

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 10月10日 第43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

## 憲法・平和・いのち輝かそう

## 安心して住みつづけられるまちづくりへ

第12回

### 共同組織活動交流集会在神戸

全国各地から三二〇〇名が参加



神戸市・国際展示場で開かれた全体会議  
前列が江戸川友の会のみなさん

憲法・平和・いのち輝かそうのスローガンで第12回全日本民医連・共同組織活動交流集会在9月7～8日に神戸市・国際展示場を中心にひらかれました。2年毎にひらかれる今年、北海道から沖縄まで各地で活動する健康友の会や医療生協のなかま3200名を超える参加で熱気あふれる集会となりました。江戸川健康友の会からも東部

地域から参加した50人のなかまとともに5名が参加しました。



講演をする宇都宮健児さん

日本弁護士連合会の前会長・宇都宮健児さんは、講演で「多数者だけが民主主義ではない。少数者の人権を守るために憲法がある」「すばらしい憲法を持っていても飾っているだけではいかたがない。実質化させるためには、どんな行動が必要なのかを教えることが必要」「一人ひとりには微力であつても、決して無力ではない。一人ひとりがつながれば大きな力にな

る」との印象的な言葉で参加者を励ましました。基調報告で、全日本民医連の藤末会長は、「集団的自衛権、原発再稼働、消費税増税で反対が多数となり、平和と民主主義を守る国民のエネルギーが大きくなっています」「社会保障の切捨てで、貧困と健康格差が広がり、地域では人びとの信頼関係が分断され、交通難民、お風呂難民、買い物難民などが生み出されている」「住民の健康づくり運動や配食サービス、送迎サービス、支え合いのボランティア活動、認知症サポーターなど、多様な助け合い、たまり場づくり、自治体への要求運動をすすめるうえで、無差別平等をあらゆる活動の根幹に据えてとりくみましょう」と訴えま

# 元気をもらった分科会

## 共同組織活動交流集会・参加感想

交流集会ではテーマ別に多数の分科会が開催されました。そのうち数箇所の分科会にそれぞれが参加しました。

### 居場所づくり活動は 日常活動が大切

桜井 和代

居場所づくりは元気がいっぱい取り組んでいる仲間のように実感。居場所づくりのネットワークは場所の確保。それまでの活動の実績で市の施設の無償提供を受けた、宣伝活動の中で知り合った住民から格安で家を借りた等、日頃の活動が大事という事を実感。また、団塊の世代の男性や子どもをターゲットとしたメニュー（料理教室・夏休みの子ども自習室）など、これからの一之江センターの活動のアイデアと元気をいただけたことに感謝です。

### 町会や他団体の行事に参加して、友の会の存在をひろめる

猪瀬 悠紀子

地域丸ごと健康作りに参加しました。15名の演題発表がありました。どこも日々苦勞しながらも楽しく活動している様子がよく分かりました。まず班をつくり、班会で血圧測定、簡単な体操、血管年齢測定などの健康チェックをして、かると、トランプ・ゲーム・おしゃべりなどでつながりを深め、友の会の趣味のサークル、お食事会、たまり場をつくって楽しく過ごしてもらおう。

共通していたのは、自治体・町会や学校など他団体の行事に協力して、地元に関与にされる存在になること、会を大きくすること、つながるといふことでした。

た。なかなか大変なことですが、江戸川でもそうなりたいと思いました。

### 参考になった

#### まちなみウオッチング

黒木 武義

「いのちを守る取り組み、自治体への働きかけ」の分科会に参加しました。

札幌市北区の石狩健康友の会では、高齢者や障害者が安心して暮らせる町になつていくのか…の視点で



前列右から黒木さん・久高さん・石井さん、後列右から猪瀬さん・桜井さん

「まちなみウオッチング」を毎年実施している。今年で9年目となる活動で、職員と共に取り組み、自治体へ働きかけて成果を上げていくことが報告されました。江戸川友の会でも10月12日「環境ウオッチング」を計画しており、参考となる内容でした。

### 高齢者の見守り活動 や交流集会

久高 美枝子

阪神・淡路大震災から来年は20年目。港町神戸は見事に再建されていた。

印象に残った発表は、ニユースの手配りで、独居高齢者の見守り活動に取り組んでいる。孤独死の場に直面したことがあり、遺族に連絡して感謝された。

職員と共同で認知症予防講座を開催。タッチパネル式の検査を行い、その予備軍を早期発見して治療できている。たまり場でのサークル活動、食事会、サロンと趣味の仲間づくりが成功

している。バザーで資金集めをした。戸外活動（グランドゴルフ・パークゴルフ・ウォーキング・旅行・キャンプ等）で会員の交流が進んでいるなど。多様な活動を学びました。

### 全会員宅を地図化した 百パーセント手配り

石井 うた

「共同組織を大きくする取り組み」の分科会では、沖縄・福岡・奈良・京都・長野・東京などから、地域でできることを地道に行なっている報告がありました。

友の会ニユースに地域の店を掲載、高齢化が進みニユースの手配りで顔を見ながら配達して班が増えた、手配り100%にするため全会員宅を地図化し名簿を整理した、手配りさんの慰労会・井戸端会議的な班会をしている、ミニミニ健康まつりなどの貴重な経験はわが友の会でも大いに参考になると思いました。

# 核兵器全面禁止 のアピール



## 江戸川区から署名9万筆を

江戸川原水協会長 丸宗市

### 核兵器廃絶デー

#### 日本でも記念集会

2014年、原水爆禁止世界大会（広島）。今年の世界大会には国連代表をはじめ、インドネシア、オーストラリア、エジプトなど8

か国の政府代表を含む18ヶ

国らの代表と、日本各地から7000名が参加し大きく成功しました。

今年の世界大会では被爆70年に向けて、9月26日に

国連が提唱する「国際核兵器廃絶デー」とすることを

決めました。昨年の国連総会決議に盛り込まれたもので、今年初めて世界でとり

くまれました。日本でも、この日東京で「被爆70年

へ、被爆者とともに核兵器廃絶を」と記念集会がひらかれました。

また、12月8・9日に

オーストリアのウィーンで開かれる「核兵器の人道的影響に関する第3回国際会議」を運動の大きな節目にしようと呼びかけています。

ドイツでは原子力発電所廃止へ

### ドイツでは原子力発電所廃止へ

福島第一原子力発電所の事故と悲劇がきっかけになって、ドイツでは原子力発電所廃止を決定しました。日本でも原発を廃止すべきだとの声が高まり、い

まなお官邸前での金曜行動が続いています。しかし、「原子力は基幹エネルギー」として、「原発再稼働」を急ぐ日本政府の態度とは対照的な事実です。

（いま原発は全て止まっており、日本でも可能です）

使用済み核燃料を処理し、保持することは（国内には長崎型原爆3000発分への転用が可能なプルトニウムが存在）潜在的な核兵器保有です。また原発1基売り込むと5000億円ビジネスと言われています。トルコ、ベトナムなどに売り込むためには現地の原発技術者が必要であり、その訓練のためにも再稼働は必要といわれています。

非人道性を告発する国際政治の流れ

いま世界では、来年にニューヨークで開かれる核不拡散条約（NPT）再検討会議を焦点として「核兵器のない世界」の実現へさまざまな努力がされています。

国際政治で大きな流れになっているのは、広島と長崎への原爆投下に見られるような、核兵器使用の非人道性を告発し、廃絶を訴える「人道的アプローチ」で

す。オーストリアの政府代表は、ことし8月の原水爆禁止広島大会で核兵器のモたらず「非人道性を国際社会全体のものにしよう」と呼びかけました。

### 核兵器のない世界めざして、アピール署名をひろげよう

核兵器のない世界を実現するためには、世界のあらゆる人びとの努力を集めなければなりません。その力を握るのは、被爆国、日本の草の根の声と行動です。

原水爆禁止江戸川協議会では、区民の15%に当たる「核兵器全面禁止のアピール」署名9万筆をめざしてとりくんでいます。被爆70年、2015年のNPT再検討会議に向けて、区民の願いを届けよう。そして江戸川からニューヨークに代表を送ろうと呼びかけています。

### 葛西臨海公園放射能測定

## 雨といの下 草原は高め

9月20日、「放射能汚染と原発をなくす江戸川センター」の主催で、さまざまな団体・個人20名が参加して放射能測定が行われました。3グループに分かれ、それぞれが4〜5台の測定器（平均値を出す）を持ち、地上5センチと1メートルで測ります。

私たちのグループは、観覧車周辺のおずまややトイレの雨といの下を中心に、通路や草原も測りました。雨といの下とい



といから落ちる雨だれの下を測る

うのは今まででも数値が高く、土をかぶせるなどの対策もとったところだところです。しかし、高いところでも0.5マイクロシーベルト（安全値の20

倍以上）もありました。舗装された通路はおおむね良好、草原は高めです。土曜日とあって、多くの若者や親子連れで賑わっていましたが、声をかける方もなく、関心の低さを感じました。そんな中、2名の外国人女性が「どうですか。この辺

をよよく散歩するので気になるのですが」と尋ねてきたことが、印象に残りました。原発事故から3年半が過ぎ、今すぐどうなるということではないけれど、若者や幼い子どもたちがずっと暮らしていく環境をよくしなければと、改めて考えさせられました。こういう測定を継続し、問題提起をしていくことが大切だと思います。（伊藤）

### 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。お問合せは友の会事務局まで（5679-7130）

## 次世代へ継承・保存を

### 第五福竜丸展示館は社会教育施設



久保山さんや大石さんの日記を朗読する保存会ボランティアのみなさん（手前）

9月23日は、久保山愛吉さんの命日です。この日「核兵器はいらない、核にたよらない平和な社会」を願って、第五福竜丸のつどいが夢の島にある福竜丸展示館でひらかれました。

1954年3月1日未明、アメリカは太平洋ビキニ環礁で水爆事件を行いました。ブラボーと名付けられたこの水爆は、広島に投下された原爆の1000

倍以上の巨大な力をもち、大量の放射能がマーシャル諸島や、周辺で操業中の日本船舶に降り注ぎ、汚染まぐろの投棄を余儀なくされました。第五福竜丸（乗組員23名）は放射能による「死の灰」を浴び、無線長の久保山さんは半年後に「原水爆の被害者は、わたしを最後にしてほしい」と言い残し亡くなりました。

久保山愛吉さん没後60年の節を迎え、福竜丸平和協議会の川崎昭一郎さんが講演し、「都立第五福竜丸展示館は、核兵器と核戦略の現状について、その基礎から最新の発展に至るまでを正しく理解してもらうための社会教育施設となっている。小・中・高生の見学者も多くなっています。福竜丸の保存運動の伝統を引き継ぎ、次世代に継承・発展させよう」と訴えました。



江戸川区

松本 小林美智子

二枚橋から我が家までほとんど家がなく、片山病院と泰耀寺だけでしたから、日が暮れてからは、怖かったです。

昭和28年に鹿本小学校に入学しましたが、毎日、二枚橋から我が家までほとろは農業用水で、あたりの水田に水を供給してしまし

ろで曲がりきれずに生垣に衝突したのを覚えています。この生垣はその後も私

## 一面水田だった一枚橋あたり

新中川の掘削現場（川底）

が水田でした。

ます。昭和21年生まれです。4才か5才までは奥野宮にいたのだと思いますが、その後、現住所の松本（現在は東松本）に引っ越してきました。当時は、

4年生で自転車に乗れるようになった時、篠崎水門まで、自転車で行きまし

郷は今も昔も同じ所だけれども、昔の様子は全くなくなり、日々、新しく変化しており、時の流れの中で、新しく生まれ変わっています。故郷は時のあなたに消え去ったということでしょうか。ちょっと切ない気持ちです。

### 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  
今月は10月20日  
新小岩診療所 3階会議室  
(松島4-27-2) ・3651-2944)

### カラオケお楽しみ会

楽しく歌いましょう  
10月17日(金)  
11月22日(金)  
14時～16時  
会費900円  
カラオケ美来にて  
申込先:  
新小岩診療所

### 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

### 健康ブライウォーキング

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

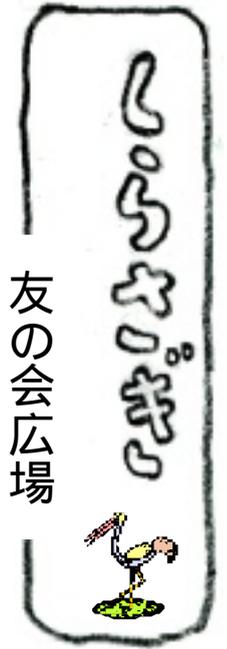
楽しく歌って元気になろう  
毎月 第4土曜日 14時～16時  
葛西みなみ診療所 5Fホール

### 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

十五夜の水を豊かにダム暮るる  
 峰雲や舟が舟曳きすれちがふ  
 葭五位よししいや叫び大葭原の中  
葭五位鳥

江戸川 長沢 常良

#### 川柳

株高は人様の事物価高  
 熊手氏が一人の党になりそうな  
 国産は水と薬味の日本そば

清新町 石川 優

遠景の中に晩年鳥渡る  
 健診の注射の痛さ秋澄めり  
 芋の露おちて空しさ広がりぬ

西一之江 永井 嶽

バス電車代々木付近は窓閉めよ  
 十六号台・中・韓・日訪問す  
 土俵よりマス席の女ひと気になって

南葛西 小宮山 鑑二

ままならぬ足に靴買つ初秋かな  
 すすき原招く銀の穂赤トンボ

三郷市 石塚ふさ子

新涼や亡父の香りの床柱  
 土手に立ち汽車に手を振る草紅葉  
 三時間目黒の秋刀魚お預けに

東葛西 細川 浩

アベコベの音(スゲー)へりくつだまされじ  
 お前もか銃剣とブルで海うばい  
ドン首相の声言葉明瞭意味不明

南葛西 沖 琉子

#### 短歌

人間が人間殺す映像を茶の間に見てゐるゆうべ切なき  
 詩のあれば退屈のなき一生ひとよと百歳の母は句集を遺す  
 宗次郎の吹く笛の音がトルファントルファンの砂漠の風にとぎれとぎれて

西瑞江 豊田 育子

西葛西 穂坂 喜久子

名選手最後の舞台晴れ姿紅白そろって花を持たせる  
 役付の張り手が多し大相撲真似する下位に柏嶋なげく  
 甲子園球児の祭典疾風す人間形成そこから生まれり



### エッセイ

#### わが家のかわいい子ガメたち

西葛西 町田福子

2012年の10月にベランダで生れた5ひきの子ガメたち。差し上げたり、いなくなったりで残っているのは2ひきです。亀戸天神の近くで同じぐらいの子ガメを2ひき保護したので、今4ひき飼育しています。さて、昨年の冬、家のネコがいたずらをして飼育ケースから一ひきいなくなりました。何度となく部屋中探しましたが、見つかりませんでした。それから3週間程たった夜、飼育ケースの横に現れ、目を疑いました。水も餌もなく良く生きていたものです。

させ、水をこまめに取り替えました。帰る頃に食べ始め、日に日に回復していききました。

悩みのたねは、子ガメたちをうちのネコが器用な手先で蓋を開けヒヨイと取り出しておもちゃにする事でした。細かい目の金網で蓋を作ってから、さがし回る事もなくなりましたが。

毎朝、水の取替えと餌やりをしますが、他の子に噛み付く子と、しっぽをかじられた怖がりの子と、他2ひきを3つのケースに分けているため手間がかかります。

今年で2度目の冬を迎えます。ベランダの大きい4ひきの親ガメともども、これから先も元気です。



手のひらに乗っていたカメ、大きくなりました。卵は今年産まれたもの。まるは10円玉

## 役立つ健康メモ23

### 保健師の仕事

芝診療所 芝健診センター

保健師 中井亜季子

みなさん、『保健師』って知っていますか？  
保険のセールスしている人？時折間違えられます（泣）。区役所にいる人？そう、区役所には保健師さんがいます。お子さんがいらっしゃる方は、乳幼児健診で会ったり、ご自宅に訪問されたりしていると思います。それ以外で保健師という職業の人に会うことって...あまりないですよ。看護師と違って、保健師という言葉を知っている人はあまりいないかもしれません。

保健師はインターネットで検索すると、『地区活動や健康教育・保健指導などを通じて疾病の予防や健康増進など公衆衛生活動を行う専門家』と書かれています。簡単に言うと、看護師は病気の人を看護しますが、保健師は病気にならないための予防活動を行う仕事です。少しイメージできたでしょうか。

南葛勤医協の芝診療所の中には、芝健診センター

があり保健師が5人働いています。芝健診センターの保健師の主な仕事は、健康診断のフォローと、保健指導と、産業医契約を行っている企業の産業保健です。

紙面の都合上全部説明できないので、今回は健康診断のフォローについてお話します。皆さんは健康診断を受けたら、ちゃんと結果を見ていますか？結果を見て、言葉がわからない。難しい用語が並んでいる...そんな時に芝健診センターでは保健師が電話でお答えしています。こういう結果だったけど、ほっといていいの？何の検査を受ければいいのか？健康診断の結果の見方や、再検査・精密検査をどうやって受ければいいのかなど、電話相談を受けています。私たちからも、詳しい検査を受けたほうがいい人に電話で連絡したり、お手紙を書いたりしています。

せっかく受けた健康診断ですから、受けっぱなしにせず、皆さんが健康でいられるよう日々保健師は働いています。皆さんも健康診断の結果を見直して、健診を受けたところに相談してみてくださいね。



#### 編集後記

福島県白河市にある「アウシユ ヴイツツ平和博物館」に行ってきました。犠牲者の遺品や記録写真・ビデオ、アンネの隠れ家模型、当時の子ども達の絵、杉原千畝やコルベ神父の紹介などナチスの時代を学ぶ場になっていました。仲間との鈍行旅行のもう一つの目的は、そこで開かれた中村梧郎さんの「枯葉剤と子どもたち」写真展と講演です。ベトナム戦争の枯葉剤作戦は敵味方を問わず今日もなお異常

出産の悲劇が続いています。昨年は沖縄の汚染も発覚。原爆・枯葉剤・基地・原発は同根であると再確認しました。神戸の活動交流会に参加した石井さんが「友の会ニュースに地域の店を掲載」という取組みを紹介しています。アイディアですね。シリーズ『役立つ健康メモ』いかがですか。医療・健康に関わる専門職の方がそれぞれの役割を現場から丁寧に解説されています。多くの人によって健康が守られていることを知ります。突然の噴火。追悼犠牲者。(小林)

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

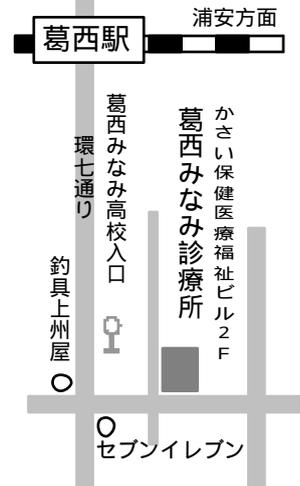
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	佐藤 望 (内科・神経内科)	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 住野陽平 (訪問診療)	中村美穂 (内科) 田村倫朗 (訪問診療)	馬淵 卓 (内科・糖尿病) 守麻里奈 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村倫朗 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



### 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		

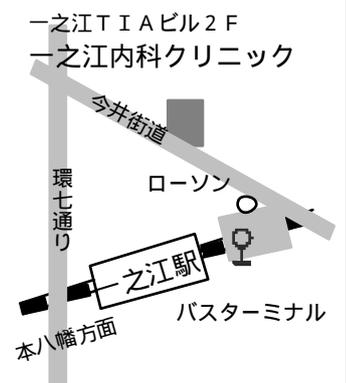


診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	荻原	荻原	折茂	折茂	折茂	林
午後2時～	2時～3時 健診・予防接種	2時～3時 健診・予防接種		2時～3時 健診・予防接種	2時～3時 健診・予防接種	
(曜日により診療時間がこと なります)	3時～5時 一般診療	3時～4時30分 一般診療		3時～4時30分 一般診療	3時～5時30分 一般診療	
	荻原	荻原		折茂	折茂	

### 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。