

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

2013年 5月10日 第29号

発行 江戸川健康友の会
江戸川区南葛西2-12-1
かさい保健医療福祉ビル4F
電話・5679-7130 FAX・5679-7131
郵便振替口座番号：00170-8-393711

学習会

「地域から取り組もう 自然エネルギーの活用を」 に参加して

テーマ 地球環境にやさしい再生可能な自然エネルギーの活用を地域ぐるみで進める

4月13日、三郷市文化会館で開かれた学習会に約300名、江戸川健康友の会から21名が参加しました。原発事故の後、国民の多くは原子力発電に頼らない道を望んでいま

す。しかし、原発をなくしたら電力が足りない・雇用や交付金が失われる・火力発電はお金がかかるので料金が上がる・CO2の増加で地球環境が悪くなるといった誤った情報や負の側面が強調され、原発再稼働に舵が切られようとしています。そういった中でも興味のある内容でした。

地域での自然エネルギーの可能性

最初の講演は産業技術総合研究所の歌川学氏。豊富な写真・表・グラフを使って省エネ・自然エネルギー普及には大きな可能性がある。今の技術で化石燃料・原子力の大幅削減ができる 自然エネルギー普及には政策の後押しが必要。自然エネルギー電力買取制度がその中心になる

地域が農業などの低炭素社会に向けて先行すれば、経済発展と雇用増と両立できる可能性がある。などが話されました。興味深かったのは、私達のオフィスや家庭などでの省エネでした。電気・ガス・灯油などのエネルギー浪費型

が中心になる。地域が農業などの低炭素社会に向けて先行すれば、経済発展と雇用増と両立できる可能性がある。などが話されました。興味深かったのは、私達のオフィスや家庭などでの省エネでした。電気・ガス・灯油などのエネルギー浪費型

設備から、まず節約行動・エアコンなどの機器の省エネ型への変更・建物の断熱改修・そして自然エネルギー利用で、3分の1に省エネできるといふ点でした。

太陽光市民共同発電所の取り組み



お日さまクラブのひなどり発電所

NPO法人 環境ネットワーク埼玉が2008年から行っている、地球温暖化防止活動の推進の、寄付金を募り保育園の屋上に太陽光パネルを設置する取り組みが報告されました。子どもたち・保護者・職員・地域の方々への環境学習や普及啓発効果が大きいそう

です。

長野県飯田市の自然エネルギー普及活動の見学報告
以前TVでも紹介された自治体での活動で、とても関心がありました。日照時間が長く日射量も豊富な飯田市で、2004年に寄付型の第1号おひさま発電所を作りました。現在は投資型のファンドを設立、ファンド毎に会社を設立して太陽光パネルを設置し電力会社と電気の売買を行い10年位で償還していく方法です。どこにでもある太陽光・熱、風力、水力、波力などのエネルギーを使って、人・物・お金の地域循環ができるしくみです。

原発ゼロや自然エネルギーの可能性を具現化した飯田市のような取り組みは、これからの日本のエネルギーのあり方を方向付けるように思われます。又、そのために、政治は自然エネルギー優先に全力を注ぐべきではないでしょうか。

(伊藤)

友の会・一之江地域で “みんなの居場所” 開設

「一之江地域で皆が集まれる場所があればいいね」という希望が友の会の御尽力やビルオーナーさんの御好意で実現しました。

オープン式典は、37名の方が参加。ボランティアの方々が参加。ボランティアの方々が参加。ボランティアの方々が参加。

康友の会ならではのメニュー。とても好評で、パソコンから打ち出された自分のデータに、皆真剣に見入っていました。アンケートには、「また、ここでこのような測定を行ってほしい」とのリクエストもありました。懇談では、一人ひとりからご意見をいただき、これからの「みんなの居場所」友の会一之江

年金・医療・税金など
「くらし何でも相談会」
ひらく



血圧測定に訪れた人

江戸川社保協推進協議会（社保協）は、4月20日、タワーホール船堀で「くらし何でも相談会」をひらきました。「年金の催促状が届いたが、学生で収入がない、どうしようか悩んでいる」「町工場を経営しているが、1人ぐらしの社員が病気で入院した。医療費や退院後の生活で困っている」など、7件の相談があり、それぞれ、アドバイスを受けて笑顔で帰っていかれました。また、船堀駅頭では血圧測定のサービスも行われ、20人以上の方が測定におとずれました。

江戸川社保協は、この日の相談会に向けて1300枚のお知らせビラを配布。当日は、船堀駅頭で江戸川健康友の会、東京土建江戸川支部の会員が「何でも相談会」のビラを配布しました。



世話人のみなさん

のイメージが語られました。これから第1・第3木曜日11時～12時まで行われる健康体操、やってみたいねとリクエストのあった押し花絵、着物リフォームなどの世話人の紹介では大きな拍手。手探りで始まった「みんなの居場所」友の会一之江ですが、楽しく夢のある場所になればいいなと思います。

当面は下記のメニューが用意されています。世話が常駐してお茶の用意をして待っておりますので、どうぞ皆様、お気軽にお越し下さいませ。モットーは「いつでも、誰でも、お好きな時間に、出入り自由」です。（櫻井）

毎週 火曜日・木曜日 10時～3時 談話・布を使った小物作り等
第1・第3木曜日 午前11時～12時 レインボー体操
小物については、針・糸・材料（1個100円程度）の用意をしますので何も持たなくても結構です。自分のやりたいもの、裁縫道具をご持参していただいてもよろしいです。
リクエストされた、押し花絵・歌・絵手紙・着物リフォームについては、体制や準備ができ次第お知らせします。お問合せは下記まで。
一之江事務局 高取 070-6633-7947 一之江世話人代表 櫻井 090-4429-7441

「命と健康を守る立場から TPP交渉参加に断固反対」



江戸川健康友の会はこの声明を支持します

【声明】TPPへの交渉参加に断固反対する緊急声明

2013年3月16日
全日本民主医療機関連合会
会長 藤末 衛

安倍首相は、多くの消費者・国民の反対を顧みることなく、昨日、TPP交渉への参加を正式に表明した。TPPは、従来の貿易協定とは異なり、日本社会に重大な危険や不利益をもたらす協定であり、日本をこれまで以上にアメリカの属国化させ、日本の主権を奪うことにつながる。全日本民医連は、次の理由を持って、安倍首相の参加表明に強く抗議するとともに、改めて、協定参加に反対を表明するものである。

1. TPPは、全ての物品関税の撤廃をはじめ、貿易障壁とされる「サービス」「制度」についても規制の緩和・撤廃が前提である。協定交渉の対象は21分野にもわたり、医療・教育など、影響は広範囲にわたっている。TPPは、これまで以上に医療崩壊をすすめ、国民皆保険を空洞化させるものである。
2. TPPは、消費生活の基本である「食の問題」を深刻化させ、日本の農畜産・水産業に壊滅的打撃を与え、自給率を急激に低下させるものである。自らの食料は自らが守るという国の基本を壊し、食の主権に対する重大な侵害をもたらすものである。
3. TPPは、あらゆる規格・基準を協定の対象にし、緩和・撤廃を促すものである。農薬残留基準といった食品の安全規格、環境保護基準、製品安全基準などの国レベルの各種基準をはじめ、地方自治体が運用する地域の規格・基準についても例外ではない。
4. TPPは、これまで国民的運動によって勝ち取ってきたあらゆる制度導入の成果を台無しにする協定である。環境保護制度、国民皆保険などの「医療・年金・介護・子育て」に関連する社会保障制度を大きく後退させ、改善が必要な遺伝子組換え食品や食品添加物の表示制度などについても、協定交渉の対象とされ、緩和・撤廃されるものとなる。
5. TPPは、圧倒的な国民に不利益を与え、国のあり方を大きく変えるものである。数百万人の雇用機会が失われるとの試算もあり、地域経済に重大な影響を与え、いっそうのコミュニティの崩壊をまねくものである。
6. 安倍首相は、国益に合わない場合は、「撤退」もあり得ると表明したが、すでに交渉ほとんどは決まっており、日本が口を挟む余地はない。詭弁を弄し、国民をだますものであり、明らかに公約違反である。

全日本民医連は改めて、安倍首相の「参加」表明に強く抗議し、直ちに撤回を要求するものである。
以上

葉桜と春のアラシで 屋内お花見懇親会

松島中央支部

江戸川健康友の会松島中央支部と葛西支部は、4月6〜7日にかけてお花見会をひらきました。



松島中央支部の懇親会

松島中央支部は、6日に新小岩診療所3階で30人が参加して、持ち寄った食べものや、飲みもので懇談。笑いあり、歌あり、折り紙などで交流しました。最後は高齢者の会員を手分けして自宅まで送り届け、楽しい一日をすごしました。このお花見会では2人の入会者を迎えました。葛西支部では、7日に葛西みなみ診療所5階ホールで45名が参加して、お花見懇親会



葛西支部の懇親会

作品を紹介します
摘み絵のあじさい
ブローチ



4月15日 新小岩診療所3階 小物作りサークル



作品の竹の子を前に参加者のみなさん

5月 厄よけ9さる
6月 木目込み人形
季節に合わせた小物を作っていますのであなたもぜひ参加してみませんか。

江戸川健康友の会 第4回総会開催のお知らせ

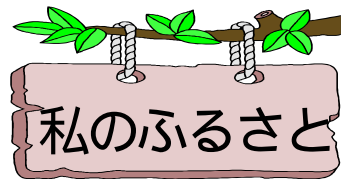
日時 2013年 6月9日(日)
場所 葛西みなみ診療所5階ホール

13:00~14:00 総会記念講演
どうなるこれからの医療や介護
講師 相野谷安孝氏(中央社保協事務局長)

14:00~17:00 総会議事・懇親会
スライドによる活動報告・今後の活動について
会計報告・幹事・役員などの選出
総会終了後、懇親会をひらきます。
受付にて懇親会費500円をいただきます。

江戸川健康友の会 ホームページ開設

インターネットをお使いの会員のみならず、友の会のホームページもご利用ください。『友の会だより』の最新号から数ヶ月前の号までご覧になれます。又イベントの予定や日常的なサークルの活動も紹介しています。
アドレスは
<http://kenkotomonokai.sakura.ne.jp>



栃木県

南葛西 水島紀子

田のあぜの小川ではタニシやどじょう、沢ガニもいました。長い那珂川の橋を渡ると天然温泉、小口の湯があり、その先に9代水戸藩主・徳川昭が陶土を発見、水戸藩御用焼にした焼物の里小砂です。山の春はわらび、ぜんまい、

格別の味でした。冬山の下刈りをして雑木林のすみずみまで太陽と風が通るようにします。熊手で木の葉をさらい、集めた落ち葉で作ったたい肥は、田や畑の土を豊かにします。きれいな山に芽吹きが始まり、新緑、

た。待つて待つてやっと割り当てがきて買って貰えたゴムの短靴、長い通学路の苦を喜びに変えてくれました。神社でのどんど焼、庄屋宅の庭に幕を張つての映画会もありました。テレビのない時代の懐かしい文化です。

「残雪に那須輝きて時忘れ」中学生の時に詠んだ私の幼い句のとおり、那須山の雄姿をはるかに望み吹き下す北風をあびながら育ったのは栃木県の南那須です。

源平屋島の合戦、扇の的で有名な弓の名手、那須与一の生誕地でもあります。山と川、田と畑が続いている自然だけは豊かな所でした。那珂川は鮎のメツカで、釣りでモヤナでも沢山の鮎がかりました。

山川の豊かな自然

天然温泉もなつかしい南那須

うど、ふき、たらすの芽、白木の芽、竹の子も。秋は栗、柿の合間、腰をのばしに父はよく山を歩いては、柿しめじ、干本しめじ、ほうき茸など、いっぱいかかえて帰りました。その夜のきのこ汁のうどんは

山桜、つつじ、あざみ、山百合、もみじ等、緑と色とりどりの花や木々から、心も身体も慰めと元気を貰えました。子供の頃は、敗戦後の物でない時代でしたから、配給制で必要な物、ほしい物も自由に買うことができず

福島原発から2年、今でも幼児のいる家では洗濯物を家の中に干していると聞く故郷です。茸も竹の子もセシウムで採れなくなり、川には釣り人の影もなく寂しくなりました。父のあのほうき茸がもう食べられなくなつたのが悔しくてなりません。ただ、那珂川のほとりに湧いた温泉「まほろばの湯」だけは明るい灯をともしています。

小物作りサークル

季節に合わせた小物を作りましょう
毎月 第3月曜日
14時~16時
新小岩診療所3階
会議室(松島4-27-2
・3651-2944)

おしゃべり喫茶

楽しく歌って
おしゃべりしましょう
毎月 第3金曜日
14時~16時
5月は17日です。
新小岩診療所3階
会議室(松島4-27-2
・3651-2944)

着物リメイクの会

着なくなった着物で
洋服や小物づくり
毎月 金曜日(第2を除く)
と第2土曜日
午前10時~午後3時
葛西みなみ診療所
5階ホール
参加無料、お昼持参下さい

囲碁・将棋クラブ

毎週 金曜日
14時~16時
場所 新小岩診療所
2F友の会室
参加無料です。
みなさんの参加をお
待ちしております。

ユカリナ サークル アミティエ

木の音色を奏でませんか
毎月 第1・3(木)
10時より
葛西みなみ診療所
5Fホール
入会、見学いつでも
どうぞ。直接会場へ。

さわやか喫茶

楽しく元気になる
あなたの居場所
毎週 月曜日
食事代600円
葛西みなみ診療所
5階ホール

健康体操教室

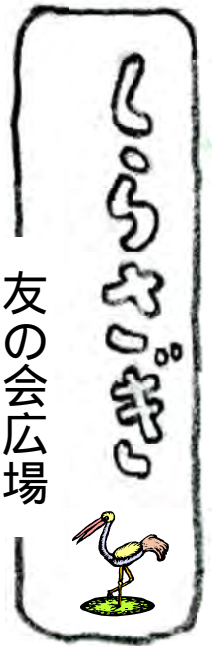
楽しく体を動かそう!
毎月 第2木曜日
第4木曜日
10時30分~12時
葛西みなみ診療所
5階ホール
参加費:200円

健康づくりウォーキング

毎月 第3土曜日
葛西駅
地下鉄博物館前集合
9時30分集合出発
コースは、参加者の希
望で決めています。雨
天中止。直接集合場所

うたごえ喫茶

唄えば生き生き元気
毎月 第4土曜日
14:00~
葛西みなみ診療所
5Fホール
参加無料です。



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

江戸川 長沢 常良

一の堰落ちて二の堰翡翠飛ぶ
沙羅の花女ひとりか畑仕事
暗ければ涼しと思ふ札所道

川柳

南葛西 小宮山 鑑二

又ネズミ簡単ですよ猫置いて
靖国へみんなでお参り怖くない

西一之江 永井 嶽

ゆく度にこれが最後と花の故郷
廃屋の庭の日陰に柿若葉
新緑の香りの渦に吸ひ込まる

清新町 石川 優

出たらず株買ったるなホリエモン
得票を死票が超えりや違憲だろ
学童のおやつを削る子育て区

三郷市 石塚 ふさ子

沖縄の沖はるり色浜は水色
琉球の昔を忍ぶ朱礼門
イケメンに姫様だっこりハビリに



短歌

西瑞江 豊田 育子

奉天の戦のことも一度だにわれには語らず逝きたまひたり
わが影が伸びてるシャッターチャンスこの頃何故か影ばかり撮る
こんなにも真摯に生きるひとがある河野ゆりえの歌集を閉じて

エッセイ

古いアルバム

葛西みなみ診療所
10周年に当たって

北葛西 中楯 光子

ちよつと赤みをおびた砂浜、海にむかつて一直線に延びた鉄条網。鉄条網の向こうはアメリカ、こちらは日本、鉄条網の間から足をいれ、力いっばい足跡を残す。

鉄条網の付け根のアメリカ側には米軍の監視所。こちら側には、座り込んだおばあ達の顔・顔・顔、何人いるだろうか。ここは辺野古。

ふた昔も前に診療所をつくる会の旅行で沖縄にいった時の情景です。沖縄の民医連の方の案内で「憲法の丘」から見た風景。平らな所はすべて基地、住民は小高い傾斜地に追いやられている。

沖縄でなくなつた方の名前が刻まれた「平和の礎」。名前の刻まれてない空間の多さ、北海道をはじめ東北の方たちのお名

前の多さに、驚きを禁じえませんでした。

懐中電灯を頼りに真っ暗な洞窟（がま）にはいる。注意されて目を向けると、岩の割れ目に長短のちいさな人骨が二本寄り添うように並んでいた。子供のものとこのこと、どんなにか生きたかつたろうに。がまから出ると陽光が、民家の塀に絡んだ名も知らない花が目にしみて、涙が止まらなかった。

あの旅行から20年以上がたった。日米安保の名のもとに辺野古の海を埋め立てるといふ。沖縄の人たちの癒せない苦しみはいつまで続くのか、おばあ達の顔・顔が浮かぶ。憲法9条のある国に米軍の基地はいらないと、声を大にして叫ぶ。

(次号につづく)



ジュゴンが暮らす
辺野古の海

役立つ健康メモ

「くすりについて」

新小岩診療所 田村倫朗

皆さんは現在薬を何種類飲んでいますか。ある病院では60歳以上の通院患者さんの平均が4.7種類だったそうです。薬の種類が多いと、まず当然薬代が高くなります。もうひとつ大切なことは副作用がおきやすくなります。ある病院では入院中の患者さんを調べたところ10人に1人が薬が原因で入院していたそうです。昨年日本脳炎ワクチン接種後すぐに死亡した10歳の男の子がいました。もともと神経科の病気で薬が3種類処方されており、どの薬も意味があるものでしたが、それぞれの薬の副作用が重なって心臓麻痺をおこしたと考えられています。

医師は必要でない薬を開始することはありませんが、飲んだ方がよくても薬の量を考えると中止することが可能なものかどうか、診察のたびに気

を配って処方していないこともあります。この薬が現在本当に必要なものか、一緒に考えていきたいと思えます。患者さんからも遠慮なくおっしゃってください。私は元々できるだけ薬は少ない方がいいと考えているので、素直に対応します。たまにこちらが不要と思われるのにぜひ処方してくださいと希望される患者さんがいて、苦笑することもあります。

また複数の病院・診療所にかかっているとどうしても薬の種類が多くなります。お薬手帳をみれば他でどんな薬が処方されているかわかりますが、医師側が把握できていない場合もあります。9ヶ所から29種類処方されていた患者さんもいたそうです。皮膚科などの専門科にどうしても継続してかからなければいけない場合は別にして、薬はなるべく1ヶ所のかかりつけ医で処方してもらうようにしましょう。



編集後記

本紙の楽しみの一つは「私のふるさと」。故郷が変貌しても愛と誇りは変わりません。前号は小柴さん。安治川界隈の活気に満ちた市場やそこで遊ぶたくましい子ども達が印象的でした。今号は水島さんの那須。残雪に輝く連山の美しさは、何回か登ったことのある私にも故郷を感じさせます。でも「幼児のいる家では洗濯物を家の中に干している」と知って改めて現実に引き戻され、そして故郷が壊滅し人を失い帰ることもできない東北の人々を思います。本家本

元の第一原発では高濃度放射性汚染水が漏れ出して重大な事態に。増え続ける汚染水を東電や国はどうするつもりか。林立するタンク。あの姑息な手段で足りなければ海にでも流すのか。被害は広がるばかりです。先月、NTP会議での共同声明「核兵器の廃絶」に日本政府は賛同しませんでした。被爆国としての責任を放棄し、一方で憲法改悪を企む政府と反平和勢力に対し、この夏一斉に反撃を！ 山田洋次ミュージアムに行ってきた。監督の映画作りへの思いがよくわかる展示でした。

(小林)

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確認できます。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 9時～12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	中村麻理衣 (糖尿病・内科) 糖尿病は予約制	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 高宮智正 (訪問診療)	中村美穂 (内科) 田村倫朗 (訪問診療)	中島孝敏 (内科) 榎本信行 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	恩田圭司 (整形)	休診	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診

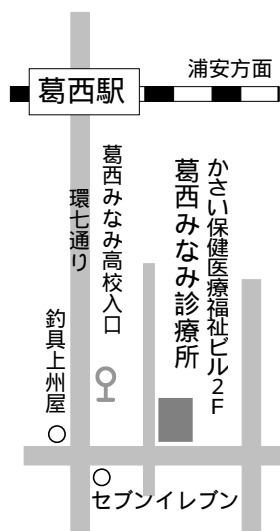


葛西みなみ診療所・診療案内

江戸川区南葛西2-12-1 かせ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	内科	松村所長	畔上	松村所長 大島(皮膚科)	松村(第1.3.5) 三輪(第2.4)
午後	予約外来 松村所長	予約外来 松村所長	休診: 往診など	予約外来 松村所長	休診: 往診など	
夜間 18時～19時30分		松村所長		松村所長	皮膚のみ11: 30受付終了	

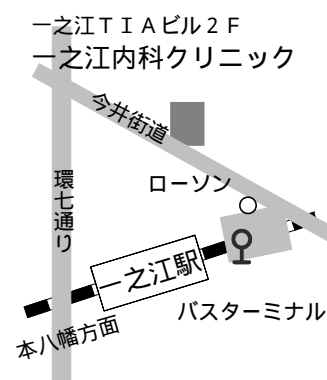
診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	荻原	久保田	折茂	久保田	折茂	林
午後2時～	2時～3時 健診・予防接種	2時～3時 健診・予防接種		2時～3時 健診・予防接種	2時～3時 健診・予防接種	
(曜日により診療時間が異なります)	3時～5時 一般診療	3時～4時30分 一般診療		3時～4時30分 一般診療	3時～5時30分 一般診療	
	荻原	久保田		久保田	折茂	



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	原野	元田
午後 14時～17時	神山 (糖尿病)	高野所長	休診 往診(高野)	高野所長	休診 往診(大倉)	休診
夜間 17時～18時30分	休診	高野所長	休診	高野所長	休診	休診



休診日は日曜・祭日・年末年始(12月30日～1月3日)
夏休み(8月で一ヶ月前から掲示)です。