

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 7月10日 第31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

## 消費税増税反対・社会保障の充実 健康づくり・健診活動を広めよう



記念講演をする相野谷安孝さん

### 江戸川健康友の会第4回総会ひらく

『医療・介護の充実、原発ゼロの住みよいまちを』『困難をかかえた人びとに寄り添う友の会活動をすすめよう』『班づくりをすすめ、1500名の友の会をつくりましょう』三つの活動スローガンのもと、江戸川健康友の会は6月9日、葛西みなみ診療所5階ホールで第4回定期総会をひらきました。

安倍晋三政府は「世界一安全

な原発」などと称して原発輸出を公言し、7月に新規規制基準を策定して、秋にも再稼働を狙うなど「原発事故はなかったこと」「過去のこと」にしようとしています。また、この10数年、年収200万以下の勤労者が一千万人を超え貧困と格差社会を産み出しています。大企業による内部留保も267兆円を超えました。来年4月から消費税増税が強行されようとしています。この総会には「10%の消費税では暮らしがつづかない」、「原発ゼロの思いが広がるように」との思いを反映して、80人以上の会員が出席しました。

総会はスライドを使って活動報告と2013年度の活動方針が提案されました。つづいて会計報告と予算案、八巻登会長をはじめ幹事など40名の役員提案が行われ、第4回議案は大きな拍手によって承認されました。総会は2013年度の重点活動として、消費税増税、TPP反対、社会保障充実のための活動、困難をかかえた人びとへの助け合い活動、健康づくり、健診活動、班づくりをすすめ、1500人の会をつくる活動、空白地域に支部をつくる活動、にとりくむことを確認しました。総会に先立って行なわれた記念講演は、中央社会保障推進協議会の相野谷安孝氏が「どうなるこれからの医療や介護」と題してお話されました。総会には来賓として、南葛勤医協、江戸川生活と健康を守る会、江戸川社保協、江戸川原水協、江戸川被爆者の会、親江会など、各団体の代表が出席されました。議事終了後は、出席者による懇親会が開かれ交流を深めました。

「友の会だより」8月号はお休みします





水俣病、イタイイタイ病、薬害イレッサなど全国の公害患者団体が次々と現状と支援を訴えた。写真は福島原発訴訟団

## なくせ公害、守ろう地球環境

全国公害被害者行動デー 2000人が参加

全国各地の公害被害者 した。今年が38回目で東京に集まり、政府や「なくせ公害、守ろう地球環境」のスローガンを求める「全国公害被害者 総行動デー」が、6月6・7日の両日取り組まれた。

### 謝罪しない東京電力

初日は環境省交渉で、約4万6千人分の署名と要望書を石原伸晃環境相に手渡し、各団体が救済の実情を訴えました。昼休みは、霞ヶ関の官庁街をデモ行進し、午後は原発事故被災者らを中心に全面賠償を求めて東京電力と交渉したほか、各被害者団体が各省庁と一斉に交渉しました。

### 江戸川友の会も参加

この交渉に先立って農水省門前で開かれた交渉団体の激励集会には、東京大気汚染公害被害者50人が参加。公害健康被害者補償制度の財源の一部になつている自動車重量税の廃止問題で、存続の危機にあることを報告し、「ともに連帯して頑張ろう」と激励しました。

夜は、日比谷公会堂で

東電との交渉には200人が参加し、初めて原発事故と自殺との因果関係を認めた福島県のキャベツ農家の遺族、樽川和也さんも参加。東電に謝罪を求めましたが、父親の墓前に報告しようと思つていた謝罪の言葉は有りませんでした。

約1000人が参加して総決起集会が開かれ、原発事故の完全賠償させる会など、各地の公害被害者団体の代表が現状報告と支援を訴えました。

「公害被害者総行動デー」には、江戸川健康友の会から2名が参加。東部東葛ブロックに加盟する足立・墨田・江東・港など各地の健康友の会の参加者と一同行動しました。

有明海の漁民代表の方々は、農水省と交渉。諫早干拓事業で漁業環境が悪化、自殺者も後を絶たない現状を訴え、潮受堤防排水門の早期開門を求めました。

生命を生みだす母親は 生命を育て生命を守ることをのぞみます

### 2013年第59回 日本母親大会 in 東京

全体会 8月24日(土) 12:30~17:00  
会場:千葉市・幕張メッセ・イベントホール

記念講演:伊藤 真さん「憲法のいきづくに-私たちに求められるものは」

分科会 8月25日(日) 10:00~15:00  
会場:東京四ツ谷市ヶ谷エリアの七つの会場となります  
(くわしくは、同封の大会案内ピラを参照して下さい)





北海道

日影館

私は芝病院から新小岩

診療所に異動してきて8年目になります。私の出身は北海道で函館生まれですが3才で札幌に引っ越したので函館の記憶はほとんどありません。母方の親戚の多くが札幌に住んでいたのと札幌のほ

うが仕事が多いので移り住んだそうです。現在は30度を超える時も1

現在札幌市の人口は190万人で、小学校で札幌の歴史を習った時は人口が150万人でしたから札幌への一極集中が続いているのを感じます。

夏は涼しく冬は氷点下

久しぶりに思い出す故郷札幌

は、夏でも25度をこえることはほとんどなく朝晩は肌寒かったので、東京のように熱帯夜になることはありませんでした。クーラーも必要なく扇風機で充分でした。ただ最近

が天気予報のように放送されます。水道の元栓をしめて寝た記憶がありませんが、今では住宅環境が良くなりそのようなこともないようです。ただ札幌の場合、旭川や帯広のように氷点下20度以下に

2日あるようで温暖化がすすんでいるのかもしれない。冬は氷点下になります。子供の頃は、特に寒さが厳しい日にはテレビで水道の凍結注意のニュース

なることはなく、寒くても氷点下15度くらいです。北海道の中ではそんなに寒い地域ではありません。雪も結構積ります。毎日ではありませんが除雪車が通ったあと、家の前に雪の壁ができるのでそれをどかしてから学校に行っていました。

普段ふるさとのことは気にしませんが、今回「私のふるさと」欄への寄稿の機会を頂き、久しぶりに札幌のことを思い出すことができました。(新小岩診療所職員 ひかげだて はじめ)

NEW! 手芸サークル が誕生しました

布ぞうり、ブックカバー、スラッシュキルト、古布で小物づくりなど、たのしみが盛り沢山です。



毎月第2・4水曜日 13:00~16:00まで 葛西みなみ診療所 5階ホール

参加費は無料ですが、作品づくりの実費をいただきます。参加希望の方は、直接会場へおいで下さい。

スラッシュキルトのバックを持って。手前は布ぞうり、ブックカバー



渡辺利子さん

代表派遣の募金のお願い 健康友の会の皆さん。代表派遣のために募金のご協力をお願いします。各地域の幹事さんを通じて募金袋が届いています。平和を求めらるあなたの願いを募金に託してください。

人として参加することになりました。

核兵器をなくす

署名にご協力を 1945年8月、広島

と長崎におとされた原爆は、一瞬のうちに二つの街を廃墟に変え、21万人の命を奪いました。

いま核兵器の廃絶を求め、健康友の会も参加している原水爆禁止江



松島 矢澤 京子



中央 洞下 靖子

一之江地域のみなさんへ

健康ストレッチ体操のお知らせ

7月 9日(火)・8日(木) 8月 1日(木) 8月15日はお休み 時間は11:00~12:00まで

うたごえ喫茶のお知らせ

7月 13日(土) 14:00~16:00まで 8月 10日(土) 会場は一之江内科クリニック4F 問い合わせは090-4429-7441(櫻井まで)

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火曜日 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

8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 8月16(金)はお休み 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

楽しく元気になれる あなたの居場所 毎週 月曜日 8月はお休みです 食事代600円 葛西みなみ診療所 5階ホール

健康体操教室

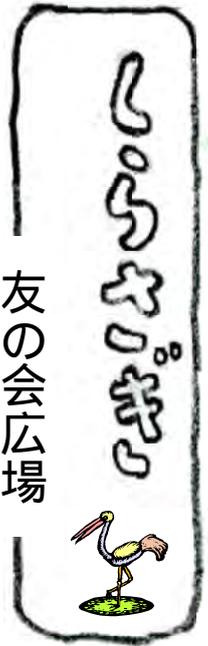
楽しく体を動かそう! 毎月 第2木曜日 第4木曜日 8月はお休みです 10時30分~12時 葛西みなみ診療所 5階ホール

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  
女将連若衆仕切る夏祭り

裾野より尾根色変えて這うつつじ  
文月や八十二の笑顔しはきざみ

江戸川 長沢 常良

すいかずら咲けば風来る切通し  
生醤油の匂ふ佃の祭りかな  
花びらの廻りは闇や燕子花かきつばた

西一之江 永井 嶽

青葉から木漏れ日さすや乳母車  
園児らの昼寝の姿窓の風  
明け易し路地にバイクの音一つ

短歌

きびきびと介護のランクをパソコンに打ち込むひとの若き指先  
書塾にけふ入るをさなは正座して弛まぬ誓ひをはきはきと言ふ  
百歳の土屋文明逝く日まで共産主義を貫きてゐし

西瑞江 豊田 育子



川柳

南葛西 小宮山 鑑一

新幹線堂々止めた不発弾  
女子学生魅とれてトラック長く止め  
八〇才孫と学食生姜焼き

清新町 石川 優

国保料病んでる人の首締める  
二羽の鷹墮ちる途中でいがみ合い  
似合わない遺産の富士に砲撃場

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

エッセイ

カメの子育てに夢中

西葛西 町田 福子

もうすぐ夏がやってきますね。わが家のペランダにはメス2匹、オス2匹の放し飼いのカメがいます。メスは29才ぐらいです。

そのカメが、昨年7月24日に卵を7個生みました。毎年数回ずつ卵を生みますが、いままで孵化したことはありませんでした。それが初めて卵のカラーをやぶって、赤ちゃんが出てきたのです。全体が黒い日本のカメです。

本を見ながらケースの中に土を入れ、卵を並べて待つこと2ヶ月とすこし、毎日、土に霧吹きをして、見守っていたところ、5ミリ位の小さい穴があき、小つちやい手が出てきて、それから2日かかって生まれました。感動です。次々生まれ、5匹生まれまし

た。

赤ちゃんカメは、おへそのあたりに黄色い黄身のようなかたまりがくっついていました。栄養をそこから吸収するらしいです。餌を食べることなく冬を迎え、10月の始めに生れたカメは6月半ばにやっ

と食べてくれました。よく生きていられますね。食べるようになって少しずつ成長していますが、しつぽは細くて長く、頭がめだつて大きくなってきました。一匹ずつ個性もあります。私はどきどきしながら、カメ育てにがんばっています。



卵のからをやぶって出てくるところ



小さくてかわい...。手のひらに乗る

## 役立つ健康メモ

### 「肉料理と食中毒」

葛西みなみ診療所所長 松村浩生

細菌による食中毒が増えてくる季節になりました。なかでも鶏肉のカンピロバクターには気をつけなくてはなりません。

カンピロバクターは鶏や牛の腸に住む細菌です。鶏肉のカンピロバクターが付着している割合は4割から6割とのことです。牛のレバーからも検出され、生食は禁止になりました。

カンピロバクターで起きる症状は下痢・腹痛・発熱・悪心・嘔吐です。潜伏期間が2～5日とやや長いのが特徴です。多くの場合1週間で治癒しますが、幼児や高齢者、抵抗力のない人では重症化することがあります。

食品の中でそんなに増えませんが、少ない菌

数で食中毒を起こすことがあり、新鮮だから大丈夫ということでもありません。

カンピロバクターは熱に弱いので60度で1分加熱すれば大丈夫だそうです（他の菌は75度で1分）実際には肉の色がしっかり変わったかどうかを目安にしましょう。冷凍していたものは表面と中心で温度差が出やすいので、弱火でじっくり加熱する必要があります。

カンピロバクターを他の食材に付着させないことも大事です。生肉を切った包丁やまな板を洗わずにサラダの材料をきれば野菜にカンピロバクターが付くかもしれません。パーベキューや鍋物で生肉をつかんだ箸にはカンピロバクターが付いているかもしれません。まな板を変えたり料理の順番を考えたり、調理用の箸と食事用の箸を分ける必要があります。



#### 編集後記

毎月定例に開催される編集会議。いつものメンバーが一堂に会して、会員その他の方々から寄せられた多数の原稿を限られた紙面に配列します。如何にしたら会員の皆様が見やすくと、また楽しくお読みいただけるかを話し合いながら進めます。編集の難しさを実感しながらの連続ですが、会員の方々の

生き生きとした写真や、活躍の様子を伝える記事の編集は大きな楽しみでもあります。どうぞ読者の皆様、編集部を困惑させるほどの記事をどしどしお寄せください。感動したこと、怒りを感じたこと、なんでも結構です。すからお寄せください。会報「友の会だより」を通して、会員の皆様との繋がりが深まることを念じながら。

(八巻)

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

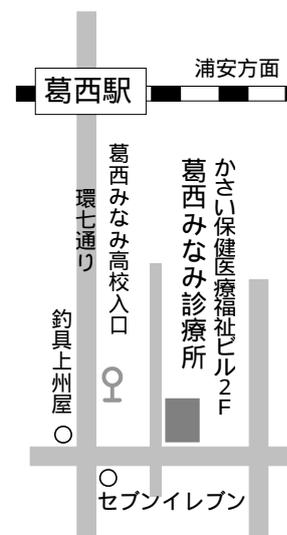
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	中村麻理衣 (糖尿病・内科) 糖尿病は予約制	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 高宮智正 (訪問診療)	中村美穂 (内科) 田村倫朗 (訪問診療)	中島孝敏 (内科) 榎本信行 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	恩田圭司 (整形)	休診	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



### 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	清水	松村所長	畔上	松村所長	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		

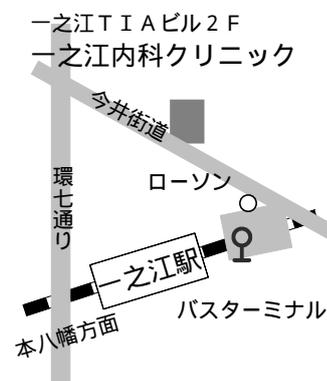


小児科	診療時間	月	火	水	木	金	土
	午前 9時～12時30分	荻原	久保田	折茂	久保田	折茂	林
	午後2時～	2時～3時 健診・予防接種	2時～3時 健診・予防接種		2時～3時 健診・予防接種	2時～3時 健診・予防接種	
	(曜日により診療時間が異なります)	3時～5時 一般診療	3時～4時30分 一般診療		3時～4時30分 一般診療	3時～5時30分 一般診療	

### 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	原野	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。