

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7月10日 第150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

つながりの輪を広げ 住みつづけられるまちづくりへ 医療・介護の改悪の波をはねかえそう

第16回友の会総会開催

江戸川健康友の会は6月7日、かさい保健医療福祉ビル5Fホールにて、第16回総会をひらきました。総会は「つながりの輪を広げ住みつづけられるまちづくり、楽しみと生きがいをつくるサークル活動を広げる、人権・平和・憲法を活かした社会保障の充実」をめざそうと呼びかけました。



「介護の担い手が不足しているなどのきびしい現実がありますが、友の会はつながりをひろげ、元気に過ごせるようサークル活動や居場所づくり活動をすすめていきましょう」と挨拶した猪瀬悠紀子会長（中央）

総会には区内各地から会員、区内3ヶ所の診療所職員さん、すこやか福祉会や芝健診センターの職員さん、NPO法人たんぼぼ会の中村理事長さんなど60名が出席しました。

区内の労働組合や民主団体からも激励と連帯のメッセージが寄せられ読み上げられました。

総会議事に先立って行われた記念講演では、東京民医連の山根浩さんを講師に「民医連と友の会活動の役割」のテーマでお話を聞きました。民医連の歴史や共同組織とは、これからの友の会活動を見据えたお話を聞くことができました。（3ページ参照）

議事は矢野副会長の議長に選出し猪瀬会長のあいさつから始まりました。また、南葛勤医協の佐々木隆也専務理事よりあいさつがあり、一之江内科クリニックスの閉鎖など事業所経営が

きびしい現実についての話もありました。

黒木事務局長が医療や介護、年金などの情勢について報告、年間の活動報告と次期の活動方針は森岡事務局次長がそれぞれスライドで行いました。

私たちを取りまく情勢では、7割の病院が赤字経営になる、医療崩壊を加速させる悪政。深刻な介護職員の不足で、このままではサービスが維持できないなどの深刻さが報告されました。年間の活動は、日帰りバス旅行、新春のつどい、サークル活動などスライドでふり振り返りながら、年間参加者数や取り組んできた内容の報告がありました。

会計報告、次期役員の選出があり、総会議事は拍手で承認されました。

総会終了後は懇親会が行われました。（森岡）

8月号はお休みです

医療や介護の負担増・削減に反対

友の会2025年度の活動方針

第16回総会では次のような活動方針を決めました。また次の方が役員に選出されましたのでご紹介します。

▼誰もが健康で安心して住みつけられるまちづくりのために、1500名の友の会づくりを目標に、今期は80人以上の仲間増やしにとりくみましょう。

▼医療・介護・年金などの負担増・削減に反対し、くらしの困難をかかえた

会員の生活支援や相談活動にとりくみましょう。

▼生きがいと楽しみが生まれる多様なサークル活動にとりくみ、地域の中に“つながり”の輪を広げましょう。

▼友の会活動を地域に発信する担い手を増やして世代継承にとりくみましょう。

▼現行の健康保険証を残し、医療や介護などの保険料引き下げを求め、「マクロ経済スライド」をやめさせ、生活できる年金引き上げを求める活動にとりくみましょう。

▼2025年原水禁世界大会（長崎）に友の会から代表派遣するための募金活動に取り組むと共に、日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める「江戸川区内10万筆」を集める署名活動に参加しましょう。

▼大気汚染による健康被害をなくすために、みどりを増やしきれいな空気と環境を良くする活動にとりくみましょう。

▼大軍拡・増税、憲法9条改憲に反対し、平和・人権・民主主義が活かされる政治を求める活動に参加しましょう。

2025年度 役員及び幹事名簿

役職名	氏 名	地 域
会 長	猪 瀬 悠 紀 子	中 央
副 会 長	鈴 木 正 美 矢 野 孝 子 渡 辺 利 子	西 葛 西 葛 飾 区 東 瑞 江
事 務 局 長	黒 木 武 義	南 葛 西
事務局次長	森 岡 糸 子 岡 川 恵 一 石 山 千 尋 西 藤 卷 良	臨 海 町 南 西 員 職 員 員
幹 事	有 馬 三 郎 荒 川 す み 子 石 井 勝 治 伊 藤 信 子 飯 島 新 二 太 田 美 音 久 高 枝 子 小 永 万 知 小 林 ア ヤ 今 野 ア 子 佐 藤 伸 翼 嶋 村 芳 子 高 野 治 江 富 塚 栄 子 中 村 栄 一 日 影 館 子 福 本 悦 子 山 下 喜 子 吉 野 千 津 渡 部 周 次	北 葛 西 東 一 江 西 葛 西 清 新 町 南 一 之 西 戸 川 江 篠 崎 東 葛 西 西 葛 西 南 小 岩 中 春 江 鹿 職 員 中 葛 西 東 葛 西 一 之 江
会 計 監 査	小 林 由 美 金 谷 昇 一	職 員 央
相 談 役	八 卷 登	北 篠 崎

●今回退任された方
今関カネ子さん
菊地 孝さん
寺澤 カツさん
遠田 博子さん

ご苦勞様でした



民医連と友の会活動の役割

お話 東京民医連・社保運動部長 山根浩氏

友の会第16回総会で行われた記念講演の要旨を編集部でまとめましたので紹介します。

民医連の源流・無産者診療所から

1929年3月暗殺された労働党国会議員「山本宣治」の通夜に集まった人びとによって、その死を悼み

「山宣病院」をつくろうと語られ、1930年に「大



講演する東京民医連・社保平和運動部長の山根浩氏（中央）と熱心に耳を傾ける総会参加者

セツルメント運動とは
1970年代にイギリスのケンブリッジ大学やオックスフォード大学の学生が社会的困窮度の高い地域に住み込んで、生活向上をめざしたのが始まりとされ、貧民街に入り、隣保館（セツルメント）のボランティアとして医療や法

律相談、学校に行けない子どもにための教育事業などを行い、地域全体の福祉向上をめざした社会運動。

全日本民医連の設立へ

1946年に板橋区内に「東京自由病院」（現在の小豆沢病院）、1948年に日本労働運動救援会医務室（現在の芝診療所）、1951年に柳原診療所（足立・現在の柳原病院）などが設立され、その後、代々木診療所、城西診療所、立川診療所など、医療に恵まれな人びとの要求に応えようと、地域住民と医療従事者が手をたずさえ、民主的な医療機関が各地につくられました。

全日本民主医療機関連合会（民医連）は、これらの連合体として1953年に結成されました。以後半世紀にわたって、地域の人びとに支えられ、身近な医療機関として活動してきました。医療制度を改善する運動もすすめ「いのちは平等である」との考えから現在も差額ベット料をいっただいていません。

現在民医連に加盟する事業所は全国の47都道府県に1700ヶ所を超え、約8万人の職員と医療生協や健康友の会会員約330万人の方々が共に保健・医療・福祉の総合的な活動、安心して住みつけられるまちづくり運動をすすめています。

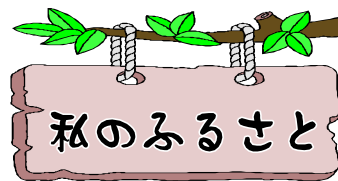
共同組織なくして、民医連なし

民医連では、医療生協組合員や健康友の会会員を「共同組織」と呼んでいます。共同組織は「民医連の方針と密接に結びついて地域の要求を実現する自立した地域住民組織」であり、民医連のあらゆる活動のパートナーと位置付けています。特に健康的なまちづくり

の課題として①運動・食事などの一般的な活動②健康格差を解消する運動（HDI社会的処方）③健康であるために必要な制度を整備する運動（社保活動）④認知症やLGBTの人たち、外国人など多様な人々を包摂する社会をつくること（人々の意識を変える活動）⑤最大の健康阻害要因である戦争を避ける運動にとりこんでいます。

誰もが安心して暮らし続けられるまちづくり

いま、共同組織が中心となって地域に居場所づくり、助け合いや支え合いなど、医療・介護・福祉の専門職として、民医連職員が地域で力を発揮することが不可欠となっています。誰もが安心して暮らせるために「地域の福祉力」を高め、地域を「福祉の場」に作り変えていくことが求められています。



新潟県

清新町 富田 良子

私の故郷は新潟県の三条市（旧南蒲原郡）です。上越新幹線の燕三条駅から車で1時間程の山あいにある小さな集落です。高校を卒業して東京に就職するまで18年間過ごした、山と川に囲まれた自然豊かな地で当時は豪雪地帯でした。

新潟は美味しいお米と日本酒で有名ですが、米作りの大変さは今でも忘れられていたのが本当に大変でした。

美味しいお米と日本酒の豪雪地帯

日程休みになった事を覚えていますが。私の父は会社員でしたが自分で食べるだけの量を作っていました。他の家のように機械が無く、全ての作業を手作業でやっていたので本当に大変でした。

最後に地元の美味しい日本酒をご紹介します。最近出来た蔵元から出ている「福顔」と「五十嵐川」です。「福顔」大吟醸は辛口で日本酒の醍醐味が味わえ、「五十嵐川」は暑い夏に爽やかな喉越しを楽しめる冷酒がお勧めです。「八海山」や「久保田」に飽きたら是非試してみてください。

政府に禁止条約参加を求め、10万筆署名達成に向けて

被爆80年のいまこそ、日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求めようと「核兵器廃絶」江戸川ネットワークによる「10万筆をめざす」スタート集会が5月30日に江戸川文化センターで開かれ100人を超える参加者となりました。この集会には呼びかけ人のひとりとして、猪瀬悠紀子友の会会長も参加しました。

江戸川区原爆被害者の会（親江会）の山本宏会長が呼びかけ人をつとめ、立憲民主党、れいわ新選組の国会議員や日本共産党など野党派の都議、区議が賛同し、出席しました。

呼びかけ人代表の山本宏さんは「現在ある核兵器の威力は広島型原爆の一千倍の破壊力だといわれている、人間の手で制御できない核兵器は地上にあつてはならない」と批判して「10万筆を目標に力を合わせよう」と区内の労働組合や民主団体に直筆の手紙を出して協力をお願いしています。

第45回江戸川原爆犠牲者追悼式

い つ……2025年7月20日(日)13:20受付
どこで……葛西区民館ホール → 滝野公園
※健康友の会のみなさんも参加しましょう。
つながりカフェ参加者が折った千羽鶴の献納を予定しています。



原爆犠牲者追悼碑

友の会第16回総会懇親会 友の会活動の前進を! と楽しく交流



左 葛西みなみ診療所、新小岩診療所、一之江内科クリニックの職員さん

下 曲の説明をするコカリナ演奏の小倉伸子



民医連の先生にじん肺を見つけてもらい、リハビリには歌がいいと歌い続けている斎藤寿太郎さん



あら不思議! 何もない紙袋からこんなものが! と山口さんの手品

懇親会は矢野副会長の乾杯の音頭で始まり、NPO法人たんば会の中村理事長のあいさつ、大気汚染をなくす会の大越稔秋、葛西みなみ診療所、新小岩診療所、一之江内科クリニックなどの職員の紹介がありました。

“つながりカフェ”のスタッフ高野さん、吉野さんを中心に用意した手づくりのサンドイッチなどを摘みながら、和やかに交流しました。また、小倉伸子さんがコカリナ演奏、山口幸子さんが手品、斎藤寿太郎さんが自作の唄声を響かせ、華やかに楽しく場を飾ってくれました。

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

コカリナ 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:03-3687-9021
- 小倉まで

らくらくスッカリヨガ教室

男女問わず100歳までOK

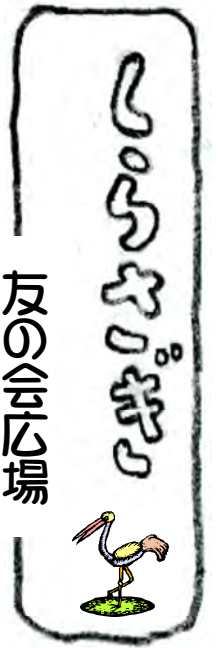
- 毎月第2・第4(水)10時30分～12時
- 葛西みなみ診療所5F
- 水分、ヨガマット又はバスタオルなど持参
- 参加費300円

つながりカフェ

みなさんの居場所
お越しをお待ちしています

- 毎週(月)11時～15時
- 葛西みなみ診療所5F
- コーヒー100円
- 茶菓子100円





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

白雲も写し流れる濁り川
握手して別れを惜しむ送りバス
日が暮れて蝶のお宿は花五月

▼川柳

江戸川 小林 功

思いつき原爆と同じイラン爆撃
火に油いよいよ王は狂うたか
裏金も当選すれば元の鞘
朝ドラで理不尽な世がよみがえる

江戸川 長沢 常良

八街の本場物てふ落花生
春立つや鯉はいつでも池の中
乃木城やかげりを抜けて降る落葉

中葛西 佐々木 ゆづき
やけ酒の果ては馴染みの鉄格子
若き日の夢忠敬に背を押され
慰霊祭総理が霞む兎の言葉



▼短歌

中央 二瓶 誠一

「髪あるの」おどける孫がバリカンで刈り上げてくれる初夏が来ており
スーパ―に米をさがせば迷わずにまずは値を見る梅雨入りの朝
房総の光と潮風たつぷりの蜜柑届きぬ初夏の風吹く

全国のぜん息患者が新たに提訴

きれいな空気と被害者救済求めて

自動車排ガス(PM2.5)

てきました。

など大気汚染が主な原因で気管支喘息で苦しんでいる被害者は、いま全国に10人に1人いるといわれています。ぜん息を発症すると昼夜問わず苦しい発作におそわれ、仕事や日常生活にも支障が出てしまいます。

せめて、「ぜん息医療費だけでも無料に」と東京をはじめ、全国の大気汚染のひどい地域のぜん息患者153人が4年前に、国とトヨタなど自動車メーカーを相手に「公害等調整委員会」に公害責任裁定を申し立て

た。これまで全国各地の大気汚染公害訴訟では、自動車排ガスによってぜん息を発症したとして、公害の差し止めや損害賠償を認める被害者の勝利判決が確定しています。しかし、ぜん息被害者を救済する「大気汚染公害医療費助成制度」は未だできていません。新たな大気汚染公害訴訟にご支援を呼びかけま



友の会第16回総会で支援を訴える大気汚染をなくす会の大越稔秋さんと原告の久高美枝子さん

(黒木)

役立つ健康メモ 100 薬の話No.69

不老長寿のNMN?

老化を防止するサプリメントについてです。

寿命が延びる「エイジングケア」効果を謳うサプリメントが人気を呼んでいます。NMN（ニコチンアミド・モノヌクレオチド）と呼ばれる製品です。

医薬品や食品の大手メーカーが高額な新製品を続々と売り出してきましたが、インターネット通販では安い商品を売る業者が100社以上も参入しています。4年前は1カ月分で15万円したものが、大手企業製品でも3万円、会社を選ばなければ数千円で買えます。

老化防止で注目

NMNはビタミンB3などから生成される物質で、体内でNAD（ニコチンアミド・アデニン・ジヌクレオチド）に変わります。このNADが老化防止に重要な酵素「サーチュイン」を活性化するとされています。

2010年代にマウスを使った実験で、NMNに抗老化作用があるとの報告が注目を集めました。2型糖尿病のマウスに症状の改善がみられたり、健康なマウスでも中年太りや骨密度の低下が抑制されました。

ヒトに対する研究では、糖尿病予備軍の女性でインスリンの感受性が改善したり、骨格筋を再構築する作用が示されました。NMNを使った医薬品の開発が進められる一方で、アメリカでは2010年代後半からサプリメントとして人気が出ました。ところが22年秋、医薬品開発の知的財産保護という名目で、NMNサプリメントの販売が規制されました。

日本ではNMNは食品として区分され、制限なく販売されています。その中で、品質と安全性の面で問題が指摘されています。

副作用の恐れも

「朝日新聞」が楽天とアマゾンで売れ筋のNMNサプリメント7製品について買い取り試験を行ったところ、2商品でNMNが全く検出されませんでした。消費者が買う前に品質を知ることは困難です。

またNMNの材料となるビタミンB3の過剰摂取は、肝機能障害を起こす恐れがあります。副作用情報を伝えず、長期服用を前提に大容量の製品を販売するのは問題です。NMNを点滴投与するクリニックの宣伝が多く見受けられるのも、副作用の点で問題があります。

科学的な根拠に基づかず、安全だと唱える宣伝があふれているにご注意ください。

「いつでも元気」誌より転載

編集後記

兵器のない平和で公正な世界を人類と地球の未来のために、を中
心テーマに、原水禁世界大会が広島・長崎両市で、8月3日～9日までひらかれます▼今年の世界大会は、日本被団協のノーベル平和賞受賞という希望ある情勢の変化によるのでしょうか、各国政府代表や国連からの参加も予定されています。フランスからは100人を超える代表団が訪れるとのこと

です▼江戸川健康友の会からは、岡恵子さん（友の会事務局次長）が江戸川代表団に加わって長崎大会に参加します。友の会会員さんをはじめ葛西みなみ診療所、受付窓口にも募金箱を置いて、平和への思いを募金に託してくださいと呼びかけていますのでご協力お願いします▼また7月23日（水）は江戸川平和大行進が行われます。文化センター公園に17時30分集合、18時出発です。（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。

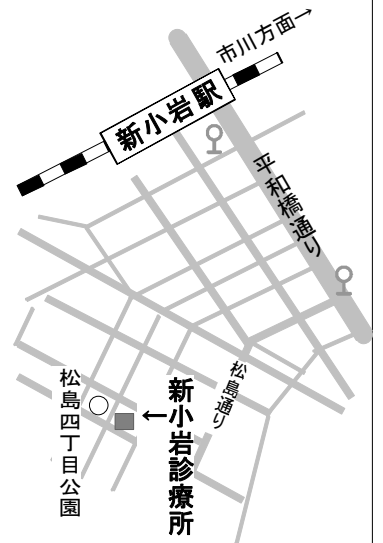
◆医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



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)	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

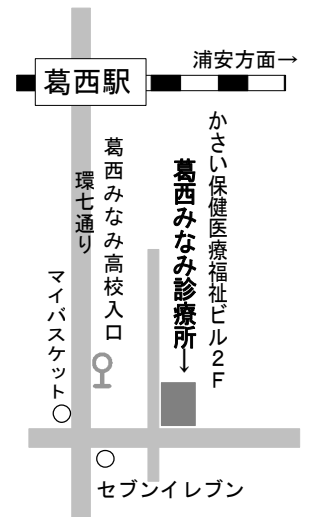


※午前の受付時間は水・土のみ 9:00～12:30です

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。

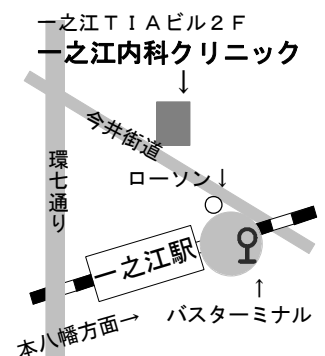
注② 金曜日の9:00～10:00の間は内科診療の受付はできません。内科診療をご希望の方は10:00～12:30の間にお越しください。

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



※長年地域医療に取り組んできた一之江内科クリニックは諸事情により
7月末をもって閉院となります。