ごたえがあります。区外からも多くの人が見学にきます。5月には、大変混雑しますが必見です。都合をつけて見学に行くことをおすすめします。



色とりどりの菖蒲が咲く堀切菖蒲園

エッセイ

人生は不思議なもの

東葛西 岡野 和江

私は64歳でヨガ講師となりましたが、初めから講師を目指していたわけではありません。59歳のとき体力の衰えを感じ「このままでは将来寝たきりになってしまいうのではないか」という不安からヨガを始めました。

ところが、レッスンを重ねるうちにヨガの楽しさにどんどん魅了され、気づけば夢中になっていました。さらには「もつと難しいポーズにも挑戦してみたい」という意欲が湧き、アシユタンヨガを始めました。そこで十分満足していましたが、講師は「学びは人に伝えることで初めて自分のものになる」という考えの持主でした。

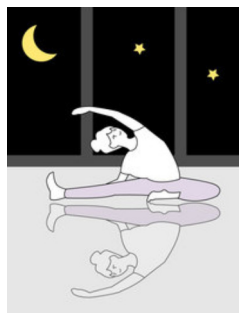
言われるがまま仕方なくヨガ講座を始めたのです。しかし、教えているうちに生徒さんの数が増え、

いつしか伝えることが楽しくなっていました。

私が教えているのは、単にポーズを取るのではなく、体の基本的な使い方です。

痛みや不調を「なくしたい」と願うのは自然なことですが、大切なのはその原因に向き合い、体のバランスを整えることです。まずは薬に頼るのではなく、自分の身体の声に耳を傾けてほしい。自分の身体を自由に使いこなせるようになれば、その先のこともチャレンジできるようになります。

私はヨガからスタートして多くの出会い、沢山の学びを得ました。これからもひとりでも多くの人に伝えること、それが私の使命だと思っています。



編集後記

新しい年度の始まりです。残念ながら桜の花見は雨で中止。寒暖差の大きい日々、身体に気を付けて過ごしましょう。高額療養費の負担上限額の8月引き上げが、とりあえず「凍結」されました。当事者を含めてみんなで反対の声をあげ続けましょう。一方、陸海空自衛隊の実動部隊を平時から戦時まで一元的に指揮する「統合作戦司令部」が24日発足。最大の任務は、日米「統合」の加速で、米軍指揮下の戦闘司令部です。30日の日米防衛相会談では、ミサイルの共同生産加速にまで触れたと報道されています。2027年までの5年間で43兆円の防衛予算、軍拡が私たちの生活を直撃するでしょう。▼日本国憲法9条には、戦争しない・武器を持たないことが明記されています。『憲法9条世界の宝』と言われるゆえんです。伊藤

前進座歌舞伎公演 のお知らせ 池袋サンシャイン劇場

山田洋次監修脚本
「裏長屋騒動記」
5月30日～6月1日
午前の部11時・午後の部15時30分
チケット7800円（一等席）
申込みは友の会へ
☎03-5679-1713

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

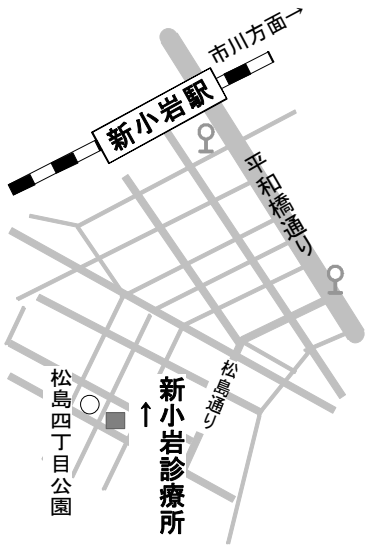
木の音色を奏でませんか

- 毎月 第3（火）10時～12時
- 葛西みなみ診療所5F
- 電話：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)	診察9:30開始 予約外来 青山麻織 (糖尿病外来)	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)	田村所長 (内科/消化器 内科) 増子忠道 (訪問診療)	田村所長 (内科) 角田貴大 (訪問診療)	田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 17:30～ 19:30	休診	田村所長 (内科)	休診	休診	田村所長 (内科)	休診

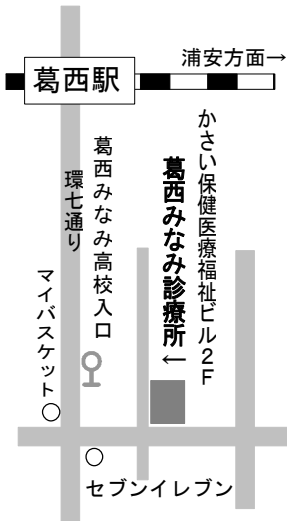


※午前の受付時間は水・土のみ 9:00～12:30です

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 内科受付 10:00～ 12:30 古寺紘人	注③ 受付終了12:15 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

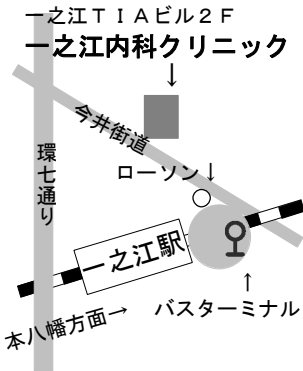


注① 月・火・木の午後は予約外来です。ご予約はお電話でも受け付けています。
注② 金曜日の9:00～10:00の間は内科診療の受付はできません。内科診療をご希望の方は10:00～12:30の間にお越しください。
注③ 土曜日のみ12:15で受付を終了いたします。ご注意ください。

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