

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 12月10日 第45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

黄金色の仙石原 “草もみじ”

湯河原温泉へ 友の会旅行



色づきはじめた丹沢の山々を背にして

江戸川健康友の会は、11月9、10日、恒例の一泊旅行を行い46名が参加しました。今年は晩秋に色づく箱根から奥湯河原温泉への旅でした。

天気は初日こそ小雨模様でしたが、翌日は雲ひとつない青空に恵まれました。バスガイドさんの旅行日程の案内を受けながら東名高速を進み、大井松田ICからアサヒビール神奈川工場で見学と試飲、みんな心地よい気分。御殿場で昼食後、赤や黄色、オレンジなどに染まった芦ノ湖周辺の木々を観ながら箱根神社に到着、参拝。

途中仙石原では、黄金色に輝く草もみじ（すすき）を車窓からながめました。その後バスは箱根の山々を一望できる箱根峠から湯河原温泉の湯宿、ホテル東横へ。

2日目は箱根口にある鈴

ひろかまばこの里で買物のあと、丹沢大山国定公園となっている伊勢原市（神奈川県）大山で、名物の豆腐料理の昼食。その後、中世以来薬師如来の霊場として信仰を集めている「日向薬師」を参拝して帰路に。新鮮な秋の風情とたくさんのおいしい出をおみやげにしました。

2015年・友の会 新春のつどい

いつ 2015年 1月24日（土）15:00～17:00

どこで 葛西みなみ診療所5Fホール

会費 一人 1500円

準備の都合上、参加ご希望者は友の会事務局までご連絡ください。



旅行参加者の感想

大山名物の豆腐料理をはじめて食べました。みんな残さず食べました。とてもおいしかったです。神社など階段が多くてハードだった。来年は考えてほしい。

(猿田たけよ)

日向薬師への階段が大変だったが、私がいちばん先に着いた。いつまでも元気です。ごしたいです。

(沼崎定雄)

豆腐料理の食事ははじめ



85才から88才の会員さんも元気よく参加しました。



「仲間ふやし」で成果を上げている一之江センターのみなさん

名物大山豆腐の歴史

豆腐の製造と保存に適した霊峰大山の良質の水が使われたこと 江戸の発展と共に大幅に参拝者が増えていったこと 豆腐が修験者や僧職経験者が食べられた精進料理だったこと 大山の御師たちが、配礼や祈祷、日侍行事などを行い、謝礼としていただいた大豆などの豊富な原材料が大山に集中したこと...など。このように多くの要因が複合し、高品質の豆腐が大山に生み出され「大山名物=豆腐」という図式ができ上がった。

防く色として重視されてき

参拝する上で大いに参考になりました。(穂坂喜久子)

て。薄味でとても健康食だと思つた。ダシがきいていて、工夫されていると思つた。高い場所にある日向薬師の仏像をどうやってはこんだのか、その思いにかき

たてられました。

(今関力ネ子)

11月9日、待ちに待った日がやってきた。子育ても

終わり、仕事も一段落し、

これからは残り少ない

(?)人生を大いに楽しみた

いと思つている。そのた

め、こういつた企画で連れ

出していただけれることは、

大いに有り難いこ

とだと考えます。

「箱根神社」。

巨大な樹木に囲

まれ、澄んだ空

気、そして、近

隣の外国のお客

様も。ここでな

らば知らない

方々とも気軽に

声を掛け合うこ

とができます。

それぞれの心の

思いを吐き出し

て、心新たになさるのかな

あと感じました。神社と言

えば「朱色」が代表的な色



旅行を機に入会した会員と松島中央支部のみなさん

た色とのことでした。さらに、中国の五行思想(東南西北中=鍼灸)においては、南は赤(朱雀)とされており、そのことからもいかに重要視されていたかが理解できました。その代表的な建造物が、沖縄の首里城ではないかと私は考えます。

「日向薬師」。教養のなさをつくづく感じました。薬師如来を中心として右に日光、左に月光菩薩の配置。

そして、仏壇の設置場所が、「南面北座説」とのご教示を賜り、今後、神社を参拝する上で大いに参考になりました。(穂坂喜久子)

安倍内閣の改憲暴走を許さない！

9条の会集会&銀座パレード

区内9条の会が

総結集して参加

川、松島・中央、教育関係者九条の会から多くの人が参加しました。

11月24日、憲法改正に暴走する安倍政権に抵抗し、全国各地から九条の会の代表者2500人が日比谷公会堂に結集し、集会後、会場には入れなかった多くの参加者と一緒銀座までパレードを行いました。葛西、清新町、平井・小松



壇上で各地の取組みの発表



参加者に好評だった九条の会・葛西の横断幕

7月1日の集団的自衛権の行使容認の閣議決定。9条の会では、『10月中旬に全国7500の会で工夫した取り組みを』と訴え、それを受けて江戸川区でも、10月12日に船堀駅頭で宣伝活動を行いました。今回はその第2弾です。集会では、呼び掛け人の

奥平康弘さんが、安倍首相は「積極的平和主義」と言いながら、集団的自衛権の行使容認の閣議決定をし

て、戦争のできる国にしようとしていることはインチキ平和主義と断じ、徹底的に立ち向かおうと呼びかけました。各地・各分野

「頭につけた赤い角は、安倍政権への怒りの角だ」とアピール。祝日の銀座パレードは、多くの家族連れや若者で賑わう中を元氣に行進。「戦争できる国づくり反対」は、共感を持って注目されました。



九条の会の九条の会・清新町みなさん

の多彩な取り組みが報告されました。最後の報告は、みやぎ青年9条の会。10月に行ったパレードの衣装姿で、

（東葛西 伊藤 信子）

沖縄の海にも陸にも基地はつくらせない

ふるさとの選挙応援

私のふる里沖縄に、9月25日から10月30日まで、沖縄県知事選で、翁長さんの応援に行きました。その間に辺野古基地の座り込み現場へも2回行きました。この美しい海を埋め立てさせてなるものかと生命を賭けて戦う人たちの決意をじかに感じ取ることができました。

沖縄の選挙スタイル

沖縄独特の選挙スタイルは、手作りの立て看板をなるべく目立つように電柱にくく

りつけ、ポスターはベニヤ板に貼り電柱や街路樹に取り付ける。ピラは対話しながら配り、ハンドマイクで畑仕事の人たちにも訴え、コンコン作戦なる戸別訪問も。電話作戦もとてもユニークで、初めて対話する人ともフレンドリーに、「あなたの家族は何人？お名前は？どんな漢字で書くの？」といった具合にお友達感覚で話す。タクシーに乗った客が、シートに落ちていた茶封筒を運転者に知らせると、「どうせ選挙の買収金だ

から、取っておきなさいよ」という話などもある。東京では信じがたいことでした。

辺野古の新基地建設 反対の候補者圧勝

知事選では、新基地建設反対の翁長さんが10万票の差をつけて基地推進の候補に圧勝しました。沖縄の陸にも海にも基地はつくらせない、基地は沖縄の経済発展の障害要因でしかない、金で沖縄の心は売らないという、県民の強い民意と良心の勝利だと思えました。

物心両面のご支援ありがとうございました。

（南葛西 久高美枝子）

願いは社会保障の充実

北葛西地域で初めて班会

11月25日に猿田さん宅をお借りして、北葛西地域ではじめての班会をひらき、近所の会員8名が出席しました。お金のあななしで

受けられる医療や介護の格差の現状について、資料を読みあひ、誰でも安心して受けられる社会保障が大事だと話し合いました。



「もっとたのしい班会にしていきたいと思います」とはじめての班会に参加したみなさん

次回班会の予定
西葛西班会 12月16日
西葛西図書館会議室第一 15時～17時

ともに作ることの幸せをわかちあいながら 長くつづけていきたい着物リメイク



着物リメイクサークルのみなさんと友の会の役員前列中央が伊藤照子さん

着物リメイクサークル講師、伊藤照子さんの米寿を祝う食事会を11月7日、葛西駅近くのパールホテルで開き、20名が参加しました。

先生のように年を重ねていきたいと思っても、自分の作品を他の人も着てくださると思っていると、うれしい。お正月まで間に合うようにベストを作り上げたい。

始めからベスト、スカートを仕上げ、作品をつくるよろこびを感じている。などの感想がだされました。

サークルの皆さんは、洋服づくりのイロハから教えていただき、それぞれ自分の作品が、会員さんに利用していただくまでになるよう、励んでいます。

自分の意思は「遺言書」で

11月21日、健康友の会と年金者組合の共催で「相続について」の学習会が開催



「どんな人でも必ず遺言書をつくりましょう」と訴える講師

されました。講師は行政書士の柴田純一先生です。

講師は遺言書の必要性を強調しました。例えば、夫が死去し、妻(70歳)と成人の子どもが二人残され、夫名義の資産が2000万円(マンション+500万円)の場合の相続。法定だと妻二分の一、子どもそれぞれ四分の一ですから、マンションは売却、妻は借家をして遺族年金と1000万円で生活しなければなりません。これは厳しい。(勿

論、親子で話し合いはできませんが)夫がこのことを想定して、きちんとした遺言書(自筆、できれば公正証書)を作っておけば、妻は2000万円全額相続できます。「遺言」は「法定」より優先されるからです。遺言書があれば、財産目録の作成も不要ですし、遺産分割協議書(全相続人の署名捺印)も不要です。

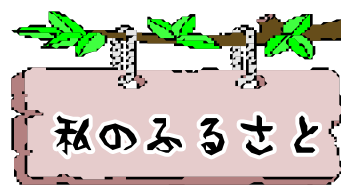
「相続」には様々なケースがあり、遺言書を書く人は熟慮し、わからなければ資格をもった専門家に相談することが大事です。

(南葛西 千葉邦彦)

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)



宮城県

鹿骨 大高やす子

私の産まれたところは、宮城県の仙南地方の角田市というところで

す。東に阿武隈川、西に蔵王連峰を仰ぐ、人口約三万人の米作中心の農村です。米作と副業として養蚕、野菜づくりが盛んな地域でした。

私をばげましてくるのは

同級生とふれあいの風景

子どもの頃は、生活と家の仕事が強くむすびついていて、どこの家も農繁期には家族全員が働くのは当たり前でした。

私が高校を卒業する頃

子どもの頃は、生活と家の仕事が強くむすびついていて、どこの家も農繁期には家族全員が働くのは当たり前でした。

転換期で故郷もその方向に変わっていききました。でも家族や地域の雰囲気は変わらず、いつも多くの家族に囲まれ、当たり前のように地域の人たちが自由に行き来する中で育ってきました。大勢の人の中にいるのが好きなのは、自分の生い立ちからきていると思います。

は、高度成長政策の波が押し寄せ、市が企業を誘致し、同級生は地元就職するようになりまし

た。農業後継者から会社員になり、(休日は農業を手伝う)、月々の決まった現金収入が入ってくる生活に大きく変わっていき

居の大家族でしたが、農業や養蚕は両親がやり、兄は会社勤めになりました。いま、ふり返ってみると、日本の農業政策の

東京にきてから40数年が経ちましたが、帰省するたびに同級生や故郷の風景はいつも私を励ましてくれます。

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
今月は12月8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
12月19日(金) 13時～16時
会費900円
「カラオケ美来」
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)
新年は1月19日から
食事代コーヒー付 600円
葛西みなみ診療所 5階ホール

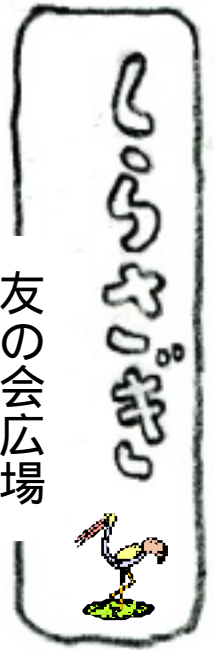
健康体操教室
楽しく体を動かそう!
毎月 第2土曜日 第4土曜日
10時30分～12時
葛西みなみ診療所 5階ホール
参加費: 200円

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。直接集合場所へ。

うたごえ喫茶
楽しく歌って元気になるう
12月24日(水)
クリスマスうたごえ喫茶・14時～16時
会費・500円
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
毎週火・水・木10時～15時
みなさんの来所をお待ちしています。
一之江ハーモラス 第2(土)14～16時
帽子づくり
第2・4(水)11～15時
男の時間
第1・3(水)11～15時
場所: 一之江内科4階



友の会広場

俳句

江戸川 長沢 常良
寒風に晒されてをり千羽鶴
冬の月四隅を睨み鬼瓦
山門に深くさし入る冬日かな

西一之江 永井 嶽
ストレスをためて寝る夜や隙間風
切干に厨の母を偲びけり
描かねば消されそうなり秋景色

三郷市 石塚ふさ子
友の家投げ入菊がすがしく香る秋も深まる栗ご飯
貧血の我を案じる古き友愛情こめしの汁

短歌

八郎潟巨いなる湖は何処にや干拓果てまで刈田のつづく
運転手しづかに走れ単線のカーブ曲がれば恋ふる阿仁川
八十年けぢめもあらぬ生くる身を男鹿のもみぢの温泉に浸からせて

なくなりし母と父の年齢に立つ 一日一箇数えつつ向かう
火山どもが吠える原発の「再稼動」 三十キ口尻目に避難民を追う
福島あの白壁がどうなつたらう 白い粉ふく柿すだれとは

賢人は聞かず話さずモノを見て心をほぐし邪気を散らす
どす黒き噴火の後の濁流は邪悪な心持つ人に似て
ムード歌謡歌う姿はあれども色香は残る男の色気

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

東葛西 細川 浩
芋掘りを笑って見ている八ヶ岳
荒海や河豚打ち上げる東尋坊
故郷へ汽車に乗りたし懐寒し

清新町 石川 優
良い正月迎えた知事の一年後
福島と沖縄は除く創生論
学校じゃ一年中が師走です

南葛西 小宮山鑑二
海を売り心まで売り知事失脚

西瑞江 豊田 育子

東葛西 新 真

西葛西 穂坂 喜久子

エッセイ

母の葬送

清新町 斎藤宏子

黄疸の症状が出て母が入院、胆管癌の末期と診断され二カ月余り、83歳で逝った。私にとつては32年余を共に暮らした姑であつた。早いものであれから23年が経った。

「宏子ちゃん、私が死んでも息子が銀行員だからと言って私のお葬式はしないでね。お墓は建てないでいい」

「はいはいわかりました。死んだ人はなにもわからんでしょう。残つた者が考えるから心配しなさんな」死期が近づいたら延命治療はしないで等。葬式についての母の思いは一時的ではなく長年にわたつて私に願ひ続けたものだった。まとめてみる。

- 1 お葬式はしない
- 2 お墓は建てない
- 3 私の名前は斎藤ます。戒名はいらない
- 4 火葬場で私の骨は拾わない

息子ではなく嫁の私に託され

た葬儀万端は、母の願いを実行するにはためらいがあり、私にとっては大きな決断が必要だった。無宗教で簡素に、白い花いっぱい、音楽も…。お葬式はしないでとの母の希望だったが、社宅だったので通夜・告別式はお別れ会として多くの人に参列していただいた。

一番の悩みは「お骨を拾わない」事だったが葬儀屋は「最近ありますよ。キリスト教や宗教団体の人、知識人・文化人等…」とこちらの意向に沿ってくれた。

生前、母は妹夫婦や近親者に、「姉さんのすることに同意するよ」と折りあることに言っていたとの事。

火葬場で母のお棺が重い扉の向こうに消えた。「宏子ちゃんこれでいいのよ。ありがと」「偉い人も貧乏な人も、みんな土に還るのよ。大地に還る」今も母の口癖が聞こえてくるような気がする。こうして32年余、母と私が培ってきた信頼は幕を閉じた。

役立つ健康メモ25

放射線技師ってどういう仕事？

葛西みなみ診療所事務長 戸賀瀬 等

「息を吸って止めてください」・「楽しんでください、終わりました。」皆さんは、医療や健診を受けたときに、胸のレントゲン検査をされた方も多いのではないかと思います。その際にこのかけ声を聞かれたのではないのでしょうか。

胸のレントゲン検査は、私たち放射線技師にとって最も多く携わる検査です。撮影に必要な時間はほんの一瞬ですが、その一瞬の間に大変に多くの情報（患者さんの状態）をフィルムに記録することとなります。例えば、癌をはじめ肺炎・結核等のような肺に関する病態、それ以外に心臓の大きさ、大動脈の状態、加えて脊椎や胸郭の異常なども知ることができるのです。

もちろん撮影部位は、全身に及びます。各部の骨やお腹、また、普通の状態では写真に写らない

ようなところ（胃袋・腸・血管等）には、造影剤（X線を吸収する薬剤で見えないところを見えるようにする効果があります。例：胃の時に飲むバリウム等）を用います。

私たちの行う検査としてのレントゲン検査は、その代表格となりますが、他にも超音波検査・X線CT・MRI・拡医学検査、少し特殊なものとして放射線治療もその範疇となります。

もうおわかりと思いますが、私たち放射線技師は、様々な装置を駆使して体の各部を検査（撮影）することにより、医師へ患者さんの病んでいる箇所を画像の情報として提供する事をその役目としているのです。

最後に、皆さんの不安要素として被曝の問題があると思います。どこの医療機関の放射線技師もそうですが、少ない放射線の量で撮影を行うように心がけています。

何かわからないことがありましたら気軽に声をかけていただければと思います。



編集後記

去る9月28日、11時58分、紅葉を楽しんでいた大勢の人々を襲った大噴火。逃げ惑う大勢の登山者、死者の多さは登山史上最大の事故になってしまった。普段は山裾のなだらかな優美な山容を見せてくれる御嶽山突然に襲ってくる自然災害は、防ぐことは大変なことだとつくづく思う。それに比べ自らの健康については、定期的に行われる最低限ではあるが役所の定期健康診断を受診することが、防げることもある。私事ではあるが今回の大腸ガン検診で、陽性反

応があり直腸に三ヶ所ポリープがあることが分かった。私のミスで、区内の内視鏡の専門医院で検査を受けたので、民医連以外の病院での手術になってしまった。そのため、入院の際には「個人部屋なら10万円、4人部屋では5万円のお金を準備するように」と言われた。我々高齢者には負担の大きい金額である。改めて民医連の病院の差額ベッドのない制度がどんなに有り難いか身にしてみる経験だった。今後は、最初から民医連の病院に行って検査を受けようと肝に銘じた。（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。

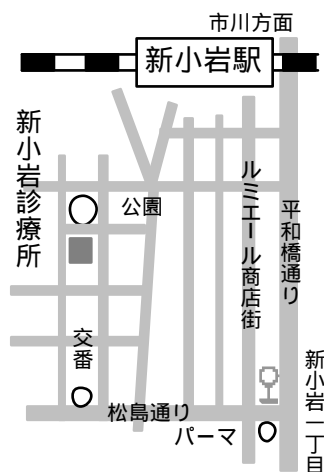


新小岩診療所・診療案内

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) | 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 |

年末年始 30日～4日休診



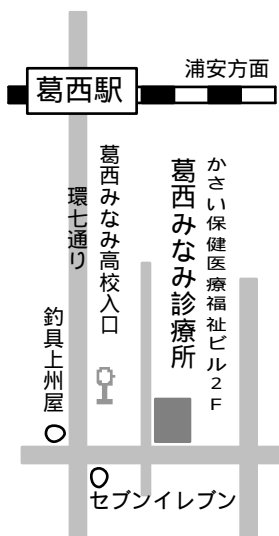
葛西みなみ診療所・診療案内

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

| 内科 | 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 | | | |

| 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 | |

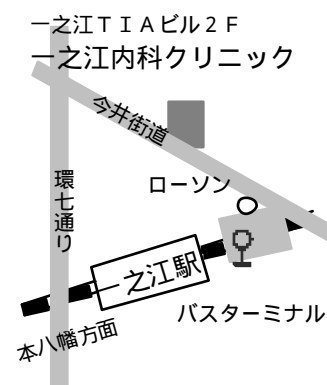
年末年始 30日～4日休診



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(30日～4日休診)
夏休み(8月で一ヶ月前から掲示)です。