

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 4月10日 第48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

戦争の悲惨さと平和の大切さを語り継ぐ

「東京大空襲を語り継ぐつどい」

1945年3月10日未明。300機の米軍爆撃機B29の襲来によって空襲を受け、江東区、墨田区、台東区、江戸川区などの下町は、「火の海」となり、10万人を超す人々が殺された「東京大空襲」。3月10日をもって、「東京大空襲を語り継ぐつどい」が、江東文化センターで開かれました。

教え子全員を失いました ・・・元教師

「3月10日の夜、担任していた2年生の子どもたち全員が、東京大空襲で命を奪われました。私は一夜にして教え子が一人もいない担任になってしまいました」元教師、田近治代（88歳）さんは「体験を語り継ぐ」でこう語り、「戦争は、どこかで



悲惨な体験を語る田近治代さん

あったことではなく、この国であつたことです。戦闘員だけではなく、多くの一般市民が犠牲になりました。再び戦争をする国にしてはならない」と結んで発言を終わりました。

記録することですなげたい ・・・高校生

「つどい」でも一つ注目されたのが、高校生の報告でした。日大豊山
「再び戦争はしない」の決意を確かめ合う
東京空襲犠牲者遺族会

女子高校・放送部は、東京大空襲を取材し、それをビデオにまとめました。「70年目なのに平和だから東京大空襲があつたことも考えない日常をすごしていた」と語り、「私たちは、記録することを知ることにつなげていきたい」と作成の動機や決意を述べていました。このビデオや取り組みは、東京都の高等学校放送コンクールに出品され、高い評価を受けたということでした。

「戦争を体験した世代は、年々少なくなっていく。戦争体験を風化させないために、『記録』が何よりも大事です。体験を記録して残していきたいでしょう」の発言など、集団的自衛権の閣議決定や安全保障の法制化など、「戦争のできる国づくり」の動きが強まる今、「空襲で亡くなった人々を慰霊すると共に、再び戦争はしない」の決意を確かめ合う「つどい」となりました。

東葛西 伊藤 辰久

私たちの負担はどうなるの

介護保険を考える学習会

江戸川健康友の会は、3月22日「介護保険を考える学習会」を開き26名が参加しました。

講師をされた桜井和代さん（介護福祉士）は、2000年に「介護の社会化」をかけて導入された介護保険は、今年で15年目、3年ごとに「改定」される度にどんどん制度が改悪され、まさに「保険あつて介護なし」がすすんでいます。



は、要支援者の訪問介護と通所介護が市区町村の総合事業に移行されること、役所の窓口で申請時にチェックリストで振り分けされること、特養ホームへの入所は要介護3以上でないと受け付けられないこと、そして、利用料が1割から2割に引き上げられることなどです」と説明しました。

また、「介護保険は助け合いとっていきまが、保険方式では解決しない」と強調し、社会保障をどう守り発展させていくか、これからの運動が大切だと話しました。

安全な自転車利用のために 車社会の転換で大気汚染をなくそう

環境 まちづくり市民フォーラム開く

3月1日、クルマから人・自転車・鉄道・舟運など、環境に優しい交通への転換をめざす市民団体が集まって、『環境・交通・まちづくり市民フォーラム2015』が開かれました。

鈴木美緒東工大准教授が、ヨーロッパの自転車先進国の自転車利用状況を映像で紹介し、一日も早く東京でも子ども・お母さん・高齢者らが、健康づくりや買い物・病院通いなどに、通勤・通学と合わせて自転車を利用できるよ

うに、自転車走行環境の整備を提起しました。

東京五輪に向けて

自転車利用の進んでいる港区では、誰もが安全な自転車利用をめざして「自転車ネットワーク計画」を区・市民・鈴木准教授らがつくりあげ、昨年

づくりがスタートしました。

「自転車がスタートしました。オリンピックやミュンヘンでは、走れる自転車道を都心部にたくさん造って、クルマを少なくして世界の人々を迎えました。梶添都知事も、ロンドンのように東京オリンピックに向けて自転車道を整備すると言っています。」

区長「自転車の走る街へ」

私たちの会も国や東京都に「自転車道や自転車レーンをたくさん造る」との東京大気汚染公害裁判の和解での約束に基づいて、江戸川区内にも自転車ネットワークをつくるよ、そのために江戸川区に財政支援をするように話し合いを進めています。国および東京都は約束通り、環七通り・千葉街道に自転車レーンを造り、現在京葉道路・船堀街道に自転車レーンを計画し工事

を進めています。さらに、オリンピックまでに環七通り・千葉街道・柴又街道に自転車レーンなどを造るといっています。江戸川区長も「自転車の走るまちづくり」をめざすと言っています。

私たちは、昨年、区が国や東京都と協力して自転車ネットワーク計画を一緒につくるようにと話し合いをました。区は、篠崎駅・西葛西駅・小岩駅周辺から自転車レーンづくりを始めている、計画づくりは検討すると答え、最近自転車ネットワークづくりについて国交省と話し合いをしています。

区民ぐるみの運動へ

PM2.5による大気汚染のない安心して住み続けられるまちづくりをめざして、江戸川健康友の会も、江戸川大気汚染をなくす会と共に、引き続き自転車ネットワークづくりを区民ぐるみの運動にしていきます。

江戸川大気汚染をなくす会幹事

大越 稔秋

安倍政権NO!
大行動

安倍首相はすぐやめよ 一万四千人が国会包囲

「戦争NO」「辺野古に基地をつくるな」「増税するな」、3月22日ひらかれた「安倍政権NO!大行動」では、さまざまな問題で民意に背く安倍政権に反対の意思を突きつけようと多くの国民が国会を取り囲みました。



雨傘を利用したプラカード

日比谷野外音楽堂はすでにいっぱいに入れなかった。請願デモには参加しようとして待っている。道路もみるみるいっぱいになる。私は個人参加の列に加わり西幸門か

ら出発。団体、グループの旗や各自が持つプラカードであふれている。昨年、江戸川のデモでは「安倍さんやめて!」だった。今回は「安倍はやめろ!」「今すぐやめろ!」の連発だ。調子のよい唱和が続く。「憲法守れ」「原発反対」「命を守れ」「農業守れ」「子どもを守れ」...国会にちかづくにつれていたプラカードもおろすように言われ、首相官邸前では警官が太い紐でつながって厳

反原発統一行動

私たちの望みは 原発のない暮らし

3月8日、日比谷野外音楽堂と国会議事堂周辺で行なわれた「反原発統一行動」では、集会、デモ国会包囲と多彩な行動を練り広げ「原発なくせ」「再稼働反対」の思いをアピールしました。

日比谷野外音楽堂の大会集では、宇宙飛行士の秋山豊さんは、「私も原発事故でふるさとを追われ



一斉に要求カードをかかげる

安倍政権の暴走に怒りが爆発した一万四千人の大行動だった。だが、帰宅後のテレビは何も報道していない。私たちの声は首相に届いていないのだろうか。

文 安部 淑江
写真 荒井まさい

ね、連帯して頑張ろう」と発言しました。

「生業(なりわい)を返せ、地域を返せ!」福島原発訴訟の中島原告団長は、「私たちが求めている“現状回復”とは、原発そのものがない地域と暮らしだ」と訴えました。

江戸川健康友の会も13人が参加し、足立、葛飾、港などの会員といっしょに国会まで請願デモ行進と国会大包围行動に参加しました。(黒木)

各地域で班会開く

学習や食事会で工夫

3月9日 西葛西
4名の参加でおこないました。この日の話題は西葛西駅・くすのきのムクドリの糞の話。区に伝えても改善されないとのこと。

3月17日
一之江センター

2回目の班会は20名が参加しました。今回も血圧測定を行ない、「前回より20ぐらい下がっている。暖かくなり体調が良くなってきたのではないか」、笠原看護師長さんから、毎月測ることが大切と話がありました。次回は骨密度の測定も予定しています。

14時からNPO法人高齢協のエンディングサポーター入倉敬子さんより「私らしい終活」の話がありました。

終末期に大切な人や親しい方に何を伝えるか、残された今の時間をどう過ごすのか、エンディングノート活用の仕方などわかりやすい話でした。

参加者からは無宗教の人の戒名、告別式と葬儀



千葉県
南葛西 斉藤 寿太郎

私の実家は、房総九十九里浜の千葉県長生郡白子町です。ここで、終戦の翌年に生まれました。父は中学校の理科の教員をしながら、地域にトマト栽培を広め、母は和裁の裁縫所で、お嫁入り前の女性に、和裁、お花、礼儀作法を教えてくださいました。

九十九里平野の真つ只中

の違い、お墓の事などの質問や、遺言や葬儀のことをもっと詳しく聞きたい、息子たちに気持ちはどう伝えられるか悩んで



エンディングノート片手に説

いるなどの話もでて、時間が足りませんでした。

3月25日

平井食事班会

12名の参加で行ないました。メニューはトマトカレー、白菜とアサリの煮物、キウイとバナナの

ヨーグルト和え(500キロカロリー) 食事をしながら懇談をしました。ひとり暮らしの不安を抱えるSさんは早速、熟年相談室に緊急通報システムの手続きに行きました。(石井)

戦後70年で考える戦争と平和・基地 友の会・沖縄平和ツアー4日間

旅行日程 2015年6月23日(火)~26日(金)
定員 26名 (定員になり次第締め切り)
旅行費用 99,800円
羽田空港発着と全行程食事付き
主な行程 新基地建设でゆれている辺野古やキャンプシュワブ前を訪問し、沖縄の現状を現地の方の案内で見学。すわり込みの方々を激励、また平和資料館や平和の礎など、南部戦跡を見学、過去の歴史をしっかりと見つめなおし、平和について考えます。
申込締切 2015年5月22日(金)友の会まで
03-5679-7130F・AX03-5679-7131
旅行社 (株)たびせん・つなぐ

前進座5月観劇会

白時 5月16日(土)15時開場
場所 国立劇場(大劇場)
観劇料 7400円
(一万〇〇円のうま)

く、しみじみ、晴れやかな舞台上で80回を超える人気演目です。チケットの申込・お問合せは友の会事務局まで (5679 7130)

前進座5月公演の演目は「番町血屋敷」と「文七元結」の2本で、3時間半の公演です。「番町血屋敷」は、お化けものではなく、旗本・青山播磨と腰本お菊の身分を越えた純愛を描いたラブストーリー。「文七元結」は、江戸っ子たちの心根が染みるおかし



で砂利敷きの道路に立つと隣の町まで見渡せる平地で、田んぼと畑中心の農業、地引き網漁や赤貝・ハマグリ漁の自給自足の村で、18歳まで過ごし、4人兄弟でした。

農作業は、植え始めると終わるまで続きます。草取りは夕方まで、根が尽きるほどいつも頑張り、母が、「ゆづこはんだよ」と呼びに来てくれると、ホッと安心したものです。今にし

真つ赤に日焼けするまで遊びました。両親はお風呂を沸かしてくれていて、いつもニコニコと娘たちを見守ってくれていました。そのそばで父は「親は生きている間は一生保護者だから」と私に言っていました。お墓参りの後の竹灯籠の明かりの下で、母の手縫いの浴衣を着た娘たちとの、夜のバーベキューや花火をしたことも懐かしい思い出です。

農作業で培われたあきらめない性格

好きだったので、小学校3年から高校2年まで、帰宅すると縁側にカバンを放り投げ、手伝いをしていました。落花生や芋類の種は、入浴後に一晩、五右衛門風呂に寝かせ、芽を出させたことを懐かしく思い出しま

て思うと、あきらめない性格は農作業で培われたものかもしれません。両親が健在な時は、休みになると娘二人を連れて帰省し、春は父が育てたイチゴとり、夏は姪と一緒に海水浴やサーフィンをし、

今はお盆に墓参りに行く程度ですが、これからは二人の孫にもふる里の海で海水浴をさせてあげたいと思っています。

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

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。

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
4月は休会です
葛西みなみ診療所
5Fホール

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。

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

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

ユカリサミティエ

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。

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。

着物リメイクの会

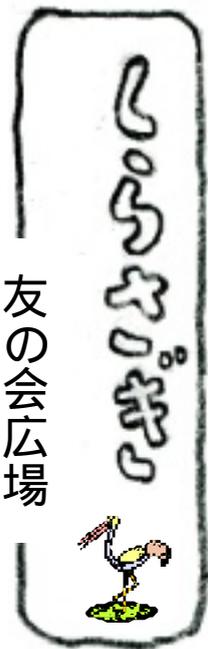
着なくなった着物で
洋服や小物づくり
毎週 金曜日
10時~15時
葛西みなみ診療所
5階ホール
参加無料・お昼持参。

カラオケお楽しみ会

楽しく歌いましょう
4月17日(金)
13時~16時
会費:900円
「居酒屋こうし」
申込先:
新小岩診療所

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4月13日
参加費:700円
新小岩診療所
3階会議室



友の会広場

俳句

江戸川 長沢 常良
 蜆採り淡き夕日の葛西沖
 春風や昔は撥ねし橋の上
 走り根に苔びつしりや彼岸寺

東葛西 細川 ひろし
 春の風香りと花粉運びたり
 さえずりや腰をのばして鋤を置く
 何気なく大木と生き福寿草

西一之江 永井 嶽
 触れしものみな芽吹かせて少女くる
 絵筆から彩が生れて春立ちぬ
 水仙の同じ高さに咲きほこる

川柳

清新町 石川 優
 いっこうに回って来ない刷った札
 JR幹を延ばして枝枯らす
 この場合病は木から花粉症

三郷市 石塚ふさ子
 孫の敷くふとんのぬくさ寒い夜
 雨上がり雫が光る紅赤梅
 早咲きの桜青空白い雲

短歌

西瑞江 豊田 育子
 堅川に沿いて歩めば亀戸に一茶の棲みし神社のありぬ
 いにしへに何の罪ありて流されしや鳥の椿に埋もるる流人墓
 幼な児がテロとはなあと問ふてくるつぶらな瞳に戸惑ふわれは



西葛西 穂坂 喜久子
 誰のため狭い歩道のあの傾斜パラリンピックは見せかけの愛？
 高齢者車の乗り降りままならぬ引き戸であれば怖さも失せし
 トイレまで男性上位はびこりて老人・認知何故に踊らす

東葛西 新 真
 復員の父が戦後初めての死体の処理にあたる土堤岸
 米兵の前で ギブ・ミー・チヨコレイト 進駐軍病院の裏で覚えた
 台湾も中国・韓国も石の上に画く 石蹴りの跡今も燃え立つ

エッセイ

わが家のひよどり日記

東葛西 霜月 みな子

2012年の6月末、「ピーピー」と賑やかな鳴き声が聞こえるようになった。外を見ると、リビング横の猫の額のような庭に植えたバラの木に、鳥の巣らしきものができかかっている。それが、ひよどり日記の始まりだった。

6月24日 枯れ枝、葉っぱ、スランテープなどをせっせと運び、器用に巣を作りあげた。鳥の名が「ひよどり」と分かる。長いくちばし、尾が目立つ。

6月30日 巣に座るようになってたひよどりが離れた隙に覗いてみると、何と何と4つの卵が。7月12日 親鳥が巣の縁に止まっている。もしやと思い覗いてみると、赤裸の雛が もによもによ動いている。子どもこの見た雀の雛を思い出す。7月14日 親鳥はエサ取りに忙しい。雛は顔中口にしてエサをねだる。その仕草があまりにもかわいらしくて、ガラス戸をたたいて寝



ている雛を起こしてみる。黒い毛も生えてきて、どんどん大きくなる。巣が狭そうだ。もうすぐ巣立ちかな。7月21日 1羽の雛が巣の縁に立ち、2羽目、3羽目、落ちるように飛び立つ。まだうまく飛べない。親鳥に見守られながら、2日ほど庭木の間で過ごし、本当に飛び去った。2ヶ月間、はらはら、どきどきの、楽しい感動をありがとう。

2013年、残った巣に、またひよどりが来た。卵がまた4つ。卵は1日に1つずつ生むことが分かった。期待が膨らんだ矢先、何ものかに無残に壊されてしまった。

そして今年、冬の間からひよどりの声が響いている。巣はまだ残っており、我が家でとれた夏みかんを切って、巣のそばに置いてやっている。毎日来て食べ

べている。今年も産むといいなあ。口をあけて餌を待つひよどり

役立つ健康メモ28

臨床検査技師とは？

芝診療所検査科長 渡辺ゆかり

『臨床検査技師は、病院などの医療機関において種々の臨床検査を行う技術者である。日本においては、臨床検査技師等に関する法律により規定される国家資格である。古くは医師自らが検査を行っていたものであったが、医療の分業化と検査の高度化が進み、現在の医療に臨床検査技師は必要不可欠の存在となっている。コ・メディカル的一种。』

ウィキペディアにはこのように紹介されています。

ちょっと分かり難いですね。平たく言うと、診療所や病院などで看護師さんとは違う白衣、またはケーシーを着て、生真面目そうな雰囲気を出している人がいたら、その人が臨床検査技師です。

仕事の中身は、患者さんから提出された尿を遠心機にかけ細胞を集めて顕微鏡で細胞の種類を判断したり、患者さんから採血した血液をプレートに引き、染色し、これまた顕微鏡で細胞種類を判断したりします。紫に染まった核を持つ白血球や、ピンクに染まった赤血球と言ったミクロの世界がそこに広がっています。

生理検査としては、心臓の機能を診る心電図や肺の機能を診る呼吸機能検査、お腹や頸動脈や心臓を診る超音波検査等を実施しています。心臓の超音波検査では弁の動きや心臓壁の動きまで観察できるのです。血液の流れ

方もカラーで逆流がないかを判断していきます。ひとつひとつの検査を生真面目に、そして正確である事を常に追求して日々仕事をしています。



編集後記
 チュニジアでのテロで邦人が犠牲になった。ISによるとの報道にまたかとの思いと、安倍政権の「戦事できる国」への加速に対する恐れとが交錯する。この2月、百歳と3か月の寿命を全うし、姑が逝った。特養にお世話になっていたが、肺炎で入院し、経口での食事ができなくなつて3か月あまり。自宅近くの病院から遠方の療養型の病院に転院して間もなくだつ

た。全国的に見ても先進的な地域の介護体制の下で、長寿を全うできたと思う。が、なぜ転院しなくてはいけなかったのか？ 3月号の「たより」の『軍事費どつさり社会保障ばつさり』の記事は日本の現状を端的に表していると思う。誰に課税し、何に使うかが政治の根幹問題。誰もが健康で安心して年を重ねていけるよう、人命や自然環境を何よりも大切にする政策が1日も早く実現することを祈る。

(太田)

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

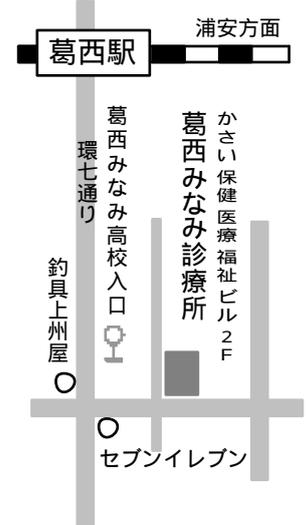
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	佐藤 望 (内科・神経内科)	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 手塚大介 (訪問診療)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	馬淵 卓 (内科・糖尿病) 守麻里奈 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村倫朗 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



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

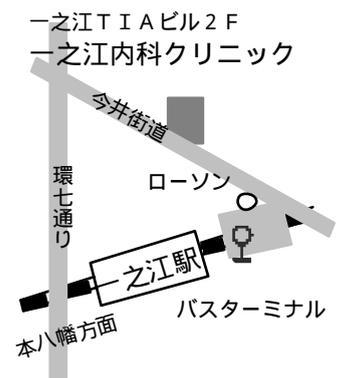
診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	松村所長	和泉裕一	松村所長	畔上卓昭	松田裕子	松村(第1.3.5) 三輪(第2.4)
午後	予約外来 松村所長	予約外来 松村所長	休診: 往診など	予約外来 松村所長	松田裕子	
夜間 18時～19時30分		松村所長		松村所長		



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	松村	元田
午後 14時～17時	高野所長	高野所長	訪問診療 高野	高野所長	訪問診療 宮崎	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。