

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

2014年 3月10日 第37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

ぜん息医療費無料制度 都は助成を打ち切るな



公害患者会の座り込み行動は、2月21日で8度目となりました。今後3月にかけて都庁交渉やトヨタ・日産などの自動車メーカーに対しても断続的に要請行動にとりくんでいます

東京都が

制度打ち切りを発表

東京都は昨年12月5日、ぜん息患者に対する医療費助成制度の打ち切りを発表しました。対象になるぜん息患者の新たな認定を2014年度末で中止する、認定患者への医療費助成も縮小し、現在はゼロの患者負担を18年度から2割にするというものです。今この制度を使って治療している7万7000人の患者が、影響を受けることとなります。

裁判で勝ち取った制度

東京大気汚染公害訴訟は、ぜん息などの健康被害の元となる排ガスを出した自動車メーカー、高速道路公団、都と国に責任を問い、被害者への補償と環境保全を求めた裁判で、勝利和解しました。この結果、08年「大気汚染医療費助成制度」として施行されました。裁判

で医療費負担ゼロの制度ができたのは全国で初めてです。

抗議の座り込み

江戸川健康友の会も支援

「東京公害患者と家族の会」と東京あおぞら連絡会は、2月21日、都の方針に抗議し、無料制度の継続を求め、都庁前で座り込みをしました。

この日の座り込み行動は、冷たい風が吹く中、患者会の代表は、「都は国や自動車メーカーに財源拠出を迫るべきです。就任したばかりの舛添要一知事にも無料制度の継続を強く求める」と訴えました。また女性の患者は、「ぜん息になって30年、高価な薬を飲んでも治らない。患者は苦しんで死ねないのか」と語りました。

当日の都庁前座り込み行動に、江戸川健康友の会から6人が参加しました。

友の会有志でコーラス出演

「障がいを生きたる2014年冬」講演会で

病いとたたかいたがら全力で生きる船後靖彦講演会「障害に生きる2014年冬」が2月16日に葛西区民館ホールでひらかれました。

この講演会にコーラス出演を依頼された江戸川健康



「波に願う」は福島の被災者を思ってつくられた曲で、ステージの後ろに歌詞と船後さんの姿が映し出された

友の会は、有志14名がオーブニングステージで船後靖彦氏作詞の「波に願う」を歌い、会場出席者の大きな拍手を受けました。

大きな舞台で出演するのがはじめてという会員がほとんどでしたが、無事歌い終えて自信がついた、出演して良かったとの感想がきかれました。

出演した会員有志は「一之江ハーモラス」と葛西地域うたごえ喫茶への参加者で構成された即席合唱団で、12月から練習を重ねてきました。

歌の指導をされた小永井万知子さんは「ALSの病いではがんばっている船後靖彦さんの講演会に出演するというところで、私たちも励まされるのではとの思いで参加を決めて、練習計画を立てとりくんできました。「波に願う」は創作曲でしたので、暗譜は難しいので楽譜を持って歌う事にしようと思いましたが、出演して



みんなで作った楽譜の表紙を手に

歌うことはできないが譜面の表紙づくりはできるからと、応援された方もおり、多数の協力者のもとで歌うことができました。健康友の会の宣伝もできたのでは...」と言っています。

船後靖彦さんについて

全身麻痺に陥る進行性の難病ALS（筋萎縮性側索硬化症）を発病したのは16年前。ALS患者でありながら執筆・創作、講演、音楽ライブなどで活躍中。一

2014 友の会お花見会

- 葛西支部 4月5日(土) 11:00~14:00
場所 フラワーガーデン
(南葛西4丁目・昨年と同じ)
- 松島中央支部 4月5日(土) 11:00~14:00
場所 新小岩公園(参加費500円)



日一日を悔いなく生きる船後さんの人生、現在の姿と言葉は、これまで多くの人の心に感動を与えています。この日も人口呼吸器と胃ろうを装着し、歯で噛むセンサーを使ってコンピューターを操作しながら講演を行い、童話の紹介やギター演奏も行ないました。

体力づくりと地域の輪づくり

小松川地域の班会

2月22日(土)小松川 その後ストレッツ、筋力地域の班会を9名の参加 向上トレーニングをおこないました。

体力の基礎知識とトレーニングの目的のミニ学習 「一月から後期高齢者となっておこない、健康チェックシートに記入し、簡易体力測定を行いました。



簡易体力測定をする小松川のみなさん

「百一歳の母を看取ってから、母の介護食づくりが今の自分の食事に役立っている、胃の全摘をしたので早くふつうの生活をとりもどしたい」「一年で3kg減量を目標としている」「小さいときから働き始め、病気をかか

えながら今もがんばっている」「父親の仕事で中国から昭和19年9月に引き揚げ、福島浪江町に開拓に入り畑を作った家族が、今は原発でバラバラになってしまった」など身の回りの話や、「昭和20年3月10日の空襲で東京が焼け野原だったことが目に焼きついている」と初めて参加した永岡さんの話等々…。

戦争を語る人がだんだんいなくなる、国家秘密法ができたり、心配なところがふえてきたなど、情勢のことまで、話はつきませんでした。

体力づくりと地域の輪づくりが、安心して楽しい老後につながるという思いで班会を続けていこうと思います。

次回は4月19日(土)13時から予定しています。

(石井 うた)

2月16日「江戸川母親大会」に参加し、女優の阿部百合子さん(80才)の戦争体験聞きました。私は知らなかったのですが、夫は矢野宣という俳優さんだそうです。

小学校2年、6年まで戦争で、2年生のとき国民学校になり、校庭の天皇陛下の写真に休憩の度に敬礼に行かされたと言っていました。授業で読み違える「自爆」と言っていて自分から黒板に激突し体罰を与えるという教育がされていたそうです。

集団疎開先でシラミに悩まされ、母が迎えに来て「天皇の赤子ですかからお返しできません」といわれたこと、家族で疎開した群馬ではいじめに遭い、空襲に逃げ惑ったそうです。

江戸川母親大会より

衝撃的な戦争体験を聞き 戦争への怒り新たに

戦争によって家族の生活が狂わされ、辛い思いをした経験を聞き、平和への思いを強くしました。

戦争を知らないわたしでも父の若い時の軍服姿の写真は見たことがあります。憲法9条に日本はもう戦争をしないんだと子供心に安堵した覚えもあります。

いま秘密保護法ができ、解釈改憲による集団的自衛権の容認をめざし、新たに武器輸出ができる三原則案がだされています。離島を守るために軍事力を強化するという政府の発言を聞いた時はもう背筋がぞつとしました。再び軍事大国をめざし、戦

争ができる国にするつもりでしょうか。

第二次世界大戦が侵略戦争じゃなかったと思っている若い人を知っています。わたしたちは徐々に国を守るために軍力が必要だという考えに侵されていらないでしょうか。

ときどき戦争体験を聞き想像力をはたらかせ、人間性を奪つ戦争への怒りを強くしていかねばならないと感じました。

(森岡 糸子)



昭和18年にとった家族写真を手に、4人が戦争に行ったと話す阿部さん

春の日帰りバス旅行

足尾銅山・田中正造生家など

5月11日

江戸川健康友の会恒例の春の日帰りバス旅行の行き先と日程がきまりました。今年、NHKドラマ「足尾から来た女」で話題にもなった、足尾銅山観光が中心となります。国内最大の坑内をトロッコにのって見学します。また、鉱毒集積地である渡良瀬遊水地を遠望し、田中正造の生家・墓碑をたずねます。

昼食は数塚温泉「ホテルふせじま」で食べ、希望者は入浴もできます。帰路に道の駅に寄り買い物も楽しめます。

友の会々員のみなさん、都合をつけて、多数ご参加ください。詳細は次号「友の会だより」に同封される参加申込み案内チラシをご覧ください。参加費は6500円を予定しています。

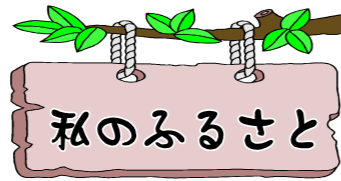


全長700mの坑内をトロッコで見学できる



谷中の名所・旧跡をたずねて

歩こう会が1月12日におこなわれ、51名が参加しました。日暮里駅から3班にわかれてスタートし、ガイドさんの案内で、谷中五重塔、横山大観・徳川慶喜のお墓をはじめ、山岡鉄舟や三遊亭円朝などのお墓があるお寺・旧跡を訪ねました。



江戸川区西瑞江

一之江 伊藤照子

私が16才まで過ごした住所は、東京市江戸川区西瑞江四丁目、瑞江小学校の前でしたので通学には楽でした。その頃は学校が少なく、三角・二の江・鎌田・鹿骨・椿・谷河内・新堀の子供たちは歩いて遠い道を通い、3年生まで通う分校もありました。

今は新宿線が通り、一之江駅まで、高いビルが並び、スーパーやコンビニ

作って遊んだり、小川には今ではめずらしいふなやめだかも見られました。

家の窓からは晴れた日には富士山が見え、夕暮れ時には遠くのお寺の鐘も聞こえてくる、のどかな田舎で瑞江小学校があり、近く

二など24時間営業の店が出来、便利な所になりました。80年ぐらい前の江戸川区はたんぼと蓮田ばかりで、夏はほたるがかり、かごの中のほたるをかやの中に放して楽しんだり、春には広い野原にれんげ草がいつぱい咲き、友達と花で首飾りを

に文房具店が二軒あり、その他の店は八百屋、酒屋、足袋屋などがあるくらいでした。

食べものは、浦安からとれたての魚やまだ動いている蟹などを、てんびんかついで売りに来たもの、大きな風呂敷包みを背負った

おばさんが売りに来た佃煮を、家の縁側に広げたものを買ったりしました。大通りをピーと高い音をたてて通るラオ屋さん（煙管の掃除）、冬の夜おそく支那そばを売り歩く寒そうなチャルメラの音も聞こえました。

電車は東荒川 今井間が

家の前を通っていました、マッチ箱のような一両の小さい城東電車でした。

母が都心に行く時は、隣の家に「ちよつと東京まで行ってきますのでよろしく」と言うほどでした。

昭和16年、新中川ができるので家は一之江三丁目に移転しました。戦争で小学校も爆撃され、今は新中川の近くに引っ越し、私は戦争中は外地で過ごし、引き揚げ、結婚後八王子に住みました。昭和42年、江戸川区にもどり洋裁店をしておりました。

60年ぐらい続けた仕事をやめて今は故郷新中川のほとりに住むようになり、幼なじみの友達と行ったたり来たり、昔話のできる幸せな日々を送って居ります。

なつかしい故郷に帰り住み 昔話ができる幸せな日々



東葛西 島田富美子

友の会から観劇会のお知らせ

前進座5月観劇会

演目：お染の七役
（おそめひさまつづきのよみうり）
（於染久松色読販）

日時：5月18日（日）15時30分開演

場所：国立劇場（三宅坂）

観劇料：7200円（9800円のところ）

わらび座観劇会

演目：小野小町（ミュージカル）

日時：5月20日（火）開演18時30分
5月21日（水）開演11時・15時
（2回公演）

場所：東京国際フォーラム
（有楽町駅徒歩1分）

観劇料：8500円（全席指定）
チケットの問い合わせは友の会まで

全国の友の会活動交流集会

9月7・8日神戸市で開催

全国の民医連や医療生活協同組合と友の会が2年に一度開催している「共同組織活動交流集会」が、9月7・8日にかけて神戸市でひらかれます。神戸国際会議場などを会場に、過去最高の3000人の参加をめざして、近畿地方の各友の会や民医連の事業所が受け入れ準備をすすめています。全国各地の実践やお互いの思いを交流しながら、力を合わせて今後の展望を切りひらく集いにしようと参加を呼びかけています。

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2月曜日 14時～16時
3月10日です
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

楽しくおしゃべりしましょう

毎月 第4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

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 10時～15時
葛西みなみ診療所 5階ホール
参加無料・お昼持参。

囲碁・将棋クラブ

毎週 金曜日 14時～16時
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～12時
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 食事代コーヒー付 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土曜日 第4土曜日 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。直接集合場所へ。

うたごえ喫茶

楽しく歌って元気になろう

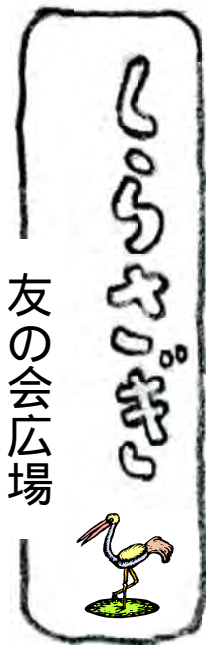
毎月 第4土曜日 14時～16時
葛西みなみ診療所 5Fホール

手芸サークル

毎週 水曜日 13時～16時
葛西みなみ診療所 5階ホール
参加無料ですが、作品づくりの実費をいただきます。
直接会場へ。

一之江センター

一之江ハーモラス
毎月 第2土曜日 14時～16時
小物づくり
毎週 火・木 10時～15時
一之江内科4階



友の会広場

俳句

江戸川 長沢 常良
寒鯰や男が打てる塩粗し
寒禽に車間距離などあるらしき
水仙や晴れても暗き能登岬

川柳

南葛西 小宮山 鑑二
除名した候補推薦悲しき党
再稼働知事選中は禁句だぞ
イチローが覚悟と自信マー君に

俳句・川柳など作品の寄稿は毎月20日までにFAXなどでお届けただければ幸いです。友の会だより編集部

西一之江 永井 嶽
降る雪や工事場囲む赤烏帽子
手袋の発車のバスを追ひにけり
乗り初めは道の駅まで買ひ出しに

清新町 石川 優
しんぞうに悪い知らせだ辺野古ノ
沖繩をなめて金積み票散らし
よく出たね知事の倍借り辞めた殿

三郷市 石塚ふさ子
粉雪や舞散上がる夜寒むかな
落穂田や雀のむれに西日さし
お茶会に雪見の宴や初衣装



短歌

西瑞江 豊田 育子
飴色になりても回る地球儀に行きたき国を押さへて停める
報道はウイグル族のテロという北京放送に疑い抱く
新聞の投稿欄さへじわじわと不安つりのりくる秘密保護法

東葛西 新真
「甲列」の葬の一角「沢正」と長谷川一夫と女形の碑文
コースよりはずれし廣津和郎の碑去年知りし松川事件の無罪被告
「谷中ぎんざ」タヤけたんだん懐かしの記念の写真をもう一枚撮る

エッセイ

東京都知事選が終わり 「クシマ」から三年

東葛西 伊藤信子

最近、2つの文章、1つの言葉が心に残った。

1つは、大雪の2月9日に、横須賀で上映された映画「渡されたバトン」を観、都知事選の結果を知った神奈川の知人からはがき。

『相変わらずの自民・公明が勝利を導きました。原発を都民は他人事と感じているか？』と題した投書文。『私は今、柏崎刈羽原発の足下で暮らしています。中越沖地震の激震の収まった直後、「原発は大丈夫か！」と叫んだ隣人の声が、いまだに折々によみがえります。』

2つ目は、毎日新聞2月17日付け「本当の豊かさ」と題した投書文。『私は今、柏崎刈羽原発の足下で暮らしています。中越沖地震の激震の収まった直後、「原発は大丈夫か！」と叫んだ隣人の声が、いまだに折々によみがえります。』

「原発は安全」「豊かな暮らしに不可欠なエネルギー」と思い込まされてきた我が身を省みた瞬間でした。その悲しみ、苦しみは原発立地に目先の幸せを託してしまっただ幾多の地方の悲しみに重なりま

す。一方で、国策にNOと答える痛みと苦しみも、新潟県民は巻原発反対闘争（30年に渡る…筆者注）で知りました。次代に残すべきものは何か。本当の豊かさとは何か。自らに問い続けています。」

大雪の影響もあり、投票率が16%も落ちた選挙で、原発ゼロや福祉を削り巨大開発を優先させる都政の転換を訴えた、宇都宮けんじさんが票数・得票率とも伸ばした。

野党に転落した自民党から逃げ出しながら、頭を下げ応援を頼んだ舛添候補は自民・公明の支持を受けると200万票。細川氏の立候補もあり、「原発を段階的になくす」と言わざるを得なかった。原発ゼロの候補者を1本化するため、宇都宮さんに降りるという道理のない意見に対して言った宇都宮さんの言葉。『僕は、闇金融業者と闘い、30年もかかってグレーゾーンの金利をやめさせた。原発ゼロが1回の選挙で実現するなんて考えていない。息の長い闘いだ』

人は、どうしてこんなに頑張れるのだろうか。福島原発事故から3年。また、汚染水漏れ。廃炉に30年40年かかると言われる。私も故郷巻町の人々のように粘り強く、福島を忘れずに歩いていきたい。

私は、どうしてこんなに頑張れるのだろうか。福島原発事故から3年。また、汚染水漏れ。廃炉に30年40年かかると言われる。私も故郷巻町の人々のように粘り強く、福島を忘れずに歩いていきたい。

役立つ健康メモ

「胃に優しい消化の良い食べ物」

その1

管理栄養士 西川恵美子

良質のたんぱく質やビタミン豊富な食材を、胃に負担をかけないように、消化の良い調理法で提供しましょう。

主食：消化の良いお粥やうどん、軟らかいご飯などを症状にあわせてあげる。熱いものは避ける。

主菜：低脂肪の魚介類を煮物や蒸し物に。豆腐や卵、鳥のささみ等、肉類は脂身を避ける。

副菜：胃の粘膜の修復に効果的なビタミンUが豊富なキャベツや柔らかく加熱したイモ類やかぶ・にんじん・ほうれん草など。

その他：胃酸の濃度を低下させ、胃粘膜を保護する作用のある牛乳、乳製品を多めにとる。

レシピ

【冬瓜くず煮】 材料 4人分

冬瓜	400g(皮をむいたもの)	みりん	8cc
かに缶	40g	さやえんどう	8枚
鶏がらスープの素	少々	片栗粉	4g
塩	2g		
うすくち醤油	12cc		



作り方

1. 冬瓜は大きく切り分けて種とわたを取り除く。3～4cmに切って皮をむく。
2. さやえんどうは筋をとり、沸騰したお湯にひとつまみの塩を入れて色よくゆでる。
3. 鍋に冬瓜とひたひたの水、少量の鶏がらスープの素を入れて火にかけ煮立ったら、中火で落とし蓋をして10分煮る。冬瓜に竹串が通るようになったら、カニ缶、塩、薄口醤油、みりんを調味し、ふたたび落とし蓋をして冬瓜に味が染み込むまで5～6分煮る。
4. 水溶き片栗粉をまわしいれてとろみをつけ、さやえんどうを加えひと煮する。
カニ缶の代わりに鶏挽肉や鶏肉でも良い

編集後記

母の介護をしている弟の助けになればと思い、毎月1週間田舎に行きはじめて8年目になる。2月は熱と咳(インフルエンザかも)で行くのをやめた。2年前に帯状疱疹になった時と行かなかつたのは2回だけだ。長野新幹線で1時間半、交通費は弟持ちなので続いたのかもしれない。ちょうど関東甲信地域で記録的な大雪になった交通がまひし、物流が滞り、孤立

する集落もでた。スーパーの棚から物が無くなり、震災時を思い出した。外を歩いて驚いた。街路樹や緑道の太い木の枝がここもあそこにもと裂け落ちていた。田舎の冬は雪の生活が日常で特別な感じはないが、寒いのがいやで行くのが憂鬱になる。東京でさくらの開花予想が聞かれるころもまだ冬だ。春が待ち遠しい。来年度中には金沢まで新幹線が行くので3月から順次新車両が導入されるそうだ。ちょっと楽しみだ。(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)	馬淵 卓 (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) 東海林裕子 (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

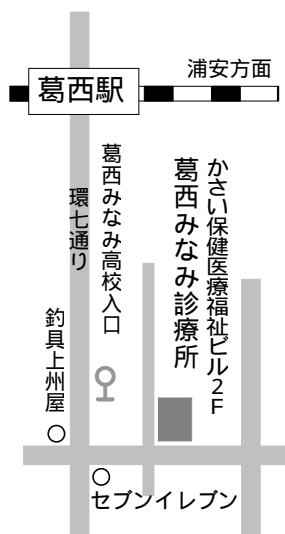


葛西みなみ診療所・診療案内

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		

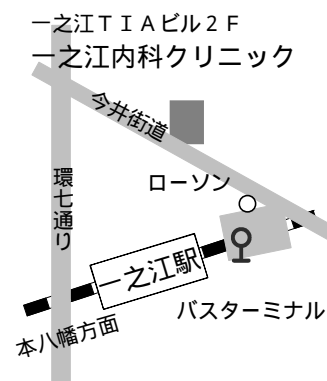
小児科	診療時間	月	火	水	木	金	土
	午前 9時～12時30分	荻原	久保田	折茂	久保田	折茂	林
	午後2時～	2時～3時 健診・予防接種	2時～3時 健診・予防接種		2時～3時 健診・予防接種	2時～3時 健診・予防接種	
	(曜日により診療時間が異なります)	3時～5時 一般診療	3時～4時30分 一般診療		3時～4時30分 一般診療	3時～5時30分 一般診療	



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
夏休み(8月で一ヶ月前から掲示)です。