

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 9月10日 第42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

江戸川区の無料健診を受けよう あなたと家族の笑顔のために

10月末まで実施

江戸川区では、今年も国民健康保険・長寿健診が無料で実施されています。8月1日から始まっており、10月末まで行なわれます。国保健診の対象者は、国民健康保険に加入している65歳から74歳までの方（昭和14年8月1日から25年3月31日

生れの方）。長寿健診の対象者は、75歳以上の方で後期高齢者医療制度に加入している方（昭和14年7月31日以前生れの方）。
対象者には、区役所から受診券が届いていると思いますので、早めに受診しましょう。もしも受診券を紛失してしまった方は、区役所の医療保険課・保険事業係（566620623）に連絡し、名前と生年月日を伝えて再発行してもらいましょう。



毎月血圧測定（さわやか喫茶にて）

心臓病や脳卒中など、生活習慣病を早期発見・早期

治療し、いつまでも健康的な生活を楽しんでいただくための無料の健康診断です。
友の会が紹介する診療所
新小岩診療所
松島4 27 2
葛西みなみ診療所
南葛西2 12 1
一之江内科クリニック
一之江3 2 35
3656 6688

江戸川健康友の会では、「元氣なときこそ、あなたと家族のためにも必ず受診しましょう」と呼びかけています。
受診方法
区役所から送られてきた受診券と問診票、それに保険証をそえて、かかりつけ

秋の一泊旅行のお知らせ

恒例の友の会一泊旅行の日程と行先が決まりましたのでお知らせします。

日時 2014年 11月9日(日)～10日(月)
行き先 湯河原温泉と大山豆腐料理
参加費 1人 22,000円

真鶴岬、大観山などを一望する雄大なパノラマ源泉「百景野天風呂」と丹沢国定公園で有名な大山豆腐料理と日向薬師を訪れます。

参加申込み方法と詳細案内は、次号「友の会だより」といっしょにお送りします。

反核・平和を求めて

江戸川国民平和行進に150名参加

8月にひらかれた2014年原水禁世界大会・友の会からも16名の会員が旗を持って猛暑の中を民平和行進が行われました。元氣に行進しました。

5月6日に北海道・札幌で「原爆を出生した行進が7月22日に江戸川入りし、市川橋下で引き継がれ、総合文化センター近くの森林公園まで約150名の参加で行進しました。友の会からは16名の会員が旗を持って猛暑の中を民平和行進が行われました。元氣に行進しました。



広島に向けて力強く行進

うに取り組みました。

「国民平和行進」は、1958年、1人の僧侶が「核武装反対」のプラカードを手に、被爆地広島への平和公園から第4回原水禁禁止世界大会が行われた東京への行進を開始した。

追悼と平和への誓い

第34回 江戸川原爆犠牲者追悼式



追悼碑の前で祈る

追悼式は7月20日に行なわれました。葛西区民館での式典では親江会の坂さん、藤内さんの被爆体験発表、小中高の若い世代からの発言などがありました。式典後、滝野公園の碑前に献花し、犠牲者追悼と平和への誓いを新たにしました。この一年間に10名の方が他界されました。参加者は約200名でした。

追悼式での中学生の発言より(部分)

「夏の雲は忘れない」に出演し、当時の人達の深い悲しみ、怒り、憎しみが痛いほど伝わってきました。原爆の被害にあった方からのお話も聞きました。たった一つの原爆で多くの人の命がなくなりました。今の日本には戦争をしようといった声が上がられているので今後の日本の安全がとて心配です。原爆の絵本も読みました。私は思わず涙がこぼれました。夜もなかなか寝られませんでした。こんな恐ろしい事がもう一度起こるとしたら。想像しただけで血の気が引きます。原爆は絶対に再度使ってはいけないと思いました。そして、私たちが未来の子どもたちに原爆のおそろしさを伝えていかなければいけないと思いました。

(五葛西小6年 保坂 百音)

「憲法9条にノーベル平和賞を！」

第14回 平和のための戦争展 in 江戸川

平和について考える8月を締めくくると30・31日、戦争展がひらかれ多くの参加者で賑わいました。江戸川原爆被害者の会（親江会）主催の「原爆展」との共同開催です。

永井隆博士と浦上天主堂・黒い雨はどう降ったか・4つの原爆、空襲、沖縄戦を比べる・江戸川に原爆が落ちたら・原爆と人間

展・東京大空襲・治安維持法下での闘い・戦争当時のくらしなどの展示品の他、

日中友好の交流・中学校の教科書問題・原爆の歴史と福島原発・新婦人・9条の会・新日本歌人協会などの各コーナー。ステージでは、講演・体験談・朗読・歌・合唱・ビデオ上映などが多彩に繰り広げられ、戦争の悲惨さや平和の尊さを訴えました。



「8月9日の広島」と題して、穏やかな表情で悲惨で稀有な体験を話す奥田豊治さん

区民に広げよう 核兵器廃絶署名

原水禁2014年世界大会・広島



世界大会・広島に参加した江戸川代表团

アメリカによる広島への原爆投下から69年経った8月6日、広島市で、原水爆禁止2014世界大会・広島（ヒロシマデー集会）と市が主催する平和記念式典がひらかれました。平和記念公園の原爆碑には、大雨にもかかわらず夜明け前から被爆者や遺族・市民が訪れて犠牲者を追悼。核兵器のない世界へと国際社会が歩みを強めるもとの、廃絶への願いを新たにしました。

「被爆地広島から世界へ」と題して被爆者と世界の核被害者が訴えました。

広島市の内藤淑子さんは、被爆した姉の一人が今も行方不明であることなど、涙ながらに語りました。核保有国を提訴したマーシャル諸島の政府代表等が発言しました。

原水爆禁止江戸川協議会からも、各団体から代表12名が参加。2015年にひかれる核不拡散条約（NPT）再検討会議に向けて、核兵器廃絶を求めるアピール署名を、草の根の行動として多くの区民に広げる取り組みにしようと確認しました。（黒木）



親江会の方々と話をする参加者



「愛に生き平和に生きる」
「桑ばたけ」を熱唱する
小永井万知子さん



アンコールに応え、会場と一緒に「花は咲く」を歌う健康友の会のメンバー

聞いて安心認知症への対応

松島中央支部

7月29日最高気温更新中の暑い日がつづくなか35名の方が参加してくださいました。ご夫婦での参加も4組あり、関心が高いのだと思いました。

田村倫朗医師がスライ



田村医師の話聞く参加者

ドを映しながら認知症とは何かの説明をしました。手品のような手遊びやクイズをして笑わせながら、認知症の原因・種類・早期発見の方法（長谷川式質問表）など。そして、現在は薬がいろいろ出ている、完治はしないけれど進行を遅らせる事ができるなどの治療法を、お話ししてくださいました。

健康友の会をアピール

土建まつり

友の会の手芸サークルと一之江センターの小物づくりが、8月24日、第27回東京土建江戸川支部まつりに初参加し、作品の販売を行いました。88才の伊藤さんを先頭に会員12名が友の会の半纏をきて参加し、友の会



一之江センターの小物売り場に若い人も

のアピールもできました。また、健康相談の看板をかかげ、診療所の職員3名が血圧、骨密度の測



血圧測定に並ぶ参加者

定に汗を流しました。血圧100名、骨密度93名が列をなして参加しました。



毎回楽しみにしています

病気や日常の話をしよう

西葛西健康班会

れるとの事。これを聞いてすこし安心しました。日々、度忘れ？あれ？もしかして？と感じることの多くなってきたこのごろ、健康体操や脳トレニングなどの予防にも心掛けながら過ごしていかうと思っております。(猪瀬)

8月26日、月一回の班会を行いました。今回は「いつでも元氣」から、大腸がんの話のよみあわせを行いました。

直腸とS状結腸に癌ができると、便秘や下痢・肛門の違和感があり、上行結腸や下行結腸に癌ができると、腹部のしこりや貧血などの症状が出る。また腸が狭くなり嘔吐や腸閉塞で通院される方もいるとのことでした。

日常生活で注意することは、食生活（果物や野菜を取る）や運動を意識して行なうことなどが、癌を抑制することとして挙げられています。定期的に便潜血検査を行ない初期に発見できれば完治できることも多いとのこと。毎回病気のことや日常の暮らしのことなど話しています。(石井つた)



茨城県

南葛西 清水 時子

「ふるさと」は遠きとありて思ふもの

筑波山は三つの山頂と姿、形がとも美しく、姉たちは毎朝手をあわせて拝んだと聞いております。特に、春の菜の花の咲く時期に筑波山頂より見下ろす一面の黄色に染まる畑は形容しが

出す風景です。又自転車で30分位の道のりを行くと小貝川がゆったりと流れていきます。水泳の練習や川遊びやスイカ、とうもろこし、トマト：おいしかった。

はくまんばちに刺され、身体中じんましんのように赤く腫れ上がり痛い思いをしました。楽しみな夏祭りは、「ケンカみこし」といって各部落からメイン通りの四ツ角に何台もみこしが集結し、「ソイヤソイヤ」のかけ声とともに互いに押しあい、ぶつけあい、町内を練り歩きます。その勇壮な様子は子供心にも恐さと興奮をかきたてられました。

私のふる里、茨城県筑波郡大穂町吉沼（現つくば市）は、雄大な筑波山のふもとにあり、見渡す限り広大な畑が続いていました。特に四季の変化を感じずるともなく、田舎ののんびりとした空気を吸って育ちました。筑波山は見る場所により山頂が二つ又は三つに見えます。吉沼から見える

たい感動を覚えました。何回もルートを変えて登った筑波山：一面つつじの花で埋まるつつじが丘、大きな石が落ちてきそうであらうしながらくぐった弁慶七戻り：今でも鮮やかに思い

近くの雑木林に父と一緒に出かけ、生花の材料の山百合や枝振りのよい木々がさがしたり、きのこ採りに連れて行ってもらったりました。あめたけやほうきだけ等がとれました。山で

ふる里を離れて50年、「ふるさと」は遠きとありて思ふもの：「この詩の思いが身にしみる歳になりました。」

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
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
9月16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 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。

コカリナサークル 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

健康ブ(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

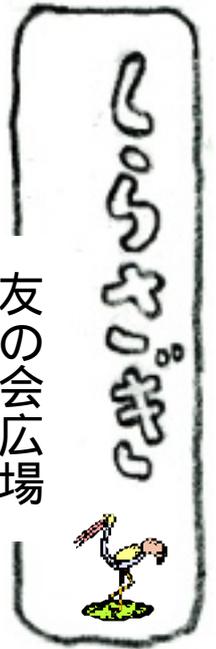
楽しく歌って元気になろう
毎月 第4土曜日 14時～16時
葛西みなみ診療所 5Fホール

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

一之江ハーマラス
毎月 第2土曜日 14時～16時
小物づくり
毎週 火・木 10時～15時
第2・4水着付け教室
一之江内科4階



友の会広場

俳句

江戸川 長沢 常良
草刈女腰伸ばしつつ空を見る
朝駆けの児に睡蓮の未だ覚めず
夕立が来るぞと乱舞蚊食鳥

西一之江 永井 嶽
晩年は不手際ばかり紫蘇をもむ
吹けば飛ぶ己のごとし指の蟻
草むらに無言におわす墓と合ふ

三郷市 石塚ふさ子
雨上がり光る紫陽花しじみ蝶
どしゃぶりの雨が登るや花しょうぶ
東葛西 細川 浩
月上げし皿に納めし剣玉や
風納めふわり佇む鬼蜻
人力の走馬灯かな石切場

短歌

土石流に壊されていく広島の安佐が画像に迫りてくるも
何と言ふ時に生まれしか放射能の探知受つつ生きゆく日本
盗掘口はづれし古墳の壁面に火の鳥遺るこれぞ「朱雀」か

西葛西 穂坂 喜久子
褥そを知らずにおざなりオムツ替え積み重なりて命あやうし
認知症ボケじゃないよ老化だよ心の奥はときぞすましおり
黒白をつけていきがり若者は灰色の妙味知らずおぼれる

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

川柳

南葛西 沖 琉子
たんざくに叶わぬ願ひ天の川
戦世もハイビスカスは深紅なり
十五夜はかの地も照らしさえわたる

清新町 石川 優
暑すぎる余計腹立つ消費税
原爆忌慰霊にコピベ似合う人
触らないボタンだらけのリモコン器

南葛西 小宮山 鑑二
災害地評価が下がる指定ノ一
気を付けよう暗い道より現場の塀
ジーンズが浴衣に化ける花火会
南葛西 沖 琉子
アペノミクス不安倍増支持下落
心ないあなたの挨拶去年の文
罪は罪泣きわめけども許されじ

西瑞江 豊田 育子

西葛西 穂坂 喜久子

エッセイ

戦争の思い出

南葛西 千葉邦彦

私は、1945年8月15日の終戦の日を岩手県の疎開先で迎えました。国民学校3年で8才でした。ですから戦争中のこととある程度覚えていません。

学校の朝礼では、必ず、宮城遙拝といつて天皇のいる宮城の方角に向かって最敬礼をして、天皇への忠誠を誓わされました。君が代斉唱、国旗掲揚は勿論です。音楽では、ドレミファは敵性用語だとして八二ホヘトを使っていました。国語で天孫降臨(神武天皇が天からおりてきた話を教えられ、音楽では「紀元二千六百年」(神武天皇即位から昭和15年が2600年に当たる)を祝う歌を教えるという風に、徹底して皇国史観を教え込まれました。こういう教育を受けて先輩たちは戦争に行ったのです。

もう一つの体験は食糧難です。1943年頃から年々食べるものが少なくなりました。戦争が終わり、松戸に帰ってくると、庭の防空壕はなくなり、庭いっぱいには野菜が植えてありました。それから1、2年間、父たちはサツマイモの買い出しに行つたものでした。米の配給が少なくなつたからです。長男の私も、いながらに、小魚を一生懸命獲つたものです。食糧難の原因は農業をやる人が兵隊にとられ、一方、戦地へ食料を送らなければならなかつたからでしょう。東京大空襲を始め、日本の都市のほとんどが延べ1000回以上空襲を受けたこと、広島・長崎に原爆が投下されたこと、沖縄では地上戦が行われたこと、戦死の半数以上が戦病死や餓死であつたことなどは、後に人から聞いたり映像で観たりしました。

戦争は悲惨です。そして多くの人々が不幸になりました。暴力や理不尽なことも横行しました。二度と戦争をしないよう、憲法9条をしっかり守らなければならぬと思っております。

役立つ健康メモ22

訪問看護とは

訪問看護ステーションあかり所長

川原 里美

「訪問看護師さんはどんなことをしてくれるの?」
といった声をよく聞きます。訪問看護師は、病院で働いている看護師と違うと思われていることがしばしばありますが、働いている場所が違うだけで看護師に変わりはありません。

病院では診療の補助に重きがおかれ、看護師の仕事は医療処置や指導など、健康を回復する支援が主です。在宅では清拭やりハビリ、健康管理など生活が安定し快適に過ごせることを主に支援しています。

最近では、行政の方針もあり、入院期間の短縮・在宅看取りの推進などにより、看護師の仕事は病院も在宅もほとんど変わりがなくなってきました。ですから、訪問看護師も病院の看護師のイメージどおりで間違いはないと思います。違うとすれ

ば、年齢構成でしょうか。病院の看護師さんは若い方が多く、訪問看護師は昔で言えばベテラン、普通に言えば年配の方が大半と言うことでしょうか。そのため多くの訪問看護ステーションが後継者不足に悩んでいるのが現状です。

以上のような状況から、医療処置がある場合や、在宅での看取りを考えている非常に重篤な利用者が増えていますが、逆に言うと、医療処置がないと訪問看護を利用していただけないというような状況になりつつあります。健康を維持する予防的な視点からの訪問看護の利用がめっきり減っているのが残念でなりません。

訪問看護は、健康面に不安のある方全てが対象です。訪問看護の利用に当たっては、介護保険を利用されている方は、ケアマネジャーにまず相談してください。または、直接訪問看護ステーションにご相談ください。



編集後記

手軽な交通手段の自転車。地球温暖化対策、健康増進、節約など、さまざまな観点から見直されています。いま都市内でも、車や歩行者との分離がすすめられ軽車両である自転車は車道の左側端を走れるよう、車道の路側帯をカラー（青色）舗装化する自転車レーンの整備がすすんでいます。こうした自転車の利用環境の整備は日本では始まったばかり。欧州各国では90年代から対策が進められ、日本と

の違いは、高齢者や障害者を優先するという理念がしっかりと据えられていること。道路が車に占領され、歩行者や自転車が片隅に追いやられている日本社会の在り方が問われています。車優先の発想を改めるときにきています。友の会は、江戸川大気汚染をなくす会と共催で10月12日に第3回環境ウォッチング行動を行います。葛西みなみ診療所前に集合、マイクロボスで区内の道路緑化・自転車レーンの現状を見てまいります。皆さんの参加をお待ちしています。（黒木）

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、

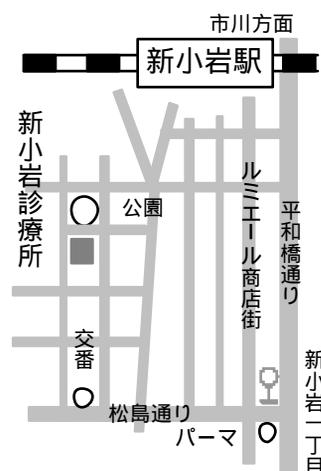
医師・薬剤師が、どのような薬をどのくらいの期間使用しているかを知ることができます。医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

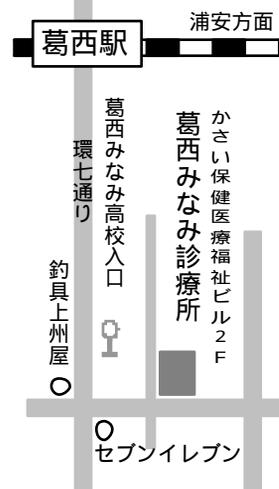
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	佐藤 望 (内科・神経内科)	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 住野陽平 (訪問診療)	中村美穂 (内科) 田村倫朗 (訪問診療)	馬淵 卓 (内科・糖尿病) 守麻里奈 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村倫朗 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



葛西みなみ診療所・診療案内

江戸川区南葛西2-12-1 かいさ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	和泉	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		

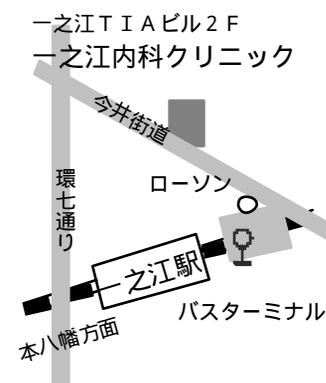


診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	荻原	荻原	折茂	折茂	折茂	林
午後2時～ (曜日により診 療時間がこと なります)	2時～3時 健診・予防接種 3時～5時 一般診療 荻原	2時～3時 健診・予防接種 3時～4時30分 一般診療 荻原		2時～3時 健診・予防接種 3時～4時30分 一般診療 折茂	2時～3時 健診・予防接種 3時～5時30分 一般診療 折茂	

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。