

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 3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://Kenkotonoka.i.sakura.ne.jp  
郵便振替口座番号：00170-8-393711

## 帽子布ぞうりなど 多彩なサークル活動

### 「仲間ふやし」の一之江センター

江戸川健康友の会では、6月の定期総会までに1500人の会員にしようと、班会をひらいて要望や意見を出し合い、多彩なサークル活動をすすめ、「仲間ふやし」の目標達成に向けてとりにくんでいます。

一之江地域では1月21日 をかねた班会がひらかれ、18人が参加して新年会 した。この日は、今年一年の願いを込めてみんなて書初め。



一之江・春江・江戸川地域の会員が集う「一之江センター」

友、絆、今年も健康、平和が一番、友情一途…。気持ち新たなところ、テーブルいっぱいのご馳走を堪能しました。昨年の暮れには、20名の参加ではじめての班会もひらきました。「友の会一之江センター」が開設し

て3年目に入りましたが、会員の才能を生かした、さまざまな活動メニューで盛り上げています。

例えばネクタイ再利用のネックレス、風に飛ばない帽子、布ぞうり、ビーズを編みこんだペットボトルカバーづくり。おしゃべりしながら好きなことをしたり、男が作って女が食べる、男の時間の「全国乾麺食べる会」など、多様な日常サークル活動にとりにくんでいます。

一之江センターでは、こうした活動の中で10人以上の新しい会員を迎えています。今年の目標は、毎月一人の新会員を迎えることです。

### 平井地域で3人が入会

平井地域でも、1月14日に会員宅を会場にお食事会をかねた班会がひらかれ、

10人が参加しました。この日は、4回目のお食事班会で、牛肉ポテトコロッセ、ほうれん草のゴマ和え、野菜サラダ、はるさめのスープ、デザートを手づくりし、みんなでおいしくいただきました。初めて参加した3人が友の会に入会しました。

### 西葛西は健診が話題に

1月21日には、西葛西地域で、「おしゃべり班会」をひらき6人が参加しました。「脳ドックの健診で7万円かかった」「自治体健診のとき、血液検査でガンが判る健診が受けられたらいいね」などの要望が話し合われました。



# 社会保障ばっさり

## 2015年度安倍政権予算案

庶民生活

### 手当たり次第切捨て





「社会保障のため」と消費税増税を強行した安倍政権。大企業には減税の大盤振る舞いをし、軍事費は最高。総額96兆円を超えた過去最大となった2015年度予算案から見えてくる安倍暴走政治の「社会保障ばっさり。軍事費どっさり」の身をピックアップしました。予算案では、高齢化などで増える社会保障の「自然増」も削り込み、手当たり次第に社会保障の切捨てをしています。

**医療**  
負担増老いも若きも  
今年4月から70才になる人の窓口負担を1割から2割に、75才以上の人が入る後期高齢者医療制度でも、低所得者向けの保険料の特例軽減制度の廃止。(17年度か

ら)。負担は2倍から10倍以上に。入院時の食費負担を260円から460円に値上げ。紹介状なしで大病院(5百床以上)を受診した患者に新たに5千円〜1万円の定額負担を求めます。

**介護**  
報酬2・27%引き下げ  
事業者に支払われる介護報酬を過去最大級の2・27%引き下げ。今でも高い介護保険料は、月額5千円〜5千5百円程度に値上げの見込み、江戸川区は4千8百円から4千9百円に。

**生活保護**  
330億円削減容赦なし  
生活保護を受けている人の家賃に当たる「住宅扶助」は、14年度に比べ32億円削減。冬場の暖房代などに当たる「冬期加算」は14年度に比べ34億円。これ以上節約しようにもないものを容赦なく削り込もうとしています。

<p>医療</p> 	<p>4月から70才になる人の窓口負担 2割に 入院時の食事代 一食260円から460円に値上げ 後期高齢者 特例軽減制度の廃止で保険料が2~10倍に 大病院の受診 紹介状がないと最大1万円の定額負担 国民健康保険 運営を市町村から都道府県に移行し保険料引き上げも 混合診療 有効性・安全性が不明な保険外医療を拡大</p>
<p>介護</p> 	<p>介護報酬を、過去最大級の2.27%引き下げ 今でも高い保険料(65才以上の平均)を1割から2割に値上げの見込み 介護サービスの利用料も1割から2割に値上げ 特養ホームは、相部屋でも月15000円程度の部屋代を徴収(住民非課税所帯)</p>
<p>年金</p> 	<p>「マクロ経済スライド」を発動し、過去の物価下落分の削減で1.4%の実質減額</p>
<p>生活保護</p> 	<p>生活扶助、住宅扶助、冬期加算の引き下げなど、3つ合わせて約330億円削減</p>

**年金**  
目減りの仕組み発動  
自公政権が2004年に導入した年金額を目標にさせる仕組み(マクロ経済スライド)が初めて発動されます。過去に年金額を下げなかった分を

取り戻すとして1・14%減らされます。年金額目減りの仕組みは、今後約30年間続けるとしています。  
消費税10%の先送り」を理由に低年金者への給付や加入期間の短縮も先送りします。

日常生活に当る「生活扶助」も260億円削減(13年度から連続)。15年度は、三つ合わせて約330億円もの削減です。

# 軍事費どっさり

## 大企業

### 法人減税

### 内部留保さらに

税制では、法人税率を2年間で3・29%引き下げ、大企業を応援。安倍政権は現在の35%から数年で30%まで下げる方針です。経団連は、25%へ

### 大企業



国と地方の法人税率

... 2年間で3.29%引き下げ、1.6兆円の減税

### 軍事費



14年度比2%増で過去最高の4兆9801億円

・沖縄・辺野古新基地関連費用は80倍の1736億円  
 ・オスプレイ5機 516億円、無人偵察機グローバルホーク3機分の構成品に154億円、水陸両用車AAV7を30両 203億円

### 原発



再稼動へ「新規制基準」対応で102億円  
 高速増殖炉「もんじゅ」に196億円など  
 原発輸出に向け4.3億円

の早期引き下げを要求しています。

財界は税負担が重いと

宣伝していますが、実際

には各種の優遇税制で、

大企業の実質的な負担率

は14%で中小企業の25%

より軽いのです。大企業

は円安などで大もうけし

## 軍事費

### 攻撃型武器 続々購入

「戦争する国づくり」へ

史上最高の約5兆円。

これらは、アメリカの世

界戦略、軍事介入の態勢

に日本をいっそう深く組

ても、賃上げに回さず、

ため込むばかりです。

庶民には消費税増税・

社会保障の切り捨て、大

企業には減税の大盤振る

舞い。

み込み、「海外で戦争をす

る国づくり」の体制を強

力に推進するもの。沖縄

の普天間基地「移設」と

称して名護市辺野古への

「新基地」のために莫大な

予算を計上。他方で、沖

縄振興予算を4・6%も

削減。新基地反対の県民

総意を踏みにじることと

合わせて二重の暴挙で

す。

## 原発

汚染水外洋流出

原発営業損害賠償打ち切り

「素案」提出

福島原発2号機原子炉

建屋の屋上にたまってい

た高濃度汚染水が流れ出

ました。また、12万人も

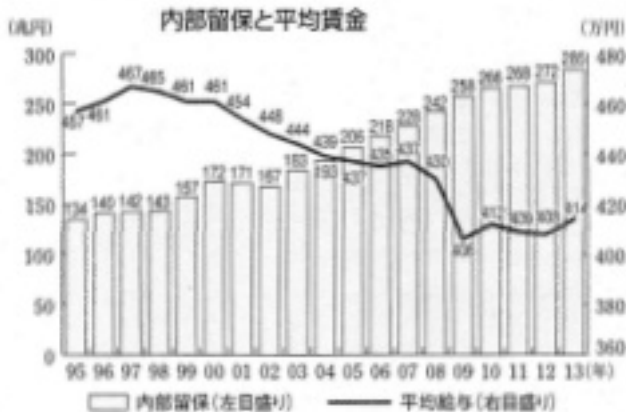
の避難者がいるなかで営

業損害賠償を打ち切ろう

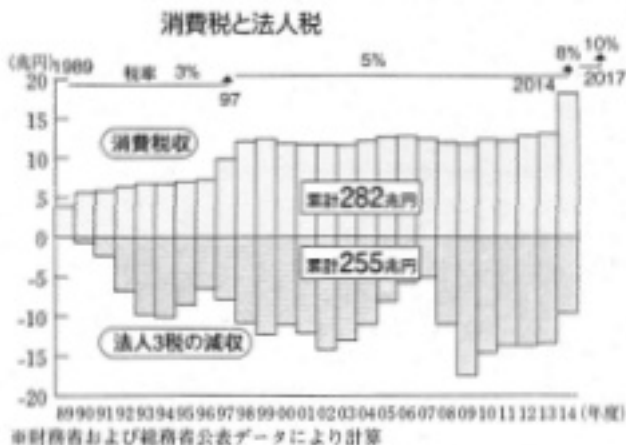
としています。原発の再

稼動に向けた予算など論

外です。



※内部留保は、財務省「法人企業統計年報」から資本金10億円以上の金融・保険を除く全企業約5,000社



※財務省および総務省公表データにより計算

# 荒川・南千住で芭蕉と出逢う

## 2015年友の会・歩こう会

健康友の会恒例の「新春歩こう会」は1月10日に行なわれ、荒川区の南千住界隈の史跡をめぐる、芭蕉と出逢うコースを散策しました。

30名余りの参加者は、



心地よい冬の陽をあびながら千住大橋の下で

地下鉄南千住駅をスタートし、観光ボランティアガイドの案内で最初に向かったのは、江戸時代のお仕置き場であった小塚原刑場の跡地に建つ寺院。回向院では蘭学医である杉田玄白の観蔵記念碑を拝観。

情緒あふれる「コソ通り」を歩き、素盞雄神社に到着。七九五年に創建された霊験あらたかな古社の境内には、「奥の細道」は、「奥の細道」をよんだ矢立ち初めの句碑（旅の最初に句を詠むこと）が建っている。

石碑に刻まれた「行く春や鳥啼魚の目は泪」（暮れていく春に鳥も啼き魚も目に泪があふれていることよ）の句に、芭蕉は見送りの人びとと別れ旅立つ気持ちを込め、「奥の細道」の終着地である大垣（岐阜県）では「蛤のふたみに別れ行く秋ぞ」と、また新たな旅立ちに向けた思いを詠みまし

た。ガイドさんからの「行く春やと行く秋やという一連の流れは、旅に生きた芭蕉の人生そのものを感じられるような気がしますね」という趣のある解説に、参加者は「もう一度、『奥の細道』をよんでみようかしら」との声。

このあと、千住大橋や荒川ふるさと文化館など

を歩き、みんなで日本そば店で昼食をとり、解散となりました。

### 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。お問合せは友の会事務局まで (5679-7130)

### 前進座5月公演・観劇会

5月16日(土) 15:30開演  
観劇料 7,400円(10,100円のところ)  
チケットの申込・お問合せは友の会事務局まで (5679-7130)

### 新年会 今年もにぎやかに

2015年友の会新年会が、1月24日に葛西みなみ診療所5Fホールでひらかれ、75人が参加しました。

新年会では、有志の手づくり野菜料理を楽しみながら歓談しました。また着物リメイクサークル、一之江の男の料理、小物作りや松島中央支部の囲碁将棋サークル、カラオケサークルの活動紹介がありました。



着物リメイクサークルはリメイクの洋服を着たり、リメイク前の着物を着て、活動を紹介しました。

### 友の会・お花見会のお知らせ

4月4日(土) 松島中央支部(新小岩公園)  
4月5日(日) 葛西支部(フラワーガーデン)  
時間はいずれも11:00~15:00  
お問合せは友の会事務局まで (5679-7130)



### 佐賀県

東葛西 佐藤ケイ子

た。両親の実家は、呼子から船で行く小さな島で、国立公園になっています。入学した学校は、呼子小学校。田舎でも食べ物がない時代。ある時、小学校でパンが売り切れました。買

出があります。その後、横浜・長野県と引越しましたが、やはりふるさは佐賀県です。しばらくは、レンゲ畑や菜の花畑が夢に出てきました。お花見に行った名護屋城は、豊臣秀吉が朝鮮出兵に使った城で有名ですが、満開の桜は長く記憶にあります。

## 還りぬきつ思ひ呼子町

私が生まれたのは、佐賀県唐津市呼子町です。唐津から、バスで40分〜50分位の所でしょうか。多分いまも電車は通っていないと思います。国民宿舎があり、「イカそつめんがおいしい」と釣りの好きな人から聞いたことがあります。港町でしたが、戦後のせいか私の記憶では、町は静かです。

う予定だった私達1年生は、先生と一緒にパンを探して町中を走ったのは忘れられませんが、それからですが、お弁当を持参するようになったのは、お弁当の卵焼きは、妹との二人分を1個の卵で作るので、多分

る。祖父が大変だ！逃げるぞ！と夜中に叫びます。父は留守で、真っ暗な大雨の中、祖父母と母・妹と町の知り合いの病院に避難しました。帰ってみると、イチゴの苗が流れてきて畑のようになっっていたなどの思い出

### 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3月9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  
3月20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。

### ユカリササークル アミティエ

木の音色を奏でませんか  
第1・3木曜日 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)  
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！  
第2・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

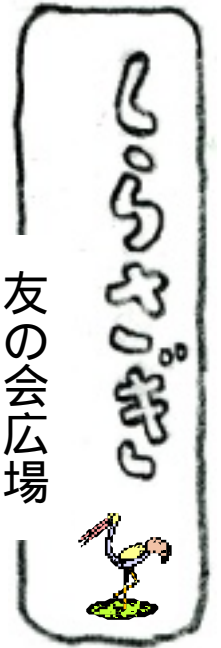
楽しく歌って元気になるう  
毎月第4土曜日 14時~16時  
葛西みなみ診療所 5Fホール

### 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

墨糸を弾く一瞬冬日濃し  
薄雲の取れて山茶花日和かな  
水仙や岬これより先はなし

西一之江 永井 嶽

春浅しいまだ深きに魚眠る  
夕暮れに表情のない猫柳  
岩海苔をむしる媪や沖の船

三郷市 石塚ふさ子

北風にゆれてほころぶ寒桜  
立つ霜にたえて春待芝桜  
かるがると一才餅をひ孫しよ

#### 短歌

西瑞江 豊田 育子

欲しきもの何かと問はれ「自由」とて応へしわれの猶わかたくして  
裏庭の甘茶を摘みて煎じたる約き寺にわれは育ちき  
土俵ぎはに魔もの潜むか稀勢の里倒さむかたち倒れこむなり

西葛西 穂坂 喜久子

グリーンフケア愛するほどに喪失感日々迫るほど我が身苦しく  
黒田節ドスを効かせて謡いきる小梅姐さんピタリとはまる  
勘違いメールで伝言なにもかもお礼とお詫びせめて聞きたや

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

東葛西 細川 ひろし

春風や炊飯の香に目覚めたり  
寒い夜犬の添い寝の寝息かな  
東京や雪の予報で大騒ぎ

#### 川柳

清新町 石川 優

消し方も知らず原発火をつける  
わが総理会わないやじる答えない  
よそ見すりや三步はいらぬ物忘れ



### エッセイ

#### 菜の花便り

中央 佐竹 妙子

北海道のお土産にはちみつをいただいた。びんにはられたラベルの説明を読んできた。「とちの畑の音更産、天然はちみつ、菜の花はちみつ」なのだ。そうか、菜の花はちみつなのか、なるほどねと思った。

そして私の思考は菜の花の記憶をたぐり始めた。

毎年、いち早く春の訪れを知らせてくれるのは千葉県総の菜の花便りだ。テレビの画面いっぱい風景は黄色に染まる。

かつて、十数年暮らした富山の思い出の中にある菜の花の黄色は鮮やかだ。雪が消えて田畑の仕事が始まると、刻々と彩りが豊かになる。追いかけてこ

のように、麦のみどり、れんげ草のピンク、菜の花の黄色が、ぬり絵のようにくっきりと色分けした風景になり広がっていく。人々の心に希望と力をあふれさ

せてくれる。

ある日、テレビに北海道十勝の菜の花畑が映った。千葉のより、富山のより、広い、広い、それは広い見事な菜の花畑が続いていた。「これが北海道だ」と感激の極みだった。北海道の菜の花畑を見たのは初めてだ。年を重ねても、初めてのことに大驚きをする自分にいささかあきれしてしまう。

何日かして、やはりテレビの旅番組でチエコの農村の風景を見た。それは、広く大きく果てしなく続く菜の花畑だ。列車の窓の外に黄色一色が走り去る。春が訪れると、地球上のあちこちで一斉に菜の花が開花する。そして人々のくらしの営みが進む。まるで命を謳歌しているようだ。

日本の美、世界の美、豊かな自然の美、みんないい。そう思える自分もいい。平和である限りこの幸せは続く。そんなことまで考えてしまう「菜の花便り」だった。

## 役立つ健康メモ27

### 調剤薬局の薬剤師の仕事

なぎさ薬局長 内山 信博

薬剤師の仕事は、患者さんのために薬を用意してお渡しするだけではありません。薬に関する患者さんとのやりとりを薬歴簿に記録したり、疑問に思った処方箋を医師に照会したり、その内容は多岐にわたります。

患者さんがお持ちになった処方せんを受け付けてから、調剤、監査、渡薬といった過程で疑問があれば医療機関へ問い合わせをします。処方医に処方内容について質問すると同時に必要なときは代案を用意します。医薬分業となった今日、薬剤師の役割でもあり、確実な疑義照会は患者さんの安心にもつながります。

私たちの薬局では、「電子薬歴」で患者さん一人一人の情報を管理しています。この「電子薬歴」には、患者さんの服薬状況、薬の副作用情報や食品のアレルギー情報、他の薬局でもらっている薬の情報はもとより、「錠剤希望・散剤希望」とい

た患者さんからのリクエストなども入力しています。

調剤するときは、このような患者さんの情報を確認し、また、年齢・体格・体質などを考慮に入れ、間違いのないように、スピーディーに薬をそろえます。

患者さんが安心してきちんと薬を服用できるように、お渡しする際はわかりやすく説明し、患者さんからの質問に答えることはもちろん、患者さんの不安なども察知して解決します。窓口は、患者さんとのコミュニケーションをとる大切な場です。

また、薬局内だけでなく、患者さんの自宅や施設に出向き、薬をお渡しすることもあります。その際、きちんと服用してもらえるように1回分ずつパック（一包化）した薬をお渡ししたり、ケースにセットしたりすることもあります。

その他に、DI活動といって、副作用の早期発見、予防にもつながる活動も行なっています。安心して薬を服用していただくために、疑問に思ったことはいつでもご相談ください。



#### 編集後記

ある日、新聞を開いたら「介護保険が危ない」のタイトルが目に入りました。2015年4月から大きく変えられようとしていると載っています。要支援1・2のサービスが介護保険から外されるとのこと。それはどういうことかしらと思ひ読み進めると、生活支援が自治体に移されて、サービスの内容や価格が自治体任せになるそうです。江戸川区ではどうなるかととても気になります。高齢者になつてくると、今は自立でき

ているけれどだんだんできなくなってくるだろう、という不安は皆持っています。国は自助・共助・ボランティアでといっています。1人が高齢者といわれていますが、本当にボランティアが十分に組織できるか疑問です。介護保険で低価格で提供している事業所も保険から外されたらどうするか、利用者負担はどうなるのか、問題は山積みです。保険料も毎年値上がりしています。利用しやすく安心して介護が受けられる、そういう制度にしていきたいですね。

(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。

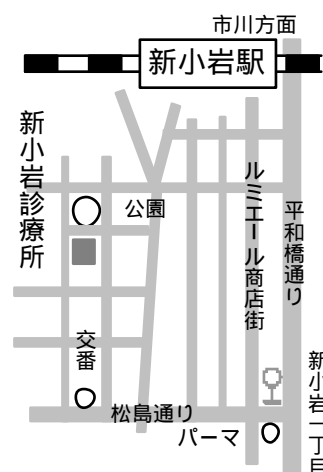
医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



### 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

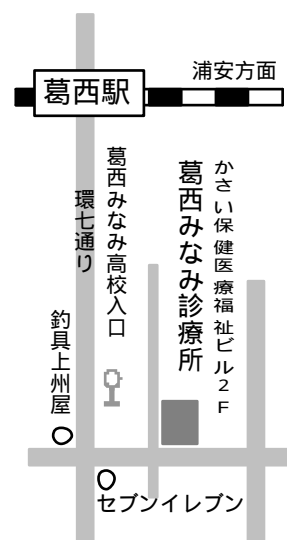


### 葛西みなみ診療所・診療案内

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		

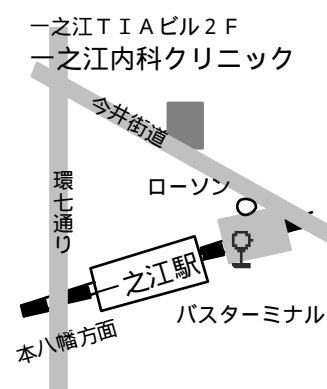
診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	荻原	荻原	折茂	折茂	折茂	林
午後2時～	2時～3時 健診・予防接種	2時～3時 健診・予防接種		2時～3時 健診・予防接種	2時～3時 健診・予防接種	
(曜日により診療時間がこと なります)	3時～5時 一般診療	3時～4時30分 一般診療		3時～4時30分 一般診療	3時～5時30分 一般診療	
	荻原	荻原		折茂	折茂	



### 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。