

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 6月10日 第40号

発行 江戸川健康友の会
江戸川区南葛西2-12-1
電話・5679-7130 FAX・5679-7131
http://Kenkotomonokai.sakura.ne.jp
郵便振替口座番号：00170-8-393711

田中正造の思いと活動を学ぶ

栃木・足尾鉍毒事件の地を訪ねる

友の会・日帰りバス旅行

江戸川健康友の会の日帰りバス旅行は、五月晴れの5月11日、大型バス二台を連ねて、眩しい程の新緑の栃木路をめぐりました。

まず足尾銅山の鉍毒で汚染された広大な肥沃の渡良瀬遊水地

を見晴台より眺める。そこは何年もの間、草さえ生えない土地になっていたという。農民は貧困と飢餓に苦しみ、その地を去り北海道の開拓地へと移った。その光景は現在の原発事故で未だに救済されない福島原発避難

難民と重なり合う感じがして、今も昔も変わらないと思った。

その次は、佐野郷土博物館である。日本初の公害「足尾鉍毒事件」を国会で追及し、生涯を人権擁護、自然保護の為に私財をなげうって命を賭けて闘った人、田中正造ゆかりの博物館である。その人生の尊さ偉大さを学んだ。この激動の現在に田中正造のような政治家が居たら、と思ったのは私だけではないだろう。



昼食と入浴をした敷塚温泉ホテルふせじま玄関で

最後に訪れたのは、江戸時代から昭和まで約400年も掘り続けられた1234キロ(東京(博多までの距離)の銅山の坑道である。手掘りから機械化までを、動く坑夫の人形で再現されていて、そのリアルさに当時の労働者の様子を伺い知る事ができた。

長い日帰りの旅、参加された皆さんお疲れ様でした。(久高)

田中正造さんの生誕の地を訪ねたくてこのバス旅行に一人で参加しました。一人ぼっちになるかな?と置いていましたが、隣の方と仲良く和やかに話せて楽しい一日を過ごすことができました。次の機会もできるだけ参加しようと思っています。(奥村和明)



田中正造の像の前で

参加者の声

初参加でしたが皆に声を掛けられ、隣の席の方には親切にしてくれます。車中での差し入れ等雰囲気もよろしく、また昼食も美味しくいただきました。

(穂坂喜久子)

足尾銅山の現地にて先人の苦労や田中正造の闘いを学ぶこと

公害と人権擁護の為に闘った田中正造の生き様を学び、有意義な一日となりました。(千葉邦彦)

両親と共に参加しました。小学生の頃、図書館で田中正造氏の伝記等を目にしたことがありましたが、具体的にどのような事をされた方かは知らなかった。非常にも勉強になり、この方が明治天皇に直訴するなど、文字通り命がけの政治をされていたことに感銘を受けました。(今関文夫)

若い世代に伝えたい

原爆・戦争の悲惨さを語り継ぐ

夏の雲 プレ企画
5月8日
タワーホール船堀

1945年8月、広島・長崎に原爆が投下されてから来年で70年。21万の人々の命が奪われ、夏は忘れられない。夏は忘れられない。女優たちによる朗読劇「夏の雲は忘れられない」を成功させるプレ企画が、5月8日タワーホール船堀で開かれ、女優の高田敏江さんと大橋房枝さんが出席しました。被爆者の会（親江会）から奥田豊治さんも参加し、出演する第五葛西小学校6年生の子どもたちは「感情を込めて大きな声で朗読したい」と決意を語りました。

高田敏江さんが語る

広島・長崎で被爆した人たちの手記などの朗読を通して、戦争や原爆の悲劇を語り継いで今年で30年…。女優の高田敏江さんは、朗読劇「夏の雲は忘れられない」の全国公演に毎年休まず参加し続けています。

い。平和の大切さ、命の尊さを若い世代に伝えたい。この思いと東日本大震災と福島原発事故を経験した思いを語ります。

大震災後の6月、被災した仙台市の友人を見舞い、石巻市や松島町などを訪れました。広大な土地にポツンポツンと家がある風景を見ると、そこにはたくさんさんの家がある

り、人々の生活があったんだと思い、もう言葉が出ません。広島・長崎の焼け野原とオーバードレスしてしまいました。

私は10歳の時、原爆が投下される前日の8月5日、実家のある前橋が空襲に遭い、降り注ぐ焼夷弾に焼き尽くされました。赤城山の中腹に避難し辛うじて助かりました。私の戦争体験と広島・長崎の惨状、さら



「夏の会」の高田敏江さん（左）と大橋房枝さん

大震災の被災地の状況が重なりました。本当に若い世代に朗読劇を聞いてほしい。この悲劇を自分問題として受け止める、戦争や核をなくすためにどうしたらいいのか、そのきっかけにしてほしいです。

「夏の会」は、2008年に18人でスタートしましたが、今14人です。所属の劇団が違いますが、戦争体験を身をもって知っている方々です。ここ数年、戦争や平和核について反応が鈍くなっているのではありません。江戸川区での上演を地元の方々と一緒に力を合わせて成功させていきたいと思います。

女優たちによる朗読劇

「夏の雲は忘れられない」

いつ 7月4日(金) 18:00開場
18:45開会

どこで タワーホール船堀 5F大ホール
入場料 大人2500円・小人1000円(小中高)
出演 岩本多代・大橋房枝・川口敦子・
神保共子・高田敏江・柳川慶子・
第五葛西小学校6年生

チケットのお問い合わせは、
江戸川健康友の会事務局03-5679-7130
同封のチラシを参考に実行委員会まで。

核兵器も原発もゼロに

2014年平和行進はじまる

被爆地、広島・長崎をめぐり、2014年原水爆禁止国民平和行進」が5月6日、江東区夢の島を出発しました。

第五福竜丸展示館前で

ひらかれた出発集会には800人以上が参加。健康友の会からも7人が参加しました。

福島県いわき市から都内に避難している小学6年の男の子は「原爆も原発もない未来を手渡してください」と訴えました。

た。

昨年、通し行進をしたフィリピンのマヤラ・ファブロスさんの弟さんが、「50年以上続く平和行

進の歴史・活動を学びたい」と語り、青年リレー行進の一人として静岡県に向けて出発しました。

*

江戸川平和行進は下記の日程で行なわれます。

平和の願いを届けるために、会員のみなさんの参加を呼びかけます。



平和行進に参加した江戸川原水協と友の会のみなさん

核兵器なくす署名を広げよう

江戸川原水協が総会

5月16日、原水爆禁止江戸川協議会（江戸川原水協）の定期総会が、タワーホール船堀でひらかれました。

・「核兵器全面禁止のアピール署名」を区民の15%約9万筆あつめよう
 ・8月に広島で開かれる原水禁世界大会に江戸川

区から多くの代表を送りましょう

・原水協の個人会員を募って平和の運動の輪をひろげましょう…などのことを決めました。

いま、核兵器をなくそうとの声が世界に広がっています。来年は、被爆70周年となります。

江戸川の平和行進に参加しよう
 歩こう！核兵器のない世界へ

いつ 7月22日(火)

どこで 市川橋 江戸川区側たもと

集合時間 14時30分(行進出発15時)
 (千葉県からの行進を引き継ぎます)

行進は総合文化センターそば森林公園まで

ニューヨークでひらかれる「2015年核不拡散条約」(NPT)再検討会議に向けて、「アピール署名」をいそいで広げる活動にとりくむことが求められています。

また、原水禁大会広島に向けた「江戸川平和行進」が7月22日、千葉県行進団から引き継がれる市川橋たもとから出発します。一人でも多くの区民の参加を呼びかけたいです。

脳のしくみや医療費が話題に

西葛西地域の班会

5月10日、西葛西地域の班会をひらきました。健康チェックのあと、「いつでも元気」4月号から「脳の健康を保ち生き生きと長生きするために」の読み合わせをしました。

脳のしくみを知り、脳の機能を保つために質のよい情報（音楽など）を得たり、よくかんで食べる・味わう・話す・歯磨きをするなど、口を使いながら頭頂葉の広い範囲に情報を入力しながら手や足を動かすこと、脳の機能を維持するためにたく



西葛西図書館にて班会

7月の班会のお知らせ

西葛西地域班会
7月7日(月) 9:30~11:30
小松川地域班会
7月19日(土) 10時~15時
お料理を作って暑気払いも兼ねた班会とします(参加費1000円)

くことが大切です。

話し合いの中では今

後70才になると

医療費が2割に

なることへの不

満や、4月から

の診療報酬で診

療所の経営は大

丈夫なのかなど

の質問が出まし

た。

友の会包丁研ぎ

特別料金1丁200円

毎週月曜日・お食事会の開催日に受けております。
ご利用の方は診療所5Fホールまで直接ご持参ください。
問い合わせ：友の会事務局(5679-7030)



中葛西 野村佐代子



一之江 伊藤 照子

訃報

千々岩さん、去る5月9日逝去されました。生前は友の会の会計監査として会の発展のために活躍されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

千々岩ハル子様(68才)



シラン(紫蘭)

5月下旬武蔵野の野草と湧水庭園・都立殿ヶ谷戸庭園を訪れました。緑にかこまれた中に紫色の花が目立ちました。
交通：JR中央線・国分寺駅南口から徒歩2分
(撮影：黒木武義)

前進座5月観劇会 立女形 河原崎国太郎の魅力

五月晴れの5月18日、友の会恒例の前進座観劇会に参加しました。当代国太郎の襲名披露の演目「お染の七役」於染久松色読販(鶴屋南北)の再演で、16年前との比較も楽しみでしたが、すっかり忘れていました。

この芝居の最大の見どころは、国太郎による七役の早変わり、合計20数回変わる。一つの場で瞬時に花道の駕籠と舞台奥の早変わり、さながらイリュージョンマジックである。前進座裏方のチームワークの凄さ。早変わりだけでなく、国太郎のそれぞれの役の見せ方も多彩で、特に土手のお六(毒婦の貫録十分)は圧巻。

最後隅田川の場合の猿回し役の辰三郎と船頭役の芳三郎の踊りや国太郎と船頭達の立ち回りもあり、華やかで楽しい舞台でした。

(西葛西 涌井純子)



北海道

北葛西 大畑洋一

高校を卒業して上京するまでの片田舎での生活は、食料事情も必ずしも恵まれた環境ではありませんでした。私にとっては懐かしくもあり思い出深いところでした。

北海道檜山支庁(現檜山振興局)管内の3町村5カ所(熊石&泊川=現八雲町、貝取間&北檜山=現せたな町、江差町)で生まれ育った私には、特定の田舎はありませんが、日本海に面した地域で子ども頃の遊んだ環境は共通して

ニシンで賑わった追分の町 江差 高台から眺めた鷗島のなつかしさ

に獲れたてのイカをご飯の量より多いどんぶりに入れた新鮮なイカ刺(当時イカ刺は、朝食食べるものと思っておりました)、とうきび(とうもろこし)、ジャガイモ等々美味しい海の幸・山の幸に恵まれた田舎でした。

冬になるとどんよりとした空、鉛色の海から吹きつける

おり、町村が違って川遊びや海でのガンゼ(ガゼ)主にパフウニ(やあわび)そしてナマコ獲り、山では桑の実や把巨否(スモモ・プラム)そしてグスベリ(グーズベリー)(こくわ(サルナシ)、味瓜(マクワウリ)・ワラビ採り、笹の子採り、更には朝食

風や雪を防ぐための囲い(板や萱を束ねたりした冬囲い)で家の中が暗くなってしまっただけですが、寒風から逃れられることからか、それが子供心にも何故か嬉しさや暖かさを感じたものでした。

しかし江差町から5月12日を以って江差線が廃止になりました。過疎化に拍車がかかるとはと心配しつつ、鷗島や江差追分の町はいつまでも変わらない景色であって欲しいと願いながら江差町を後にしました。



父母の墓がある高台から眺める「鷗島」

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
6月9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
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 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 3F会議室 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

楽しく元気になるあなたの居場所
毎週 月曜日 (祝祭日は休み)
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

健康フリウォーキング

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

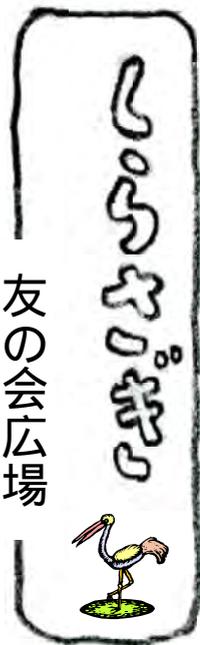
楽しく歌って元気になろう
毎月 第4土曜日 14時~16時
葛西みなみ診療所 5Fホール

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

根津太鼓少女の汗の飛び散れり
一つづつ銘柄聞くや冷やし酒
切通し少し風くる花苺

西一之江 永井 嶽

余白には葉桜のみを繋らせる
しばらくは茶器の詮議や新茶汲む
糠鍋に筍踊る季節かな

中葛西 岡田 トミ子

春風に「みなみ」で茶会いこいの場

短歌

島民の「独立」運動今を知る青年劇場「見すてられた島」に
この道はいつか来た道軍事とて法案忽忽歩き始める
千年の眠りに覚めて起き出でよキトラ古墳に葬られしひと

西瑞江 豊田 育子

「メーデーに行つてきます」と孤老に言う昨夜来の雨あがりにて
老いた旗手のえくぼに合わせいつまでも若いメーデーの歌詞にふるえて
予後三年脳卒中の蠢きぬ身体と共に生きんとぞ生きん

東葛西 新 真

銅山の山は冷え冷え心まで誰をうらむか我が身をのろう

西葛西 穂坂 喜久子

川柳

南葛西 小宮山 鑑二

新横綱全敗力士に飛んで勝ち
民よりも米軍支援自衛権
自衛権下野はなお嫌Kの党

清新町 石川 優

この国に人の帰れぬ町がある
人の居ぬ汚染の村に飛ぶ燕
安倍などに命あずけてたまるかい

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

エッセイ

わたし 殺します

清新町 飯田 みゆき

殺人現場はたいがい通勤途上の車中です。

朝のテレビニュースで「汚染水は完全にブロックされています。安全です」とのたもつた人が報道された時、飲みかけのミルクティーをこぼしそうになりました。画面を見ると五輪マークを背景に、ノッペリした顔が大写しに。私だつたら背景には原発事故現場写真を挿入して、前に小さく発言者を入れて報道するぞ。

ヨーグルトとジャムを混ぜながら天気予報を見る。晴れのち曇り時々雨、洗濯物出して行つても大丈夫かな。濡れてもう一度洗うのイヤだし、部屋に干していくか…頭の中でブチブチ言いながら耳はテレビに。何回も同じ顔だすなよ。

出勤支度をして施錠、エレベータホールへ。オット古新聞回収は明朝でしょう、今から置いてはダメじゃない！誰だ、共同生活ルーラ違反。

徒歩で近くの駅へ向かう。広い歩道を歩行者スレスレに自転車を追いついていく。あぶないぞスマ

ホの若者。歩行者に怪我はなかったよだけど、接触されて転び、車椅子生活になった年寄りの話を聞いたことを思い出した。ぶつかつた人は自転車の保険に加入してなかったし、被害者も高齢で何の保険加入もなく、泣きねいりだつたそう。

つり革につかまりながら考えます。第一候補は国内外に平然とウソをつく男。名前を口にするのも嫌だ。第二候補スマホ自転車若者、第三はルール違反古新聞出し住人、これは個人を確定できないから無理か。さて、どんな方法にしようか。まわりの人が巻添えにあわな

いように、付近が汚れないようないやうに、鳥を手なづけて鋭利な物を口に啜くはえさせて刺す。飛びながら頭にケリ入れて怯んだ隙に殺るなんてどうだろう。問題はどやうやって鳥を調教するか、孵化から面倒みないと無理か。リモコン鳥ロボットがいいかな。問題は製作者と費用をどうするか…などと考えているうちに勤務地近くの駅に着いた。

今朝は未遂でした。成功したところあるかって？それはまたの機会にという事で。おしまい

役立つ健康メモ

逆流性食道炎

新小岩診療所所長 田村倫朗

胃液が食道に逆流して逆流性食道炎をおこすと、胸やけ・げっぷ・胸の痛み・胸を焦がす(これは違うやろ!)などの症状を起こします。胸が痛いという狭心症が心配ですが、逆流性食道炎も原因のひとつです。食道と胃のつながりがゆるんでしまう(食道裂孔ヘルニア)と、胃液が食道に逆流しやすくなります。胃液がのどや気管支まで逆流し、のどの違和感を感じたり咳が出やすくなったりすることもあります。

ピロリ菌感染者では胃粘膜が炎症を起こし胃酸が少なくなるので逆流性食道炎は起きにくいとされており、近年ピロリ菌感染者が少なくなっていることから逆流性食道炎患者さんは増えています。かといってピロリ菌を除菌することによる胃癌・胃十二指腸潰瘍予防のメリットの方

がずっと大きいので、可能であれば除菌治療はばんばんしてほしいと思います。胸やけ・げっぷなどの症状がある場合、癌がないことを確認するために一度は内視鏡検査を受けてほしいです。

内視鏡検査で食道炎や食道裂孔ヘルニアを診断できますが、食道と胃のつながりがゆるんでしまうともう元には戻らないので、胃酸を抑える薬を症状が辛いときのみ、あるいは予防的にずっと内服することになります。なお症状があっても内視鏡検査で異常がない患者さんが時折あり、食道粘膜が少量の胃酸に対しても敏感になっているためとされ、このような場合薬が効きにくいこともあります(非びらん性胃食道逆流症)。

逆流性食道炎の予防としては、食べすぎない、脂肪の多い食事を少なくする。食後すぐ横になることは、なるべく避けるようにしましょう。



編集後記

藤、ツツジ、ハナミズキ、ナデシコ、バラなどの花が咲き小さな庭も街路樹も花盛り。どこからか甘い香りが、はごろもジャスミンやみかんの花の香りもただよってきて散歩が楽しいこの頃です。消費税が8%になって2か月が過ぎました。世論調査でも影響があるとの答えが増えてきています。近くのスーパーで4月ごろは本体価格と小さく総額併記してあります。

た。一瞬安くなったと錯覚したこともありました。最近では、本体価格のみが多くなつてしまかも2〜3円高くなつている気がしました。周りの人に聞いてみると、そう思うという人が何人もいてまるで手品で化かされたようで腹が立ちます。10%なんてとんでもないですね。今、次から次へと改悪法案がだされてきています。反対の意思表示を集めや行動でしめすことが必要だと思っています。みなさんもぜひ参加しましょう。(猪瀬)

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

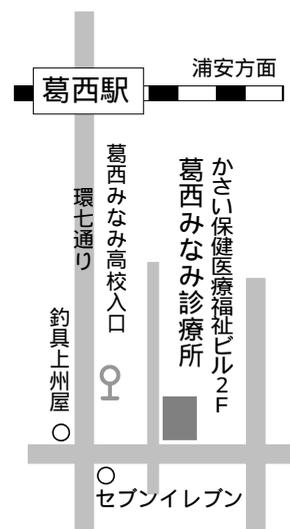
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	佐藤 望 (内科・神経内科)	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 住野陽平 (訪問診療)	中村美穂 (内科) 田村倫朗 (訪問診療)	馬淵 卓 (内科・糖尿病) 守麻里奈 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村倫朗 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



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			

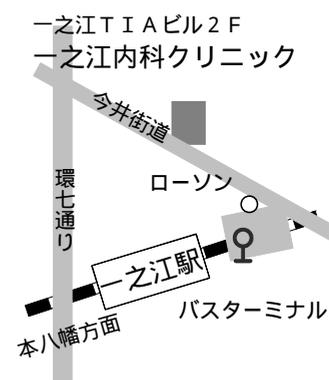


小児科	診療時間	月	火	水	木	金	土
	午前 9時～12時30分	荻原	荻原	折茂	折茂	折茂	林
	午後2時～ (曜日により診療時間がこと なります)	2時～3時 健診・予防接種 3時～5時 一般診療 荻原	2時～3時 健診・予防接種 3時～4時30分 一般診療 荻原		2時～3時 健診・予防接種 3時～4時30分 一般診療 折茂	2時～3時 健診・予防接種 3時～5時30分 一般診療 折茂	

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	高野所長	元田
午後 14時～17時	高野所長	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。