

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

2015年 1月10日 第46号

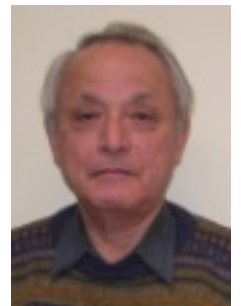
発行 江戸川健康友の会
江戸川区南葛西2-12-1
電話・5679-7130 FAX・5679-7131
http://Kenkotomonokai.sakura.ne.jp
郵便振替口座番号：00170-8-393711



新年に思う

南小岩 根本 公子

2015年 新年おめでとうございます



友の会会長
八巻 登

飛躍の一年に

会員の皆様、新年おめでと
うございます。昨年も多方面
にわたり、ご協力いただきあ
りがとうございました。本年
も昨年同様のご協力をよろし
くお願いいたします。

昨年は自らの政治のボロが
出る前の、ドサクサ紛れの国
会解散をした安倍首相。大变
な年末になりました。不公平
な選挙制度が司法界でも指摘
され、憲法違反の選挙制度と
指摘をされながらも、それら
を無視して選挙を強行し、国
民の半数以下の得票率で議員
の過半数を獲得しました。

安倍政権は、総選挙が終

わつたと同時に「信任を受け
た、この道しかない」といつ
て民意とは逆に集団的自衛権
の行使、原発再稼働、沖縄新
基地建設などを推し進めよう
としています。しかし、それ
に大きく立ち向かう勢力の台
頭もあり、大きく変貌を期待
できる一年になりそうです。

私たち健康友の会は、これ
まで地域の人びとの生命と健
康を守るために、社会保障制
度の改悪に反対し、誰もが安
心して利用できる医療・介護
制度の充実を求めて運動にと
りくんできました。

憲法改悪と戦争する国づく
りに反対し、貧困と格差を広
げる経済政策「アベノミク
ス」、消費税10%中止を求め
る活動を強めましょう。その
ためにも健康友の会の飛躍の
一年となるよう共にがんばり
ましょう。

いつも「愛読ありがとうございます。友の会だより2月号はお休みします。



新年のごあいさつ



葛西みなみ診療所所長
松村浩生

試練の一年になりそう

みなさま明けましておめでと
うございます。日頃のご愛顧、
誠に感謝しております。

昨年はウクライナ情勢の緊張
から始まりました。シリアとイ
ラクをまたいでイスラム国を名
乗る勢力が国家樹立を宣言。ア
フリカでもボコ・ハラムが残酷
非道行為を続けています。西ア
フリカではエボラ出血熱が流行
しました。

日本では安倍政権が消費税の
税率を上げました。景気の減速
が長引き更なる増税は延期され
ました。年末に解散総選挙があ
り、与党側は議席数を維持、占
有率を増やしました。その影で
民主党と共産党も議席を増やし
ています。沖縄は県知事選と総
選挙の小選挙区枠で自民党に
ノーを突きつけました。

東京では都知事選がありまし
た。 Deng 熱の小流行がありま
した

法人では芝病院が有床診療所
になりました。

診療所では小児科の体制が安
定、内科・パート医の交代があり
ました。看護師体制の変更があ
りました。

今年には法人・病院・診療所の
さらなる試練の1年になると考
えます。ご指導・ご鞭撻のほ
ど、よろしく願います。



一之江内科クリニック所長
高野光太郎

私も高齢者の仲間入り

明けましておめでととうござい
ます。昨年末の衆議院選挙は、
自公が過半数を保ったものの、
共産党の躍進が目立ちました。
しかし投票率は52%と情ない結
果でした。



新小岩診療所所長
田村倫朗

薬を減らすことが目標

新年あけましておめでととうご
ざいます。今年ではできるだけ薬
を減らすことを目標にします。

というのは病気に對して必要で
あつても人間にとつて本当は必
要がない薬を飲み続けている場

合があるかもしれないからで
す。極端な例では、体調を崩さ
れた訪問診療の患者さんがいま
したが、数種類の薬を中止した
ところ逆に体調がよくなったこ
とがありました。

皆さんにお願いがあります。

通院患者さんはまずかかりつけ
医に自分の病名は何かを確認し
(病名がわからない場合も当然あ
ります)、そして本当にこの薬が
必要なのか一緒に考えていきま
しょう。「この薬は必要なさそ
うなので飲むのをやめてしましょ
う、健診には来てくださいね」と
いう方が自分が覚えていた
だけでも昨年4名いました。

またいろいろ調べてもはつき
りした病気がないのに体調がす
ぐれない方は決して気のせい
ではなく漢方薬を試してみる価値
はあります。私は大学時代に漢
方の授業を受けたことはないの
で、現在江戸時代ヘタタイムス
リップして勉強中です。(あなた
は仁先生かい！ ドラマの見過
ぎやで)

皆様にとつてよい1年であり
ますように。

地域の居場所として12年

さわやか喫茶



後列左から嶋村伸子さん、小島弘満さん、遠田雄一さん、前列左から鈴木智美さん、寺澤カツさん、武居一夫さん

江戸川健康友の会は、「困難をかかえている人びとに寄り添う活動」「地域で生きることを支える」をあいことばに「居場所」づくり運動に取り組んで今年で12年目。「葛西みなみ診療所」の5階多目的ホールを活用して、毎月曜日、お食事ができる「さわやか喫茶」をひらいています。「地域に根ざしたセンターとして、もっと地域のみなさんに立ち寄ってもらいたい、困ったことも相談できる場所にしたい」との思いを込めた運営スタッフの抱負を寄せていただきました。

衛生面に気配り

誰もが気がるに集う場として、またお食事ができるといふことで人気が高く、友の会々員を中心に毎回30人〜40人がきて、おしゃべり、マージャン、絵手紙などを楽しんでいます。食事の提供の場として特に食中

毒防止のために、手洗いなど衛生面に気配りしながらとりくんでいます。
(スタッフ長・嶋村伸子)

喜んでもらえる料理を

今年もよろこんでもらえるような料理を作りたいと思っています。地域のみなさんが元気な姿で笑顔がたくさん生まれる喫茶にしたいと思います。
(寺澤カツ)

有意義な場に

昨年は「さわやか喫茶」に来てくれるみなさんのご協力で一年間無事に終えることができました。今年もスタッフ一同、楽しく有意義な「場」づくりを工夫をこらしていきたいと思えます。
(遠田雄一)



お食事の後は絵手紙でたのしむ

買出しにも精がでる

「さわやか喫茶」利用者は一人ぐらしの高齢者が少なくありません。バランスのとれた食事ができない方もあります。そのことを考えておいしく食べていただくのと献立にそつて、買出しにも精がでます。今週はどんな食事メニューかなあと期待されたいと思えます。
(武居一夫)

バイキング形式も…

お食事会のスタッフとしてお手伝いするようになって3年余り、初めはどんな手伝いをすれば…と気をもんでいました。「お

楽しい食事会に

私は外出に不自由な方の送迎を担当しています。昨年は利用者さんのご協力でふつつかな対応にもかかわらず無事故で終えることができました。これからも楽しい食事会にしていきたいと思えます。今年も元気でおいしましう。悲鳴のあがるほどの多勢のみなさんのご利用をお待ちしています。
(小島弘満)

いいいわ、また食べたい」とリクエストされるような献立づくりのお手伝いができればと考えています。バイキング形式で自分の好きなものをたくさん食べられるようなことも。地域の方、友の会のみなさんの経験豊かな知恵やお話をきいて、大きな自分になりたいです。今年もよろしく。
(福本悦子)



健康マージャンも楽しみのひとつ、頭も手も働かせて

たのしみと生きがいが生れる 友の会サークル



うたごえ喫茶

年末恒例となったクリスマスうたごえ喫茶が12月24日、葛西みなみ診療所5階でひらかれ、60人が参加しました。歌でつながる心と心、歌声でつながる地域の絆。「ジングルベル」や「雪山讃歌」など、ケーキとワイン片手に元気に歌いました。

友の会うたごえ喫茶は、毎月第4土曜日に行なっています。今年には以前から要望のあった、後半にカラオケを取り入れた内容にしたいと考えています。ご意見をお待ちしています。

(久高美枝子)

着物リメイクサークル

タンズにしまった着物を引き出して、もう一度服などに仕立て、新たな気分で作られるものを作る、楽しいことです。

今、ベストをつくっています。次はスーツでもと、夢が大きくふくらんでいきます。(浅間花枝)



着物リメイクのメンバーさん

手芸サークル

今年はエコをテーマにした、作品作りをしようと思えます。使わなくなったネクター、サイフ、メガネケース、バッグなど。家の中に眠っている洋服のリメイクも。エコに興味ある方、見学に来てネ。

(正木千恵)

コカリナサークル

アマティエ

今年1月31日、曳船文化センターで「東京コカリナフェスティバル」に新人2人も加わって、演奏します。音符も読めない、楽器もはじめてだったのに、今一人ひとりが進歩を感じながら音をつくりあげています。友の会コカリナサークルのメンバーは心たくましく、しなやかで、ステキな人達の集まりです。

(小倉伸子)



一之江センター・尺八の練習中

園などの周辺を約2時間半程度。身体に過度の負担をかけず、ある程度の長い時間をかけて歩くので、糖質や脂肪の燃焼、内臓や心肺機能の強化、血液の流れを良くする効果があります。

いつまでも健康でいられるためにも、さあ、歩きましょう。

(佐藤翼)

一之江センター

いつでも、誰でも、自由な時間に入り自由。丸く穏やかに、ほっと一息できるところ。小さな部屋にはいつでも笑いがいっぱい。今あるメニューは、小物作り、うたごえハーモラス、尺八、けん玉、写経、帽子作りなど。



囲碁将棋クラブ

の違う音が合わさることです。心地よい響きを楽しんでいます。(小永井万知子)

囲碁将棋クラブ
囲碁将棋クラブは、2回目の新春を迎えました。会員は20人になり、毎週5〜6人で楽しく交流しています。友の会とクラブの前進のためにがんばります。

(丸山愛三)

カラオケお楽しみ会

友の会々員が経営する店で、毎月一回ひらいています。「カラオケは歌う天国、聞く地獄」などという川柳がありますが、私たちのカラオケサークルは、一味違います。なぜなら、参加者の中には、江戸川区のカラオケ大会優勝経験者と友の会旅行時のカラオケ女王2人がいるからです。まるでミニコンサートに参加しているように楽しんでいます。

(石井勝治)

小物作りサークル



こんなかわいい作品も作っています。楽しいですよ



宮城県

南葛西 正木 千恵

生まれは、宮城県仙台市宮城野区(旧原ノ町若竹)です。

家の前は市電が通り、少し歩くと仙石線の陸前原ノ町駅。バス停留所も家の前で、大変便利な所に住んでいました。子供の頃は遊ぶ場所がなく、駅の待合室

震災の悲しみがなる故郷。でも...

東京へ出てきました。東京の暮らしにも慣れ、毎日が飛ぶように日が過ぎていくうちに、仙台で暮らしていた母も亡くなりました。帰る実家がなくなり、今では先祖代々のお墓だけになり淋しいです。

3年9ヶ月前の3・11の恐怖に、7年前に亡くなった母が遭遇しなかった事だとしても良かったと思いた。そんな中、塩釜に住んでいる従兄に連絡が取れませんでした。電話がつながったのが夜でした。従兄の家族は全員無事でしたが、車が水を被り壊れてしまったとガツガツしていました。

次は友達の無事を確認

や停車場などで遊んでいます。今思えば危ないところですよ。

こんなに便利な所に住んでいたのも高校生までで、20歳過ぎには仙台を離れ、

3年9ヶ月前の3・11の恐怖に、7年前に亡くなった母が遭遇しなかった事だとしても良かったと思いた。そんな中、塩釜に住ん

し、怪我人もなく良かったのですが、何人かの家が流されたのを聞き呆然としました。

テレビの画面に釘付けになりながら見ていると、石巻を映し出したあの映像、体が凍り付きました。いつもお墓参りに帰る時利用していたお館屋さんが心配です。

今こうして書いていても涙がこぼれそうになります。地震は怖いですが、今でも仙台へ足が向きません。来年には行けますように。

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1月19日
参加費：700円
新小岩診療所 3階会議室

カラオケお楽しみ会

楽しく歌いましょう

1月16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。

コカリナサークル アマティエ

木の音色を奏でませんか

1月は15日・29日 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!

1月は24日のみ 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

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

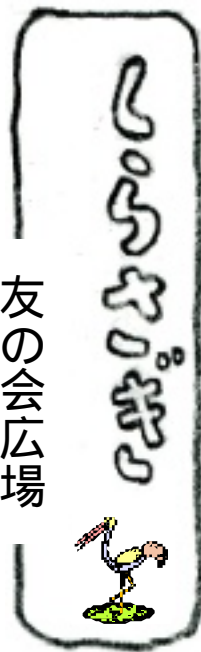
毎週 水曜日 13時～16時

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

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
歌舞伎座は舞台稽古や冬灯漏る
釣宿の壁に魚拓や冬日和
冬霧の中に鶉の群れ遊ぶ

東葛西 細川 浩

お正月故郷からの餅おいし
ラジオより故郷の雪聞こえおり
冬晴れや朝風呂入りホカホカに

西一之江 永井 嶺

水仙のここにもありぬ石の塚
切り株の連なりている冬景色
口論しなぜか虚しい冬夜道

川柳

清新町 石川 優

反基地の声あげ文太風になり
この国の総理が行けぬ基地の県
次世代は自分の代で消滅し

三郷市 石塚ふさ子

羽子板ができて迷いや目鼻だち
年の瀬に今満開のさざんかの花

短歌

西瑞江 豊田 育子

誠実に生きよぶれずに生きてゆけ父の口癖思ふこの頃
自己紹介に昭和一桁語り出す戦さを知るはわたしの世代
「二千年はひとまばたき」と語りたる斎藤茂吉医学の談話に

東葛西 新 真

大鵬に並びこえつつ白鵬の 抜群の強さとケガロと言う
オナガ「知事」どの映像をながむれば 霜月はみ出るカチャーシーの渦
《梅雨空に『九条守れ』の女性デモ》 「秘密法」の先取りして昨今

西葛西 穂坂 喜久子

負ける負けるどんだん負けて癖つかめ何も言うまい富士山見たし
点と線結ぶ顔とならぬ声言わず語らず菩薩の心
おせち料理作る楽しみその過程家族の楽しみ失せしわびしさ

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



東京母親大会

2014.12.7
調布グリーンホール

北篠崎 洞井外美枝

急な国会解散が参加者に影響するのではと心配しましたが、千百人が集い、一週間後の総選挙のためにも示唆の多い意義深い大会となりました。

記念講演「日本を『戦争する国』にしないために」は、若手弁護士白神優里子さん。

「いのちを生みだす母親は、いのちを育て、いのちを守ることをのぞみます」のスローガンのもと60年続いている母親運動が、こうした若い人たちに受けつがれていくのだと心強く思いながら聴きました。

フォトジャーナリストの山本宗輔さんは、「過酷事故から三年、東電福島原発の今……」を映像とトークで報告。今も自宅に帰れない多くの人々、

被曝しながら事故現場で作業する労働者、責任もとらずに原発を再開しよう、他国に売り込もうとする政府の無責任さ等々が、画面から迫ってきました。

TPPの問題報告。各地の運動の交流、文化行事（民俗芸能、合唱など）もあり、盛り沢山で充実した内容の日でした。

江戸川母親大会日程

みなさんも足をはこんでみてください。

2015年2月15日(日)

13時半～16時半

タワーホール船堀

4階研修室

お話し 市田まりさん

(第五福竜丸記念館学芸員)



役立つ健康メモ26

介護福祉士の役割

小規模多機能サービス 葛西みなみ

介護福祉士 上野 康明

「食事」「排泄」「入浴」の三大介護という言葉を知ったことがありますか？身の回りの世話をすることが介護の仕事だというイメージがあるかもしれませんが、それは以前のことで、求められる役割が変化しているのです。

生活全体を見て、利用者さんや家族と共に自立を目指した支援を実践していくことへと変わりました。

少し硬い話になりましたが、なんと言っても介護福祉士は利用者さんの一番近くにいる専門職です。例えば、周りの方から見れば他愛もない会話をしていると思われても、実はその一瞬でも色々なことを察しているんです。いつもと違うな？等と気づきを得て、様々な取り組みをしています。

すごく洞察力が求められる仕事です。

希望や願いを聞いたり推察することで、実現するための架け橋となることも重要な役割です。良くも悪くも変わっていく日々、自分の言いたい事が言えなくなってしまう方も沢山います。そんな時は私たちが中心となって代弁できるようにならなければなりません。

どんなに頑張っても介護だけでは生活を支えることができません。医療と介護は切り離せないもので、関係者と連携・協力していくことがとても大切な役割になっています。

このままだと、10年後にはあと100万人介護職が不足していると言われていています。介護では唯一国が認めた国家資格ですが、まだまだ社会的地位が向上していないのも現状です。

専門性を高めていくとともに、なくてはならない介護福祉士を目指していきます。



明けましておめでとうございませす。思いもかけぬ多くの自然災害があり、都知事選に始まり衆議院選で終わるなど政治の上でも激動の昨年でしたが、会員の皆様には良いお正月を迎えられたことと思います。「良い正月」と言えば、前回の沖縄の県知事選で基地建設反対を公約して当選しながら裏切った知事がうそぶいた言葉。その知事を、11月の知事選で新基地反対の翁長さんが破って当選し、続く

編集後記

衆院選では沖縄全区で基地反対の候補者が当選しました。沖縄の人たちは、まさに良い正月を迎えたことでしょう。2015年度予算編成に向けて、財政制度審議会が医療・介護・年金・教育などの予算削減の意見書を提出しました。状況は厳しいですが、私たち圧倒的多くの国民の健康や平和への願いに確信を持ち、政党や団体と力を合わせて、がんばっていきましょう。今年も、読みやすいために紙面作りに努力します。皆さんの寄稿お待ちしております。(伊藤)

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



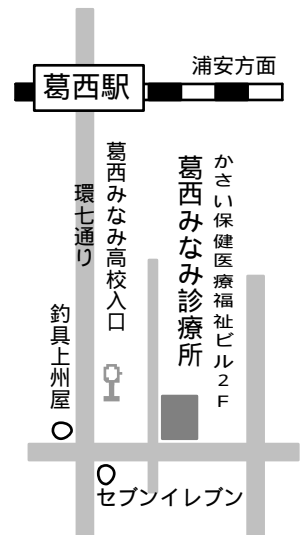
葛西みなみ診療所・診療案内

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	

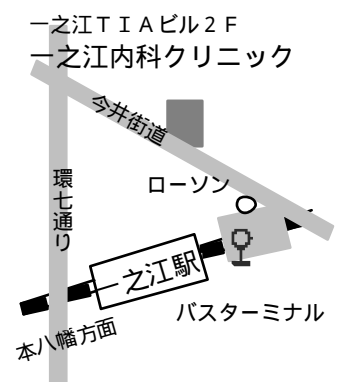
年末年始 30日～4日休診



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。