

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 6月10日 第30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

イチゴと焼き物の里 益子町へ

友の会が日帰りバス旅行

江戸川健康友の会は、5月19日に栃木県の益子町へ日帰りのいちご狩りバス旅行を行いました。

松島中央、葛西地域を中心にバス2台で85人が参加しました。

前日の雨天予想をくつがえし、好天に恵まれて気分そう快でバスは出発。ガイドさんのコース案内を受けながら歌



益子焼共販センター前の狸の焼き物と一緒に

集を手に「青い山脈」の歌声がはずみます。

あっという間に益子町へ。酒蔵見学や益子随一のシヨッ



この茶碗いいね...

ピングセンター「益子焼共販センター」で買物。そしてうつつそうと茂った木々とみどりの中での「ホテル益子館」でお食事と入浴を楽しんだあと、全国一生産量を誇る「JAはが野いちご団地」へ。生産農家の案内でいちごハウスへ到着。完



いちごハウスの中で。甘いかな？

いちご狩り旅行が縁で知り合った大正15年生まれ

いちご狩りバス旅行が縁で知り合った、猿田たけよさん、伊藤照子さん、小池文子さんの3人が大正15年生れ（トラ年）であることが判り、「トラの会」でも作って交流しよう...と話しがはずみまし。3人は来年「米寿」を迎えます。友の会々員の中にもトラ年生れの方がいると思うので「トラの会」づくりを呼びかけようよ...との声が出ています。

熟の「とちおとめ」の食べ放題。20ケは軽く、40ケは食べたかなあという人も。販売所で摘みたてのいちごをおみやげに帰路へ。
日帰りは手軽な旅で参加しやすい、緑いっぱい心身が清められた感じ、何だか優しい心になったような気分、などの声が寄せられました。



次の週（5/27）のさわやか喫茶で「私も大正15年生れヨ」と声をかけた佐久間クニ子さん（左）と猿田たけよさん、伊藤照子さん。

落葉樹から常緑樹への切り替えを

第3回環境ウオッチング

4月28日、午後から区内環境ウオッチングに参加しました。前回は、一昨年の大震災の直後に実施し、同行

街路樹等、緑化の状況と自転車道路・レーンの実態を見て回るといっても、友の会と公害患者会、江戸川大気汚染をなくす会の共同企画。今回



環七通り、街路樹について説明する大越さん(左)

内と江東区の一部(葛西みなみ診療所 環七通り 新大橋通り 京葉道路 千葉街道 環七通り 京葉道路 船堀街道 清砂大橋通り 左近通り 葛西みなみ診療所)を巡りました。車中、要所・要所では、バスから降りて、大気汚染をなくす会の大越稔秋さんの説明を聞きながらのウオッチング。毎回、大越さんの博識と熱意に感心させられます。

街路樹の充実には、都も江戸川区も前向きに取り組んでいますが、落葉樹が多く、大気浄化と災害時の延焼防止の観点から、ウオッチング後の懇談会では常緑樹への切り替えを要請しました。また、せっかく植えた中木に枯れたものもかなりあり、場所により、緑化



都の職員と懇談会

核兵器なくす署名を広げよう

〜江戸川原水協が総会〜

の程度に随分差があったり、まだまだ改善が必要のようです。自転車の多いなど。自転車の問題も含め、課題は大きいと再認識しました。(太田)

原水爆禁止江戸川協議会(江戸川原水協)2013年度の総会が5月17日江戸川文化センターでひらかれました。

総会では、2015年4月まで核兵器をなくすアピール署名9万筆(区民の15%)を集める。国民平和

行進を成功させ、原水禁世界大会・長崎大会に多数の区民参加を呼びかける。原発ゼロ、放射能被害根絶めざす活動をすすめる。被爆者を支援し、戦争展を成功させる。3・1ピキニデー集会の意義を知らせ、区民の参加を呼びかけるな

た。協会の土田弥生さんの講演「大きく前進する世界の核兵器廃絶運動 私たちの課題」をききました。3月に「核兵器の非人道性を問い、核兵器を禁止する流れを加速させよう」と集まった、世界のNGOや政府代表による国際会議での内容を中心に講演されました。そして、重要なのは「非人道性の流れを市民社会に訴えること」だと、強調されました。

毎月第4土曜日に友の会つたごえ喫茶で歌のリーダーを務めていただいている小永井万知子さんが日本のつたごえ合唱団の一員として、3月にドイツ演奏旅行に参加されました。旅行記を寄せていただきましたので紹介します。

ドイツ公演は二つの街 が活躍した街。

で行なわれました。一つ それぞれ地元合唱団と目は東南部チエコと国境 の共演が実現し、ホーフでは、反原発活動家と地を接するホーフ市。人口 中熱の研究者5万ほどの小さな都市。

二つ目はライン川下流 を招いて環境の工業地帯の都市、テュツ 問題の学習会セルドルフ。人口もホーフ市 の10倍以上の57万人。 ことができました。芸術の街としても栄え、 ホーフ室内ハイネやシューマンなど 合唱団は15人



ドイツ・ホーフ市で

消費税19%で食料は7% 行き届いている福祉制度

日本のつたごえ合唱団・ドイツ公演に参加して

小永井 万知子

で歌い手のピッチがそろっていました。

デュッセルドルフ合唱

団は50人を超える年齢層の幅広い合唱団で訓練された声もあるが、多くはそのままの声を出して歌っていました。

演奏会の第二部では

「フルサト」「鐘」「石」

になつたように思いました。

5泊7日の旅でドイツ

社会の生活状況も少しかりました。消費税は19%ですが、食料品などは7%。おみやげ品の買い物レシートを見たら19%とありました。

福祉が行き届いている

ので老後の心

配は少なく、蓄える必要が無いとのことでした。ホーフムレスはいないそうです。

あるがドイツでは「あなたの体が臭いのでこれ洗ってください」ということになるのだそうで、大笑いしました。ホテル

のエレベーターは1階が0、2階が1という表示式で戸惑いました。

ドイツ人はビールをた

くさん飲むと思われるのですが、コーヒー・ミルク・水・ビールの順だそうですね。日本人はワインを2・8リットルに対してドイツ人は2リットルだそうですね。チョコレートでは日本人は2kgですが、ドイツ人は8kg食べ

るそうです。

この演奏旅行で合唱を通して、福島のと被曝者の気持ちを伝える活動に参加できたことは、大きな収穫でした。

ドイツの良さを知り、日本の便利さを見直す旅となりました。

など合唱。司会者の口から「フクシマ」「ヒロシマ・ナガサキ」という言葉がでると客席の空気が変わり、曲の解説にうなづいたり、涙ぐみながら聴き入っていました。最後の合同演奏はスタンディングオベーションに。会場の人たちの思いがひとつ

亡命者にも住居を提供し、日本円で6万円くらいの生活費を渡し、健康保険料も無料とのこと。ちなみに、犬を飼っている1年間に日本円で1万円くらいの税金がかかるそうです。通訳で同行してくださった方の説明で、日本では石鹸の贈り物が

医師 看護師 介護士増やして

白衣の200名 雷門前で署名行動

「医師・看護師・介護士増やせ」「安全・安心な医療・介護の実現」を求めて、今年も5月11日に白衣の浅草宣伝行動



雨模様の中、署名を訴える友の会の人々

「長時間勤務、夜勤が多く、少人数態勢で負担が重い」「時間短縮で利用者さんの生活の質をあげるためにも介護保険の改善を」と、現場からの声が次々と訴えられました。

「私たちも看護学生です」と署名してくれました。この日413筆の署名が寄せられました。浅草行動には江戸川友の会からも6名が参加。参加の会員のみなさん、ごくろつさまでした。



レインボー体操で身体をほぐします

開設一ヶ月 友の会一之江

のべ49名の方が参加しました。パソコン、レインボー体操(ストレッチ)、手芸、おしゃべり。それぞれの好みでゆったりとした時を過ごしています。

レインボー体操は会話も楽しく、皆が笑顔で筋肉がほぐれていきます。6月の予定は6日(木)、20日(木)です



核兵器のない世界を 平和行進が夢の島を出発

「核兵器のない世界、憲法9条と非核三原則の輝く日本へ」をスローガンに「原水爆禁止国民平和行進2013」が5月6日に江東区の「夢の島・第五福竜丸展示館」前から出発しました。この行



核兵器の廃絶を求め、広島に向けて出発した2013年国民平和行進

進は、8月6日の「ヒロシマ原爆の日」に向けて90日間かけて歩き続けます。全コースを通して行進するのは4人、その1人はフィリピンから参加する女性マラヤ・ファブロスさん(24才)です。江戸川友の会から八巻登会長が参加しました。江戸川区は7月23日江戸川区の平和行進は7月23日(火)17時30分小岩アーバンプラザに集合し、千葉県より引継ぎ、江戸川区役所まで行進が行なわれます。



松島 五十川とみこ



松島 村野とし子



墨田区

西葛西 涌井純子

三月十日の空襲で亡くなり、父は戦地から帰って、残った二人の弟妹と菊川の借地に建てた家に落ち着きました。群馬県藤岡の農家の長女と結婚翌年(昭二五)私が、次の年弟が生まれ、結婚で西葛西に移るまでを過ごしました。

菊川の辺りは、木、竹材を商う材木商、製材所、木工所、銘木店が並び、運送店もありました。未舗装の道路を丸正運送の荷馬車が走り、時々空の荷台に近所の子達と乗せてもらったりしていました。大横川に

た。また父はシートで代用したスクリーンに幻灯機でまんがを映しました。大横川の柳橋から見る隅田川の花火、月一回の榎稲荷の縁日も子供の頃の楽しみでした。木の香りと、製材所や工場

北に堅川(現立川)、東に大横川が流れていた墨田区の南西部、本所菊川が私のふるさとです。

本所は江戸元禄年間には宅地化が進み、明治時代には工業化も進みますが、関東大震災で焼かれ、東京大空襲で火の海、焼け野原になりました。戦後、本所区と向島区が合併し、現在の墨田区となりました。

私の父の両親と幼い弟妹は

木の香り、モーターの音

生業の街 本所菊川

家の北隣は鉄工所、南隣は家内工業のセルロイド加工所、父は家の裏側の日石ドラム缶工場で酸素溶接の仕事をしていました。

堅川の北側から総武線にかけての緑町、石原町の辺りには金属鋼材関係の商店が多く、

は丸太の筏が沢山浮かび、格好の遊び場でした。かくれんぼで材木倉庫置き場に入ると、夏でもひんやり涼しく、木の香りが何ともいえず、今でも蘇ってきます。近所の運送店にテレビがきた時は夕方近所の子らと相撲を見に行きまし



大横川 遠方の鉄橋は総武線

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
6月はお休みです。
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

毎週 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。

ユカリサ 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

楽しく元気になれる 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

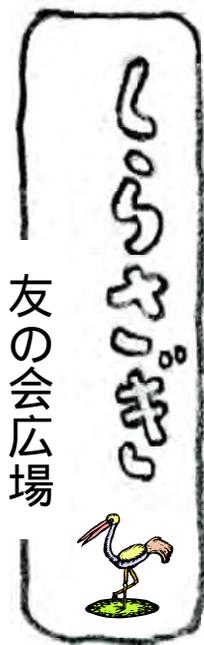
楽しく体を動かそう!
毎月 第2木曜日 第4木曜日
10時30分~12時
葛西みなみ診療所 5階ホール
参加費:200円

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

三鷹市 山口 英衣

草むらにルビー散りばめ蛇莓
 水たたえ田は泥もなく初つばめ
 プレス踏む音に明け暮れ半夏生

江戸川 長沢 常良

大川に一雨来れば多佳子の忌
 地に近き闇に音して驟雨来る
 潮境よく見へる日の夏燕

西一之江 永井 嶽

薫風や無人駅舎に赤ポスト
 げんげ田に鎌すき起こす老夫婦
 校庭の睡くなる色桐の花

短歌

西瑞江 豊田 育子

祈るあり妊むかたちの土偶あり縄文の代も強きはをみな
 モンゴルは「元」といふ国と得意顔に十歳の子は頻りに話す
 剣を鎌に持ち換へてみよ世界の人よとマイケルジャクソン叫びて唄ふ

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

三郷市 石塚 ふさ子

流れ雲広いうな原桜草
 五月雨かすむ町並みさす光り
 日も暮れておくれ子鳥が西へ行く

川柳

南葛西 小宮山 鑑二

所得倍増税と物価は三倍増
 アベノミクスどこでも行きまます営業で
 超小物発言撤回大物振り

清新町 石川 優

ユニクロのクロはブラック低賃金
 靖国へ皆で行くからなお恐い
 イスラムをなじって五輪とおざける

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 中橋 光子

(前号は診療所をつくる会の旅行で沖繩に行ったときの思い出でした。その続きを掲載します)

介護保険制度の開始にともない、ヘルパー講座を開講し、50名程の人が受講しました。その後、修了者を中心にして、ヘルパーステーション・ファミリーケア 葛西」の開設につながりました。

三番瀬で鳥の観察会。大鷹の優雅な姿にみとれ、潮の干満によって鳥の種類も多様で、その数の多さにびっくりです。自然の妙に、ここを埋めたことに怒りをおぼえたものです。

月1回、友の会の役員宅で、さわやか喫茶の前身である食事会をひらいていました。また、行船公園の中にある「源心庵」で、池に泳ぐ大きな鯉をみながらの食事会は、手作

りの弁当が大変な御馳走に思えたものです。

年末にはさわやか喫茶のスタッフにおせちを作っていただき、ひとり暮らし3人で紅白歌合戦を観ながら新しい年を迎えたこともありました。

古いアルバムをめくると様々なことが思い出され、きりがありません。

ある宗教団体による道理のない反対運動のなか、地域のための診療所が出来て10年。アルバムの1頁・1頁が、今の大きくなった江戸川健康友の会につながっているのだと思ひ、ありがとうとつぶやきました。



友の会食事会。
 中橋さん(右から4人目)宅で

写真：長谷川千恵子さん寄贈

役立つ健康メモ

「風疹（三日ばしか）」

新小岩診療所 田村倫朗

昨年から全国で風疹が流行しています。昨年1年間の報告数は約2400人(一昨年の6~7倍)、今年は4月現在で約4800人に達しています。ワクチン接種があまりできなかった20~40代の男性が流行の中心です。風疹ワクチンの定期予防接種は昭和52年度から開始されましたが、当時は予防接種の対象が中学生の女子のみであったことが主な原因のようです。

風疹は風疹ウイルスによる感染症です。発熱、リンパ節の腫れ、顔面から始まる全身性の発疹(3~5日で消えます)が主な症状です。感染経路は咳やくしゃみによる飛沫感染です。潜伏期は2~3週です。発疹出現数日前~出現後7日間は感染の可能性があり、発疹が消えるまで登校停止になります。

診断は採血で風疹抗体が検出されれば可能ですが時間がかかるので、実際には臨床症状や流行状況にて判断します。

風疹に対する特效薬はなく、解熱剤など対症療法になります。

予防としては、とにかくうがい・手洗いをしっかりしましょう。麻疹と風疹の混合ワクチン(MRワクチン)を 期(生後12ヶ月~24ヶ月)、期(5歳~7歳で小学校入学前)、期(中学1年)、期(高校3年)にうちます。

妊娠早期の風疹感染にて先天性風疹症候群(難聴、視力障害、心臓病など)が起こる可能性があります。罹患歴やワクチン接種歴が不明の場合は、妊娠前の風疹抗体検査が必要です。抗体陰性の場合はワクチン接種をすべきです。

19歳以上の方で、妊娠を予定又は希望している方や妊娠している女性の夫(子の父親)は無料となります。



編集後記

「友の会だより」の4・5ページの「友の会だより」の下欄は、うたごえ喫茶をはじめ各サークルや集まりの案内でいっぱいになりました。友の会が一つになった2年ぐらいい前から一つ二つと増え、いつの間にか、案内の定位置に 間違っただけにちを掲載して、ご迷惑をおかけしたことも度々。ほんとなすみませんでした。でもそれだけ良く読んでいただいている

ことが判り編集部として嬉しいことです。私も参加している着物リメイクでは次々新しい方が訪れています。縫い物好きが結構多いようです。ほんとに楽しそうにやっています。好きなことに夢中になれるって健康につながっていると思いませんか。最近できた一之江のたまり場でも小物作りや体操を定期的に始めました。サークルが増えるのは友の会活動が活発に行なわれている証明です。

(森岡)

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

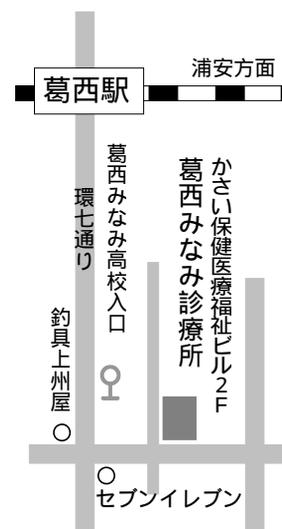
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	中村麻理衣 (糖尿病・内科) 糖尿病は予約制	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 高宮智正 (訪問診療)	中村美穂 (内科) 田村倫朗 (訪問診療)	中島孝敏 (内科) 榎本信行 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	恩田圭司 (整形)	休診	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



葛西みなみ診療所・診療案内

江戸川区南葛西2-12-1 かい保健医療福祉ビル2F 電話03-5679-7144

内科	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		

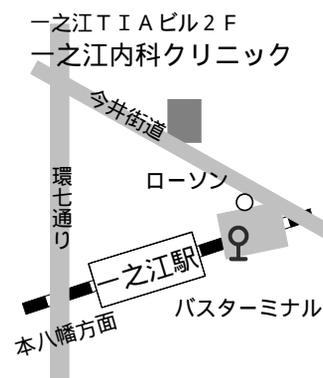


小児科	診療時間	月	火	水	木	金	土
	午前 9時～12時30分	荻原	久保田	折茂	久保田	折茂	林
	午後2時～ (曜日により診療時間がこと なります)	2時～3時 健診・予防接種 3時～5時 一般診療 荻原	2時～3時 健診・予防接種 3時～4時30分 一般診療 久保田		2時～3時 健診・予防接種 3時～4時30分 一般診療 久保田	2時～3時 健診・予防接種 3時～5時30分 一般診療 折茂	

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。