

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 5月10日 第49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



人は生きてきたようにしか死ねないということ...

私らしい最期とは...

段取り上手は生き方上手

「終活」を考える学習会

これまで歩んできた道をふり返り、誰れにでもおとずれる人生のラストステージについて考える「終活」学習会が4月14日にひらかれ、30人の会員が出席しました。この日は葬儀やお墓のこと、自分らしい最後を迎えるには、家族にとって悔いのない見送り方、無用の争いをいかに避けるかなどについて、エンディングサポーターの入倉敬子さんがお話をしました。要約して紹介します。

人間は毎日年を重ねていき、若くなることはない、思い立ったときに準備していくことが終活には大切である。

まず、エンディングノートの

記入内容に沿って説明がありました。私たちの最期はいろいろな場面が想像されるが意識のない状態で息を引き取ることも多い。日頃言えなかった「ありがとう」の気持ちをノートに書いておき、遺影も自分が気に入った姿や家族に見てほしい写真を用意してノートにはさんでおきましょう。

家系図は相続手続きで必要となります。緊急時の連絡先は必ず記入し、特に入院時の手続きや葬儀のときに知らせたい人を書いておく。

遺言についても遺言書には自筆証書遺言と公正証書遺言があ

る。自筆証書遺言で注意することとは書いたら封をして、開封するときは必ず裁判所で開封しないと無効になる。公正証書遺言は公証役場できちんと保管されるので安心であるがお金がかかる(2万円程度)、また遺言を書いたときには必ず附言事項を書いておく(遺言の内容で争いにならないように家族に対しての思いを書いておくこと)

が大切。大事なことはお金ばかりなくても、家族の気持ちを思いながら心をかけること。お墓のミニ知識として 墓地を買つとは、使用权を買つことで所有権はない。つまり転売はできない。相続税の課税対象とならない 管理費を滞納すると権利を失い整地される。埋葬については改葬(お墓の引越)、墓じまいから納骨葬(納骨堂、散骨のこと)や樹木葬(宇宙葬)などについても詳しく説明がありました。心をこめたお別れ、思いを伝えるお別れを形にするための葬送の相談、また生前整理・遺品整理・死後事務手続き代行、改葬墓じまい、葬儀、法事などについて 無料相談を受けています。

江戸川健康友の会 第6回定期総会のお知らせ

日時 2015年6月21日(日) 13時~17時

場所 葛西みなみ診療所5階ホール

総会記念講演: 13時~14時

講師 宮崎礼二氏(明海大学准教授)

総会議事・懇親会: 14時20分~17時

(総会終了後、懇親会をひらきます。参加費500円)

戦争する国づくり阻止

憲法9条守るたたかいへ

〜五十嵐仁さんの話を聴く〜

4月8日、「特定秘密保護

法安廃止を求める江戸川の

会」主催の講演会がひらかれました。冷たい雨のふる中文化センターに50名が参加しました。五十嵐さんは今日の厳しい現状を熱を込めて時にジュークも交え、『安倍首相は新しい 富国強兵 による 覇権大国をねらい、自身の野望のために、戦争立法の準備を進めていて、今は歴史的転換点にあります』とわかりやすく語りました。

以下はお話の要点です。

「戦争立法」の問題点

・いつでも、どこでも、どのような戦争にも関与・協力できる。

・「三つの方針」には抜け道があり、歯止めにならない。

・「新三要件」は政府の裁量で事実上無制限に拡大する

よる軍事機密・情報の隠蔽と取材規制。

「国民的共同」で安倍政権打倒

・今こそ「活憲」を。九条は国際的水準になっている。

・安倍暴走（逆走）政治で新たな条件、「国民的共同」の可能性が広がっている。

・自衛隊の危険性が増し死傷者が出る。

・戦争準備のための国費の無駄遣い。

・日本人が狙われる危険性やテロの脅威が増大する。

・平和国家としてのイメージダウン。非軍事的国際貢献がやりにくくなる。

・歪んだ外交観による国際社会での孤立化。

憲法をめぐる情勢

・総選挙の失敗と国民世論の動向によって、九条改憲に直進できなくなった。一方、集団的自衛権中心の立法改憲で、無理に改憲を急ぐ必要がなくなった。

・マスコミへの懐柔工作と教育への介入。秘密保護法に

最後に五十嵐さんは、『若者と女性のエネルギーを最大限に発揮してもらい、高齢者は智慧と経験を生かしましょう。安倍が倒れる前に倒れる事がないように長生きして新しい生きがいとし、次の世代に引き継ぎましょう』と語り

ました。（小林）

命と暮らしを守る運動を地域から広げようと3月29日、安全・安心の医療介護を実現する大運動

こそ高所得を得られるようになったことを見る必要がある。ですから高所得者が応分の税負担をすることは当然だ」と語り

東京集会が全労連会館ホールでひらかれました。「戦争する国づくり」と社会保障改悪を許さないたたかいを大きくしていこうと決意しました。集会では芝田英昭・立教大教授が基調講演しました。

さらに芝田氏は、大企業があげた利益の原資は国民の協力共同があつてこそのものだと力説。自動車工場に全国から部品を調達するときに使う道路網、自動車の輸出に使う港湾も国民の税金で作られていて、大企業だけで生み出したものではない。

社会保障の財源はどこから 大企業は応分の負担を

医療・介護の東京集会から

最高税率は75%だったが、今は40%に下がっていることを紹介すると共に、「人の能力は個人の努力だけで開花するものでも、高まるものでもない」として、「人の助けがあつて

芝田氏は、社会保障の財源はどこから出すべきかの観点から、消費税が導入される1989年までの所得税の

（黒木）

青い空と青い海が待っています

一緒にいきましょう!

戦後70年、沖縄で考える戦争と平和

友の会沖縄平和ツアー 6月23日から4泊5日の行程



辺野古に新基地はつくらせないと抗議する住民

江戸川健康友の会では15年ぶりに沖縄平和ツアーを企画しました。
 旅行日程は6/23〜26まで。費用は99800円。移動は専用バス、全行程食事つきです。

いま辺野古では

いま沖縄では、毎日自衛隊と米軍の合同演習が行なわれています。政府が「安全保障法制」の名で強行する「戦争立法」が成立すれば、すぐに沖縄の基地から米軍と共に自衛隊が出撃す

るでしょう。

辺野古のゲート前では住民が連日連夜のちをはっての新基地建設反対闘争を行なっています。今度の旅行では、支援・激励に立ち寄ります。(支援タペストリー製作中)

悲劇の島

日本の敗戦が色濃くなってきた昭和20年4月に、沖縄にアメリカ軍が上陸し、日本で唯一の地上戦が激しく戦われ、10万人以上の一般の島民が犠牲になりました。ひめゆり部隊の悲劇はあまりにも有名です。ひめゆり記念館や平和資料館、平和の礎、南部戦跡では沖縄地上戦の悲惨さを目の当たりに感じ取ることができるでしょう。中部地方にある「チビチリガマ」ではガイドさんに集団自決の実態を聞き「命どう宝」生命の尊さ、平和のありがたさを学ぶことができますでしょう。現在の日本がこの戦争犠牲者の上にたって作られた平和憲法のおかげ

であることが理解できるでしょう。

巨大魚がまっています

観光では世界でも有数な海洋生物を保護する「美ら海水族館」でマンタやジユゴンの



「美ら海水族館」大水槽を泳ぐジンバエザメやマンタ

仲間のマナティに会えます。次に琉球ワールドへ。その地下に広がる東洋一の鍾乳洞は圧巻(戦後に発見された)です。琉球ワールドとは琉球王国時代の生活様式や文化をうかがい知る琉球村です。琉球はその昔、中国の支配下でありましたが、知恵と努力で特

異な琉球文化を作り上げました。それは世界遺産の首里城の建築や内部にある多くの品々でみることが出来ます。

おいしいお土産は

そして、沖縄のお土産は沖縄の台所といわれる那覇公設市場で空港よりも安く買い求められます。

一生の思い出に

琉球の伝統文化を学びつつ、新基地建設問題でゆれる辺野古の現場を訪問し、坐りこみの方々を激励します。戦後70年目の沖縄と平和について考える「友の会平和ツアー」にぜひ一緒に参りましょう。青い空と青い海があなたを待っています。

友の会旅行実行委員会では、タペストリーのひと言メッセージと支援カンパを受付中です。

参加申込〆切日 5月22日。

03 5679 7130

友の会事務局まで

友の会 雨のお花見会

2015年・友の会のお花見会が各地域でひらかれ、参加者の手づくり一品料理を食べながらの楽しい交流の場となりました。4月1日一之江地域、4月4日松島中央地域、4月5日は葛西地域でひらかれました。今年は、どの地域でも天候に恵まれず、屋内での懇親会となりましたが室内の会場は春の暖かさに満ちあふれていました。



小物作りのさくらを添えて(松島中央支部)



わたしの手づくり料理 食べて(葛西支部)

4月4日、松島中央支部はお花見会をひらきました。あいにくの雨で新小岩診療所3階ホールで懇親会となりました。20名が参加しました。

葛西支部も4月5日に、お花見懇親会をひらきました。朝からの雨で葛西みなみ診療所5Fホールで手づくり料理を持ち込んで交流を深めました。

診療所の松村所長、西山事務長も参加、40名が参加しました。
一之江地域でも4月1日にお花見会を開き、20名が参加しました。
一之江7丁目のひだまり公園は満開のさくらを見ながら乾杯後すぐ雨が…。やむなく近くの会員宅に会場を移動して、楽しい懇談の場となりました。



雨の直前にこやかに乾杯(一之江地域)

2015年度 江戸川原水協 定期総会のお知らせ

被爆国、日本は今年70年を迎えます。いま、「戦争する国」にするのか「非核・憲法9条の輝く国」にするのかが問われる年です。核兵器廃絶のためのアピール署名、8月29日・30日に開く「平和のための戦争展」7月21日の江戸川区平和行進、被爆者援護・連帯の行動、原発ゼロ、自然エネルギーへの転換などの運動目標をかがけて区内の平和運動にとりくむ活動方針を決めることとしています。

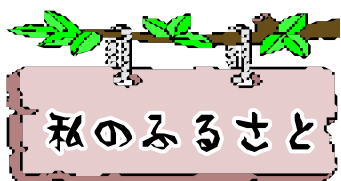
日時 5月22日(金) 18:30~
場所 勤労福祉会館
(タワーホール船堀の近く)

江戸川原水協では、個人会員を募集しています。1人年会費1000円です。申込みは友の会事務局まで。

カラオケサークル

新しくはじめました。カラオケ好きな方、一緒に歌いましょう!

毎月 第4水曜日
会場 葛西駅前「歌の広場」
参加費 1000円(昼食付・ドリンク飲み放題)
12時~3時間OK



静岡県

二之江町 海野 史郎

にキャンプを行っていました。一昨年、富士山と周辺一帯、および三保の松原が世界遺産になりました。高校の時は毎日、富士山に向かって四〇分かけて自転車で通学していました。とて

野ヶ里遺跡や三内丸山遺跡が発見されてからは注目されなくなっていました。子ども時代にはよく遊びに行った場所でした。幼少・壮年・老年時代を静岡で過ごした徳川家康に関わる場所、特に亡くなつ

てから祀られた久能山東照宮は有名です。今年には家康が亡くなって四百年となり静岡では関連のイベントが企画されています。食べ物で有名なのは静岡のおでん、黒はんぺん、桜エビ、しらす、ミカン、お茶

温厚な人柄でも立ち上がる時

私が生まれたのは静岡県静岡市です。駿河湾に面した静岡市は一年中暖かい所です。雪も滅多に降りません。小学生の時、「雪を知らない」子どもたちのために富士山5号目まで行く遠足があったくらいです。また、子どもの頃は大洋ホエールズ(今の横浜ベイスターズ)が草薙球場で二月

も気持ち晴れ晴れしたのを覚えていきます。静岡市は歴史の面からも貴重な建造物があります。家から十五分くらいの所に弥生時代の登呂遺跡がありました。昔はどの教科書にも載っていましたが、吉

てから祀られた久能山東照宮は有名です。今年には家康が亡くなって四百年となり静岡では関連のイベントが企画されています。

静岡は気候のせいで「人柄は温厚」だと言われてきました。しかし、知事が教育委員会の反対を押し切つて学力テストの学校別の成績を公表したこと、広大な茶畑をなくして無駄な静岡空港を建設したこと、東海地震が予測される中で浜岡原発を再稼働しようとしていることなど、県民が「反対」の大きな声を上げていく時ではないかと、東京の地から思うこの頃です。

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5月11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

5月15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

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

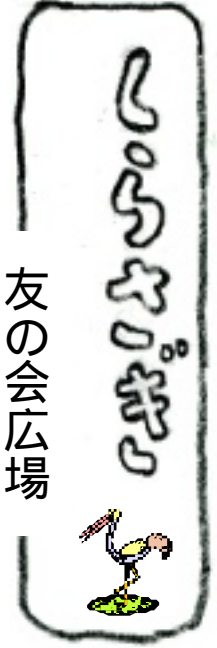
楽しく歌って元気になるう
毎月第4土曜日
14時~16時
葛西みなみ診療所
5Fホール

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・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

俳句

江戸川 長沢 常良
 露味嘈や夜はこれから始まるに
 深川や寺から寺へ百千鳥ももちどり
 首里城の火焰の破風や龍天に

東葛西 細川 ひろし
 川づらに映して泳ぐ鯉のぼり
 川辺りやメダカ寄り添う木の芽風
 亡母植えし庭の片隅白牡丹

三郷市 石塚ふさ子

川柳

清新町 石川 優

デイ帰り桜春風遠回り
 夕暮れの満開桜散らす雨
 花冷えや乾杯ビールダウン着て

消費税上げて軽減言う不思議
 大吉を引いて使ったきょうの運
 眼鏡かけ刺し身大きくする方法

短歌

西瑞江 豊田 育子

いづく辺の浜に棲みたる蛤か暮石となりてわがてのひらに
 未だ呆けぬと小鉤こはげの四つ嵌め終へていざ出でゆかむ春の巷に
 こんなにも透きとほる肌があるものか湯槽の少女をまた見てしまふ

西葛西 穂坂 喜久子

トリアージ腕章つけて判定を赤・青・黄色数多救えりあまた
 さりげないつばやきの声胸に止め感じる心命運分ける
 歌姫は文字の一つに趣が誰にも出来ぬ声が良くても

東葛西 新 真

縁故疎開の田舎の裏の空襲で 逃げ惑う祖母の温かい腕
 桑の葉を食う蚕は潮騒のよう 祖母とともに紡ぐ糸ぐるま
 孫が来てホットケーキを作ったよ 梅を添えて「桜もち」の香り

紙手絵



松島 永岡 嘉陽子



松島 村越 はるみ



松島 小山 光子



松島 村越 はるみ

役立つ健康メモ29

理学療法士とは？

柳原リハビリテーション病院
理学療法士 伊藤淳二

皆様は「理学療法士」と聞いて何を思い浮かべますか？「リハビリテーション専門職種」の一つです。今回はその中の「理学療法士」についてお話ししたいと思います。

最近でこそ病院やスポーツの世界でも主要になりつつある「理学療法士」ではありますが、日本で国家資格となつてからはまだ半世紀ほど。『足のリハビリ』とも言われますが、主に【移動】に携わる部分でトレーニングを行います。車椅子での移動やベッド 車椅子の移動(これは移乗とも言われます)も含まれますが、手すり(平行棒)などを用いて行っている歩行練習が分かり易いため、このように言われているのだと思います。対象者それぞれで体力や身体能力に違いがありますので、トレーニング内容が個別に作成されます。我々は筋肉をほぐしたりマッサージすることもあります。

従来からありますマッサージ師や柔道整復師とは異なり、歩くことや動作の獲得のための前段階として行っています。つまり、“ほぐすことが目的”のマッサージに対して、“ほぐした後に良い動きをしてもらうことが目的”ということになります。リハビリテーションは最終的には介助者がいなくとも生活が成り立つようにしていくための手段・方法と言えます。しかしながら、現状の医療・福祉制度では、自立したくてもできない方が少なくないのが現実です。そんな方々に少しでも自分らしく・その人らしく生活してもらえるような支援が出来れば...と日々精進しております。元通りに戻すことは出来なくとも、限りなくそれに近づけるためのお手伝いをさせてもらっているのが「理学療法士」です。

専門職のリハビリテーションが受けられるか否か、その方の状況により異なりますのでケアマネージャーや病院・施設職員にお問合せ下さい。



編集後記

ライフスタイルの変化により、ひとりだけの「孤食」やそれぞれが別のものを食べる「個食」が増えていきます。内閣府の調査(2011年3月)によると、家族が一緒に食べる頻度について「ほとんど食べない」と答えた人の割合は朝食で25・5%、夕食で8・8%で、家族だんらんの機会が少なくなっています。農林水産省は食育キャンペーンの一環として「食卓はコミュニケーションの場」と呼びかけています。国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな

人間性を育むことを目的として食育基本法が05年6月に成立しました。ひとり暮らしの高齢者は、平成25年版高齢社会白書によると、高齢者人口に占める割合は、1980年の男性4・3%、女性11・2%が、2010年には男性11・1%、女性20・3%に20年で倍化しました。友の会がとりくんでいる毎週月曜日のお食事会は5月で10周年を迎えました。区の福祉課は介護の総合支援事業へのとりくみの参考として、4月下旬にミニデイの内容をふくんだ友の会の食事会、「さわやか喫茶」を見学しました。(黒木)

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、

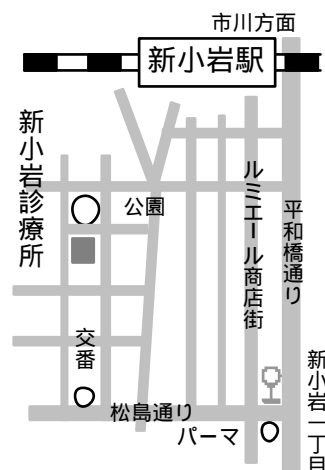
医師・薬剤師が、どのような薬をどのくらいの期間使用しているかを知ることができます。医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

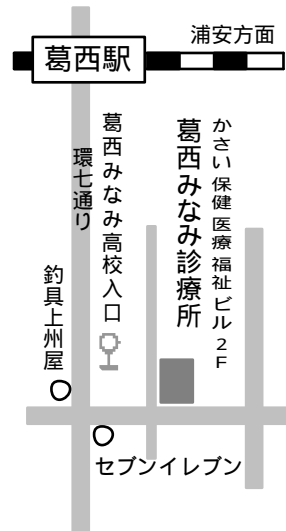
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	佐藤 望 (内科・神経内科)	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 手塚大介 (訪問診療)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	馬淵 卓 (内科・糖尿病) 守麻里奈 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村倫朗 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



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

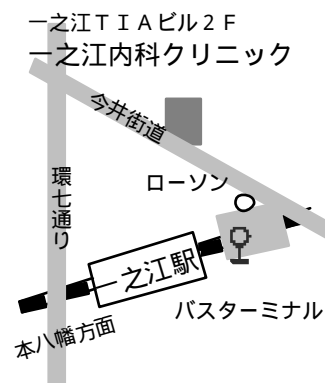
診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	松村所長	和泉裕一	松村所長	畔上卓昭	松田裕子	松村(第1.3.5) 三輪(第2.4)
午後	予約外来 松村所長	予約外来 松村所長	休診: 往診など	予約外来 松村所長	松田裕子	
夜間 18時～19時30分		松村所長		松村所長		



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。