

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 6月10日 第50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

みんなで食べればおいしいね



テーブルを囲んで和気あいあいと

“さわやか喫茶” 10周年

江戸川健康友の会が「さわやか喫茶」の名称で毎週一回、月曜日にひらいている「食事会」が今年で10周年を迎えました。毎回30人前後の会員や地域の方が参加し、和気あいあいとおしゃべりしながら「みんなで食べればおいしさ倍増」と人気を高めています。

生活していくうえで不可欠な食事を通して、つながりとコミュニケーションを深めながら、友の会の輪を大きくしていこうとの思いで始めた

参加者となりました。毎回欠かさず参加している青木さんは「もう習慣になっています。話ができるのいいですね。来ない人がいると気になりますよ」と楽しみにしています。

「今日のメニューは何かかと、たのしみです。味も濃くなくて温かいものが食べられるしね」と島田さん。

デイサービスのお友だちに誘われて数回来たという富田さん（93才）も「いい人ばかりで楽しいですよ。食事もたのしみ、家庭的な味でいいですね。」と話していました。また、昼間ひとりになる高齢者が多いのでひとときの居場所として楽しみにしているようです。

5月25日の食事会には、多彩な顔ぶれの28名が参加し、前日のバス旅

行で掘ってきた新じゃがいものコロッケがメニューの一品として出され好評でした。高齢者も多いため、栄養バランスを考えてのメニューづくりは、6人のスタッフの苦心のしどころとなっています。

食事を終えたあとは、週毎に絵手紙や血圧測定、健康マージャンなどを楽しんでいます。また、足の不自由な参加者への送迎サービスにもとりくんでいます。



区の福祉部担当者が

食事会を見学

友の会は江戸川社保協と共に今年2月に区の福祉部の担当者懇談会をひらき、支援事業についての考えやとりくみの内容について聞きまし。このとき、友の会がとりくんでいる「食事会」について報告。担当者はぜひ訪問して見学したいとして、4月27日にさわやか喫茶を訪れ、食事会を見学し、参加者から話を聞いていきました。

力を合わせ 憲法を守ろう

5・3憲法集会開かれる

「戦争法案」許すな
3万人が集う

「戦争法案」など、安倍政
権による憲法を無視・破壊

する「暴走」に共同の力で
立ち向かおうと、憲法記念
日の5月3日、横浜市の大
港パークで「平和といのち
と人権を！」5・3憲法集
会が開かれました。



緊迫した情勢を反映し、熱気あふれた憲法集会

集会呼び掛
け人で作家の

安倍首相の
アメリカ演
説を日本人
は認めない

強い日差し
が照りつける
中、会場から
あふれる3万
人以上が参加
し、憲法を守
ろうとの思い
をひとつにア
ピールしまし
た。

江戸川健康友の会から
も、各地域から声を掛け
合って多数の会員が参加し
ました。集会参加の方など
の感想をご紹介します。

みなとみらいの駅に着く

友の会からも多数参加

大江健三郎さんは、安倍首
相がアメリカ議会で、米国
の戦争の力強い仲間になる
と表明したことにふれて、
「日本人は承認、賛同をし
ていない。それをはっきり
いう必要がある」と語りま
した。また、この集会で
は、現在、国会で論戦が始
まった「戦争法案」の平和
問題だけでなく、人権、い
のちの問題など多岐にわた
る内容が取り上げられまし
た。戦争・原発・貧困な
ど、それぞれの分野で運動
に取り組んでいる13人がリ
レートークし、参加者から
は、拍手や「がんばれ」の
声がかかり、憲法改悪を許
さない決意に溢れていまし
た。

と、人、人、人。会場の臨
港パークまで人の流れは続
いています。強い日差しの中、
中、やっと座る場所を見つ
けました。舞台ははるか向
こうです。大江健三郎さん
をはじめ、6人の方のお話
を、うんうんとうなずきな
がら聞いて、「憲法を守ろう
という思いで、みんな一緒
に力を合わせよう」という
人たちが、こんなにもいる
のだと思いました。

(新田・土屋さん)

大江さんの気持ちが良い
伝わってきました。私の弟
も福島の新井町に住んでい
たが、原発で避難生活。家
があっても復旧が進んでい
ない。家はあっても仕事がい
ない。小さい子どもがいる
(被爆の恐れ)。郡山に住
むことにした。生活を壊す
原発を忘れてはいけない。

(中央・猪瀬さん)

香山リカさんのお話の中
で、若者の貧困や格差の広
がりに閉塞感がもたらされ
て、そのことが戦争につな

がるのではないかといい
るとに共感を覚えた。

(西葛西・石井さん)

たくさんの方が集まって
良かった。この熱気が憲法
を守る力になるのだとの希
望が持てる。今後の国会へ
の反対行動に大きくつな
がると確信した。

(西葛西・久高さん)

当日、参加をしていない
のですが、「九条の会・葛
西」の活動をしていて連絡
担当になっていて私の家
に、Kさんという方から電
話が入りました。「単身赴
任で、葛西にすんでいる。
5・3集会に参加したが、
(放送機器の具合もあつて
か、後ろの方だったか)元
気が感じられず、今の状況
に危機感を持った。いろいろ
調べて、「九条の会・葛
西」を知った。是非入って
活動したい。私も語り部と
して発信していきたい」と
いう内容でした。早速、情
報を交換しました。

(東葛西・伊藤さん)

核兵器廃絶をめざして

NPTニューヨーク行動の報告

江戸川原水協会長 丸 宗市



原水協が集めた署名数の前で（左端が丸さん）

2万余の署名と折鶴 00名近くの署名と折鶴を
4月25日原水協代表団1 入れて。（江戸川の署名は
057名（東京150名） すでに送ったものを含め2
の一員としてニューヨーク 万410名分）
に出発。スーツケースには
出発直前に集められた20 被爆の実相をアピール

今回の代表団の

目的は、「核兵器
全面禁止のアピ
ル」署名を国連に
提出し、NPT再
検討会議参加の各
国首脳にアピール
すること、集会・
パレード・署名活
動を通じてニュー
ヨーク・トロント
市民に核兵器廃絶
をアピールするこ
と、被爆者体験の
報告会を開き被爆

の実相を広く知らせること
でした。

署名と二万人パレード

26日は午前中マディソン・
スクウエア・ガーデン前で
署名活動。折鶴をおりなが
ら、「プリーズサイン・ノー
ニークス」と呼びかける。
短時間に35人が気軽に署名
に応じてくれました。（日
本での署名より反応がよい）

午後からはユニオンスク
エアパークで集会。ここで
は、松井広島市長・米反核

団体・被爆者などが発言。
会場はぎっしりで、日本・
アメリカ以外の参加者が多
くいたことに、運動の広が
りを感じました。

その後はハマーシヨルド
広場（国連前）まで一万人
のパレードで多くの市民に
アピールしました。到着後
出迎えたタウス・フェルー
キNPT会議議長、アング
ラ・ケイン国連軍縮担当上
級代表に署名を提出。NP
T会議議長は、「私はこの署

名を、NPTの重要な柱
（条約6条に定められ核軍
備撤廃）を強力に再確認す
るものとして歓迎します。」
と発言。提出された署名は、
平和市長会議提出分と併せ
て、約800万人分となり
ました。

「期限を切った核廃絶」
に言及

27日からNPT会議が開
催されました。（各県1名
が傍聴で参加）2010年

NPT会議で核保有国も含
め満場一致で「核兵器のな
い世界をめざす」ことが決
議されました。そして、非
核保有国を中心に「核兵器
の非人道性」の立場から、
一日も早い核兵器禁止条約
の交渉開始が世界の大きな
流れとなってきました。

今回のNPT会議の草案
で、「締約国の過半数が核
軍縮に法的な枠組みが必要
だと確信している」と指摘
し、「核兵器禁止条約など
による期限を切った核廃絶」

と初めて核兵器禁止条約に
言及したことは大きな前進
です。しかし、こうした内
容は、「段階的解消」を唱
えるアメリカなど核保有国
とその「核の傘」に依存す
る日本政府などの反対で、
決議案は決裂という無念な
結果に終わりました。追い
詰められているからこそその
反対です。

確信が持てた

ニューヨーク行動

核兵器廃絶に向けての世
界の流れは、「一日も早い
核兵器禁止条約交渉開始」
です。そのことを実感でき、
私たちの署名や被爆の実相
をつたえる活動がその流れ
を作ってきたことに確信の
持てたニューヨーク行動で
した。署名・募金へのご協
力ありがとうございました。
被爆70年、NPTでの活
動を確信に、原水爆禁止世
界大会成功に向け取り組み
を進めていきたいと思いま
す。

新じゃが掘りと まんじゅう作り体験

友の会日帰りバス旅行

江戸川健康友の会は5月24日、千葉・多古町へじゃがいも掘りと田舎まんじゅう作り体験の日帰りバス旅行を行い、80人が参加しました。

前日の雨天予想がはずれ、絶好の収穫日和となりました。

昼食は「多古町旬の味産直センター」が運営する農家レストラン「しんのみくつかん」で。旬の野菜を使った天ぷら、フレッシュサラダ、煮物などのお惣



見て見て、こんなに大きないもが掘れた



若者もチョウ楽しい!



見て見て、私たちのようないもが掘れたよ

菜。野菜のみそ汁、古代米ごはんなどの健康食バイキングで旬の味を満喫しました。昼食後は、田舎まんじゅうの手づくり体験。「この年になって饅頭づくりは初めて」...と男性初参加者。ふっくらと蒸

しあがったまんじゅうはとてもおいしかったです。「しんのみ畑」ってなあに? 食を通じて都会の消費者とつながりを持つようにとの願いで作られた交流施設が「しんのみくつかん」。「しんのみ」とは、この地域で「みそ汁の実(具)」がなまった言葉。地元農家のみそ汁に入れるような自家用野菜を作る畑を「しんのみ畑」というそうです。

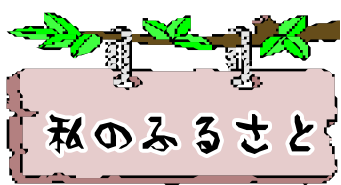
収穫の春



中央 洞下 靖子



5月 千葉の茂原にたまねぎ狩りに袋いっぱい、13キロの収穫をしました (久高美枝子)



群馬県 江東区 岩崎 任江

私が生まれて育ったのは、群馬県山田郡川内村大字山田字中仁田山という、三方を山に囲まれた小さな村です。

春になると山にはわらびやぜんまいの茎が伸び、春蘭やかたくりの花が咲き、たんぼの畦や土手には、つくしにたんぼ、のびるによもぎ等、草の芽が顔を出

します。

初夏には、川面をほたるが飛び交い、時には軒先まで飛んできます。

夏になると、川を堰き止めてプールがつかられ(海のない県のうえに、昔の田舎には、プールなどありません。

昔話に出てくるような里山の風景

せんでしたので(子供たちの賑やかな声が響く傍らの小川では、めだかが静かに泳ぎます。

秋には、たんぼの稲穂が頭をたれ、その間をいなごが跳ね回ります。冬になると、上州名物赤

城おろしの空つ風が吹き抜ける。そんな昔話に出てくるような田舎でした。

町村合併で、桐生市川内町5丁目と地名が変わり、畑やたんぼだったところに家が建ちはじめた頃から、山には落ち葉が積も

り、川の水が少なくなり、わらびやかたくりの花、ほとるやめだかやいなごたちも姿を消してしまいました。

今でもあまり変わらないのは、赤城山麓の千本桜、わたらせ渓谷鉄道(旧JR足

さっそく書くこう エンディングノート

終活学習会開く 松島中央

5月19日元気な今が終活適齢期というタイトルで松島地域の班会を行いました。15名の参加でエンディングサポーターの入倉敬子さんの話を聞きました。直葬や家族葬がふえていること、小額な遺産でもトラブルが多くなってきたこと、お墓もいろいろある形態があり、いまやカード式で仏壇が出てくるものもあるそうです。

エンディングノートも自分の思いだけでなく、残された家族の気持ちも考え、後々トラブルのないように書いておくことが大事だとの話でした。参加した方はとても参考になりました。さっそく書いてみる。家族と話合ってみると言っていました。



新小岩診療所3階会議室にて

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

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6月8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
6月19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
.03-3651-2944

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
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

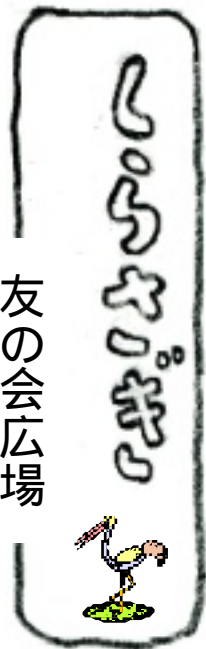
楽しく歌って元気になるう
毎月第4土曜日
14時~16時
葛西みなみ診療所
5Fホール

手芸サークル

毎月第1・2・3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。

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
小物作り
月/火/水 10~15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

どの道も太平洋へ今朝の夏
花水木小高き丘の戸定館
夏暁に荒壁朽ちし土蔵かな

川柳

清新町 石川 優

戦争を平和と語る特殊詐欺
オスブレイドゴに欲しいと洗濯屋
献杯の後は宴の大往生

西一之江 永井 嶽

店頭の鯉の眼うらめしげ
調理師の息子に五月は休みなし
商店街森閑として五月雨

南葛西 小宮山艦二

欠陥機日本へ売ろうオスブレイド
国技館名前変えましょモンゴル館
オモテナシ新国立はヤ・ネ・は・ナ・シ

三郷市 石塚ふさ子

ひろ野原五月の風と共に旅立つたんぼの種
阿武隈の空に泳ぐや鯉のぼり
五月晴れ睡蓮の芽水ぬるむ



短歌

西瑞江 豊田 育子

母の蔵書捨てむとすればどの書にも栞入れあり書き込みをして
布石ひとつまた誤つと舌打ちて夫はパソコンの画面の中に
大連はいまアカシアの咲く頃か銀座ウインドウに黄なるアカシア

西葛西 穂坂 喜久子

炎天下銀座の舗装大通り何故にやらぬか地熱利用
もつたいなや高層ビルの窓ガラスこの日差しをばいかに生かさ
介護技術必要なのは老老介護何故に教えぬ穴あき行政

東葛西 新 真

隅田川の「桜橋」は新橋です 花の下には空襲の門
夏休み朝餉の前の厩舎にて 軍馬免れた生き馬の背に乗る 回想
銭湯の玄関に待つ「菖蒲」の図 子どもが来ずに禿頭ばかり

エッセイ

そのときは不意に

臨海町 森岡糸子

には戻ってこない...などと考えながら洗濯物を干したり、掃除をしたりいつも通り手を動かしたが胸が詰まった。

帰省中だった。そのときは不意にやってきた。弟の携帯が鳴ったのは母がデイサービスに出かけて十数分たったころ、わたしは母のシャツや布団カバーなどを洗って、ベッドメイクをするのが常で、その日もいつもと同じように過ごしていた時だった。

母は意識がなくなつて一時間もしないうちに救急車で病院に着いたが、大きな脳梗塞をおこしていて回復の見込みはないと告げられたらしい。弟が電話で「人工呼吸器を使うか聞かれたけど、もういいな?」と聞いてきたので、わたしも「もういいと思う」と答えた。夜病院に行く

「母ちゃん、いびきをかいていて呼びかけても意識がないんだって」と弟が言った。「えっ、いつもと変わりなかったのに...脳梗塞かもしれない」わたしは不安を口にしたが、今日なんだ、こんなふうにくるんだと思った。なんとなく、まだ元気でいる、もしかしたら寝たきりになるかもなど9年目に入った帰省介護生活のなかで漫然とそう思っていた。

母は意識がなくなつて一時間もしないうちに救急車で病院に着いたが、大きな脳梗塞をおこしていて回復の見込みはないと告げられたらしい。弟が電話で「人工呼吸器を使うか聞かれたけど、もういいな?」と聞いてきたので、わたしも「もういいと思う」と答えた。夜病院に行く

次の日、すやすやと眠っている母を親せきや近所の人が見舞った。わたしの娘と妹も東京から飛んできた。

そして3日目の夜7時過ぎに、86才の母は静かに息を引きとった。4月の中旬、戸隠の春も目の前だが、家の前の畑にはまだ雪の山が残っていた。

落ち着かない気持ちのなか、弟は車を走らせ施設に向かった。わたしは、もうこのベッドは使わない、この服も着ない、ここ

こうして1カ月に1週間、8年4ヶ月の日常化したわたしの介護帰省は終りをむかえた。

役立つ健康メモ30

Dr倫朗の 認知症シリーズ

新小岩診療所所長 田村倫朗

「最近物忘れが気になって…」と思われる方はいらっしゃいますか。私も最近薬の名前がなかなか出てこなくなりました。認知症は記憶力・判断力の低下により生活に支障をきたす状態のことですが、加齢による単なる物忘れとはどこがちがうのでしょうか。実は初期の認知症か加齢による物忘れかはその後の経過をみないと判断できないことが多いです。約束をすっぽかす、予定がうまくたてられない、何度も同じ物を買ってしまうなどの行動がみられたら要注意です。

最近の統計では認知症の人は全国で400万人以上、85歳以上では1/4を占めるそうです。まず認知症かどうかは30点満点の問診テスト、次に原因精査のために頭部MRIなどの検査を行います。アルツハイマー(50%)、動脈硬化(30%)

が2大原因です。治療で改善が期待できる水頭症・血腫・甲状腺機能低下などがいないか調べておくことは大事です。

認知症の症状には記憶力・判断力低下(中核症状)と妄想・抑うつ・徘徊など(周辺症状)とがあり、前者は認知症の進行とともに増悪し、後者はみられない場合もあります。介護の負担となりやすいです。認知症は発症後しだいに進行し寝たきりになるまで10年程度とされています。

認知症の進行を予防する薬は現在4種類ありますが、残念ながら進行を遅くするだけであってなおすことはできません。おいヤブ医者、何か明るい話題はないんかい! Dr倫太郎(ドラマを見ていませんが)

でなくDr倫朗がまた次号でお会いします。



編集後記

いつも楽しみな「私のふるさと」、今月は岩崎さんの群馬です。四季折々の自然と共に過ごした子ども時代が生き生きと描かれていて、私など甲府の街中育ちにとってはうらやましく感じます。スーパーで網袋入りみかんを買いました。レジに持って行くと「ちよっとお待ちください」と言われて高校生らしい女の子は別のみかんを持ってきました。「少し傷んでいましたので」。

まる一日でした。先月の「戦争法案」反対のパレードは怒りに燃えていました。今こそ区内のデモ行進は珍しくないけれど、区内初と言え、63年の日本ロール闘争支援のデモ行進です。行船公園からロールまでの沿道には葛西の人たちが家々から出てきて珍しげに眺めていました。その労働組合が春闘で10年連続賃上げを勝ち取ったとの報道。労働者魂が今も生きている! 沖縄の旅、気をつけて行ってらっしゃい。辺野古の報告を待っています。(小林)

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

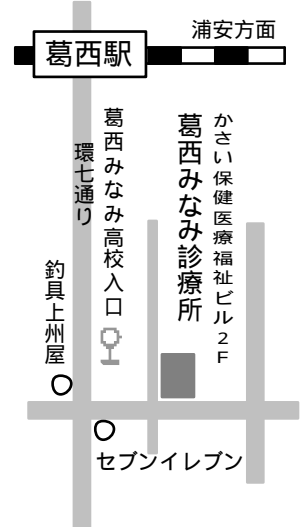
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	佐藤 望 (内科・神経内科)	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 手塚大介 (訪問診療)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	馬淵 卓 (内科・糖尿病) 守麻里奈 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村倫朗 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



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

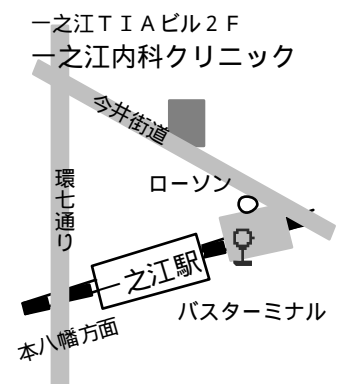
診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	松村所長	和泉祐一	松村所長	畔上卓昭	松田祐子	松村(第1.3.5) 三輪(第2.4)
午後	予約外来 松村所長	予約外来 松村所長	休診: 往診など	予約外来 松村所長	松田祐子	
夜間 18時～19時30分		松村所長		松村所長		



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。