

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 9月10日 第52号

発行 江戸川健康友の会  
134-0085 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

## あなたと家族の笑顔のために

### 元気なときこそ受診しよう

#### 江戸川区の国保・長寿健診10月末まで

江戸川区では、今年も国保 3月31日生れの方)、長寿健診の対象者は75才以上の方で後期高齢者医療制度に加わって入っている方(昭和15年7月31日以前生まれの方)まで行なわれます。

国保健診の対象者は、国民健康保険に加入している

心臓病や脳卒中など、生活習慣病を早期発見・早期治療し、いつまでも健康的

65才〜74才までの方(昭和15年8月1日から昭和26年

な生活を楽しんでいただくための無料健康診断です。

対象者には江戸川区から受診票が届いていると思いますので、早めの受診をおすすめします。受診期限が近づきますと混み合うことが予想されます。もしも、受診券を紛失してしまったという方は区役所医療保険課(電話56620623)に連絡し、名前と生年月日を伝えて再発行してもらいましょう。

江戸川健康友の会では、「元気なときこそ、あなたの家族のためにも必ず受診しましょう」と呼びかけています。

受診の方法  
区役所から送られてきた受診票と問診票、それに保険証をそえてかかりつけ医など、近くの診療所の窓口に出して受診して下さい。

友の会が紹介する診療所

新小岩診療所  
松島4 27 2  
電話36512944

葛西みなみ診療所  
南葛西2 12 1  
電話56797144

一之江内科クリニック  
一之江3 2 35YIAビル2F  
電話36566688

「元気なときこそ、あなたの家族のためにも必ず受診しましょう」と呼びかけています。



ランタナ 本一色 川上ますみ

## 乳ガン・子宮ガン 早期発見を

### 友の会で婦人科健診・受付中

受診日 10月12日(祝) 9時〜12時  
場所 葛西みなみ診療所5階ホール

申込方法 「友の会だより」に同封の案内チラシをご覧ください。

# 安倍政権の社会保障削減と

## 「戦争する国づくり」

明海大学経済学部 准教授 宮崎礼二

去る6月21日に江戸川健康友の会は第6回定期総会をひらきました。「安倍政権の社会保障の削減と、戦争する国づくり」と題した記念講演があり、要旨をご紹介します。



宮崎礼二准教授

「医療崩壊」や「介護難民」を生み出し、社会保障を破壊してきましたが、今回の安倍政権の削減はこれを大きく上回るものになっています。

安倍政権は2020年度に「財政健全化」目標を達成するために、16年度から5年間で、高齢化などで増える社会保障費（自然増分）を毎年3000億円から5000億円削り、合計1兆5000億円削減することを閣議決定しました。

かつて小泉政権が社会保障費の「自然増」を毎年2200億円削減する方針を掲

要支援者への給付削減は認知症や介護の重度化促進

医療と介護においては患者や利用者の負担引き上げ、年金と生活保護では給付の削減も検討課題に挙げられています。たとえば、医療では「公的保険給付範囲」を見直し、公的医療サービスから国民を締め出

そうとしています。医療費窓口での現在の自己負担分（本人1/3割）に定額を上乗せする「受診時定額負担」の導入や、救急車の一部有料化なども検討されています。経済的な理由から医療サービスを受けることのできない人をさらに医療から遠ざけ、健康と命を危険にさらすことになりま

す。また、介護では要支援1と2、要介護が1と2に対する給付削減が進められ、認知症や介護の「重度化」が進みかねません。貧困の拡大を促進する生活保護費の削減も進められよう

としています。「社会保障拡充のため」という消費税増税の口実が、国民騙しの偽りであることは誰の目にも明らかです。

軍事予算過去最大規模の5兆円  
国民の暮らし、健康・命を守る社会保障に大ナタを

振るう一方で、安倍政権は「戦争する国づくり」のために今後5年間で約24兆6700億円を軍事費に投入し、2018年度には日本版海兵隊の水陸機動団の創設を計画しています。アメリカ国防総省は、これを日本の強襲揚陸能力を向上させるものとして、大歓迎

しています。また、安倍政権は「戦争する国づくり」の産業基盤として、軍需産業の強化と武器輸出に積極的

に取り組む姿勢も示しています。2015年度の軍事予算は、約5兆円で過去最大規模です。水陸機動団の創設に合わせて、安倍政権はアメリカから3700億円

17機のオスプレイ機と関連装備の購入を決定し、そのうち5機の購入費516億円を今年度予算に計上しています。そして、水陸両用車両52台の装備計画のうち30台分の203億円も今年度予算に計上しました。さ

らには、F-35戦闘機に032億円、無人偵察機グローバルホークの導入準備の154億円も今年度予算に計上されています。さらに沖縄県民の反対の意思を無視して、辺野古埋め立てなどの経費が1736億円計上されています。

両立しない社会保障と「戦争する国づくり」

軍事を優先するために、国民の安全・安心・健康・命を守る社会保障を切り捨てる、これが安倍政権の最

優先課題であり、まさに「アベコベ」政治です。社会保障と「戦争する国」は両立しません。憲法9条（戦争放棄）と25条（生存権保障）を守り、平和と社会保障を基盤としてこそ、日本

経済の発展と国民の幸せと豊かな生活を築くことができます。  
(中見出しは編集部がつけました)

# 10周年を迎えた食事を報告 東京・友の会活動交流集会で

7月11日、「憲法をいかし、安心して住み続けられるまちづくりを いのちと健康をまもるネットワークを東京の隅々にひろげよう…」をメインテーマに、2015年東京民医連共同組織活動交流集会在中野区のコングレスクエアでひらかれました。

集会は、東京民医連の石川徹会長の記念講演のあと、6分科会が行なわれ、江戸川友の会は、「10周年を迎えた食事会」について報告しました。以下5人の参加者の感想文を紹介します。

## 自治体に働きかける友の会

佐藤 翼  
私の参加した第1分科会「憲法を守り生かし平和を守る取り組み、いのちを守る取り組み、自治体への働きかけ」では、12名が報告を行いました。

報告では、「NTP再検討会議」への代表派遣に様々なカンパ活動を行い、13

5万円も集めたこと、日の出町が75歳以上の医療費無料化してから5年が経過し、

今年2月から70〜74歳の医療費助成制度を新設、こうしたお年寄りに優しい福祉

施策がどうしてできたのか、友の会の役割等の報告がありました。

各友の会が工夫して活動していることが勉強になりました。

## さわやか喫茶の取り組み報告

黒木 武義

私は第2分科会で「10周年を迎えた食事会」につい

て報告。参加者から「料金はいくらか、会場の費用はどうなっているのか、メニューづくりやスタッフは何人やっていていいのか…」などについての質問を受け、実情を報告しました。

八王子たま友の会・八王子支部が3年前からとりくんでいる、送迎ボランティアの報告があり、江戸川友の会が外出支援活動をとりにくんでいく上で、事故対応マニュアルなど、安全運転や接客の心がまえなどが参考となりました。

## 人と繋がるのが大事

石井 うた

第3分科会（第1会場）「地域まるごと健康づくり」に参加しました。運動療法士と一緒にころばん体操やセラバンドに取り組んでいる病院が多かったです。

また地域購買生協や会員と連携して、認知症講座や組合員の見守り活動、班活

動、健康づくり活動を進めていることなど、新しい発見がありました。

私たち友の会も、新しい層の方々に活動を知ってもらうために、もっと大胆にいろいろな人達と繋がるこ

## 友の会を知ってもらう取り組みまだ不十分

猪瀬 悠紀子

第3分科会（第二会場）では、9人の方の発表を聞きました。「まちかど健康チェック」を町会・商店会・スーパーなどに呼びかけて協力して取り組み、行政への要請に活かしていったこと、しゃべり場・居場所づくりとしてカフェをつくり、集うなかで、認知症の学習会や映画鑑賞会を開いて、つながりがひろがっていったなど、多彩な取り組みが報告されました。

常日頃の区や町会の行事・祭りへのかかわり方、友の会を知って賛同してもら

取り組み、まだまだ不十分だし、やることもたくさんあると、反省させられました。

## 後継者問題も苦勞

八巻 登

私の参加した第5分科会は、後継者問題と「たまり場」作りに苦勞している様子が話題になりましたが、「東京保健生活協同組合学園通り支部」のたまり場、「柿の木ハウス」の活動の中身が報告されました。建物の所有者のご好意により、家賃も土地代も無料で貸していたと聞いてると報告を受け、大変羨ましく思いました。



# 核兵器も原発もいらぬ 広島・長崎被爆70年誓い新たに

アメリカが人類史上初めて原爆を広島と長崎に投下して70年となりました。原水爆禁止2015年世界大会が、広島と長崎の両地で行なわれました。原爆被爆者の平均年齢は80才を超え、実体験に裏付けられた核兵器廃絶の訴えを、次世代に引き継ぐことが急務となっています。

8月7日、9日まで開かれた長崎大会には、江戸川原水協代表団の一人として、江戸川健康友の会から伊藤庄一さんが参加しました。



長崎平和記念像の前で伊藤庄一さん

## 平和運動に定年なし

西葛西 伊藤庄一

を表裏一体で進めました。放射能の恐ろしさを知っている米軍は沖縄には原発を造らせないので。

もかかる放射能も出ているので福島は深刻です。被爆体験を聞き、核兵器廃絶の活動を学び、次世代に繋げていくのが私たちの責任です。

## 強く平和を願い

第35回原爆犠牲者追悼式は7月19日葛西区民館と滝野公園の碑前で開催。

8月7日の開会総会での被爆者の谷口稜暉(すみてる)氏の訴え、田上市長の挨拶は感動的でした。

核兵器は核物質を爆発的に反応させます。核爆発で出る放射能は速く無くなるものもあり、広島や長崎は復興できました。しかし、原発は毎日ゆっくり長い反応ですから、セシウムのようになくなるのに100年

原爆資料館には若者や海外からの人も多く訪れていました。運動の広がりを感じます。江戸川代表団の先輩の言葉「平和運動に定年無し」が胸に浸みました。カンパをお寄せ戴いた皆様にお礼申し上げます。

徳能一馬さんの被爆体験発表、小・中・高校生の発言もあり、参列者は被爆70年に強く平和を願いました。

## 戦争で平和は つukれない

## 第15回「平和のための戦争展」



平和の歌を4曲歌った友の会の参加者

戦争の悲惨な実態を多くの人々に伝え語り継ぎ、二度と戦争することのない平和な社会にという思いからスタートした「平和のための戦争展」が、8月29日・30日にタワーホール船堀でひかれました。

被爆・終戦70年にあたって「戦争する国」にしてはならない、「平和でなくっちゃちぎり絵もできない」「ニューギニアの遺骨収集事業に参加して」などの発表がありました。講演、朗読、ビデオ上映などが行なわれ、平和の尊さを訴えました。江戸川健康友の会は、「野に咲く花のように」などの歌をうたいました。



展示を見る参加者

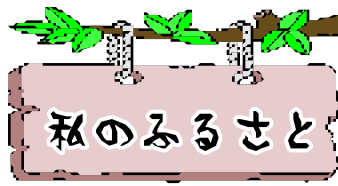


原爆犠牲者追悼碑に手をあわせる参加者

### カラオケサークル

カラオケ好きな方、一緒に歌いましょう！

毎月 第4水曜日12時～  
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)



富山県

東瑞江 渡辺 利子

## 北陸新幹線の開通で 身近になったふるさと

春は小さな川でウグイやカジカ、山では山菜採り。夏は布施川で子どもたちが集まり、石を積み上げてプール状にして泳いだり、アユをつかまえたりすることもあり

でした。雪の表面が凍りつき、雪の上を歩いて学校に行くことができませんでした。こうした日は、1時間目は体育となり、雪の上で鬼ごっこもできるの

うに過疎化が進み、人口減少となり、2校あった小学校も1校となり、現在は町の学校と合併し、スクールバスで通学する地域となっています。私の子どもの頃は大勢だったので、毎年村対抗運動会が開かれ、楽しい思い出となっています。

時折帰省し緑に囲まれて静かな自然を感じると、気持ち穏やかになります。

私の生れた所は、最近人気上昇、開通したばかりの北陸新幹線・宇奈月黒部駅の近くです。生れた時は下新川布施谷と言っていました。布施川を挟んで東布施・西布施と呼んでいましたが、小学校4年生の時に黒部市と魚津市にわかれたようです。

静かな山間部にある村で、春は小さな川でウグイやカジカ、山では山菜採り。夏は布施川で子どもたちが集まり、石を積み上げてプール状にして泳いだり、アユをつかまえたりすることもあり

ました。盆踊りの時季は、各村の神社に出かけ、地元の布施谷節を踊りました。秋は、柿、いちじく、栗などを採って食べました。冬は雪が多く、通学が大変

です。さすがに、昼近くになると雪が融けて、上にのこるとができません。今では、降雪量も少なく、道路も整備されています。どこの地方でも見られるよ

### 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9月14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  
9月18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

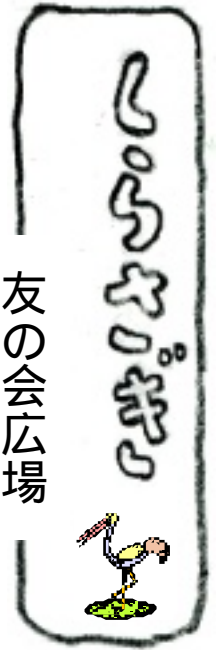
楽しく歌って元気になるう  
毎月第4土曜日  
14時～16時  
葛西みなみ診療所  
5Fホール

### 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  
種のある昔ながらの葡萄かな  
羊蹄の花や少女は馬洗う  
ソーラン踊足元からむ夏の草

西一之江 永井 嶽

知られざる過去を背中に蝸牛  
炎天のどこまで行くも赤い色  
点滴の終わりの光り秋に入る

三郷市 石塚ふさ子

電柱に蝉も鳴かずにぼとりと落ちる猛暑かな  
補助車ひいて夕暮れ長い影  
城あとのすきま隠すや鬼あざみ

東葛西 細川ひろし

風鈴や心地よい夢目覚めけり  
三三三三三三途切れ途切れの秋の蝉  
秋暑し国会前は人の海

## 川柳

清新町 石川 優  
戦せぬ国が一番美しい  
党辞めて議員は辞めぬ利己主義者  
金よりも金が目当ての五輪かな  
川内に忘れるなよと桜島

南葛西 小宮山艦二

おもてなし新国立はヤ・リ・ナ・オ・シ  
オスプレイ 欠陥機410億 x 5機  
杖付いて歩いてみたいピンヒール

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

## 短歌

頼られて残留孤児の唐さんを日本に送りしは二十年の前  
江戸川を過ぎて大橋懸りたりわが住む街を二分にして  
いま焼きし秋刀魚にレモン搾りたりけふの安緒はこれだけのもの

西瑞江 豊田 育子



## エッセイ

### 教え子を再び戦場に送らない

本一色 宮城島 勝史

末っ子の私は、両親や兄弟からよく「お前は防空壕で生まれたんだよ」と言われました。  
2歳で終戦を迎えたので、戦争中のことは覚えていません。しかし、空襲が激しくなり、家族で疎開したこと、激しい艦砲射撃があり母親に背負われて逃げ惑ったことなど、いつも家族から戦争中の話を聞いてきました。

先日「江戸川健康友の会」主催の「沖繩平和ツアー」に参加しました。チビチリガマの中で集団自決した人々の話を聞いたとき、私が沖繩で生まれていたら同じような運命にあったのかと、戦争の悲惨さを改めて実感しました。  
6月23日待たず月桃の花散りました  
長い長い煙たなびく  
ふるさとの夏

この「月桃の花」を歌う度に、ガマの中での壮絶な情景が目につくか、沖繩の人々の苦しみや無念さが伝わってきました。唯一地上戦に巻き込まれた沖繩の人々が、口では言い表せない恐怖と苦しみを味わい、未だに米軍基地の建設に苦しめられて現状を見ました。  
戦後70年、日本は平和に見えるけれど、辺野古の基地強行建設、特定秘密保護法の施行、歴史ねつ造教科書の採択、憲法違反の戦争法案の強行採決、言論・報道に対する攻撃など日本は再び戦争の道に進もうとしているのではないのでしょうか。  
逝いて帰らぬ教え子よ  
私の手は血まみれだ  
君を 縊ったその綱の端を私は持っていた  
しかも 人の子の師の名に おいて (中略)  
今ぞ私は汚濁の手をすすぎ  
涙をはらって君の墓標に誓う  
「繰り返さぬぞ絶対！」  
(竹本源治氏)

「教え子を再び戦場に送らない」ことが教師としての使命だと、強く感じるこの頃です。

## 役立つ健康メモ 32

### Dr倫朗の 認知症シリーズ

新小岩診療所所長 田村倫朗

認知症にならないようにするには、あるいはなった場合にその進行を遅くするにはどうすればいいんじゃないか？ 簡単な方法なんか無い、地道にやるしかないんじゃない。高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病がある人はない人に比べると数倍認知症になりやすいんだとー。

そこでまず 腹八分目にして、脂っこいものは避け、当然禁煙もすべきです。そして 脳を働かせる：数字のパズルや計算ドリル、新聞や本を音読したり書き写したりする、囲碁や将棋、何か物を作ってみる、集まって談笑する(適度なストレスになります)。脳をリラックスさせる：動物に接したり植物を育てたりする、昔の思い出を語り合い楽しかったという感情を共

有する(嫌なことを思い出させて喧嘩しないようにね)、カラオケなど音楽を楽しんだり絵を描いたりする。身体を動かす：日光を浴びながらの散歩が基本、二つの動作を組み合わせたフリフリグッパ体操もいいね(左右に腰をふりながら手拍子します。やり方がわからない方は新小岩診療所のはじめお兄さんが手本をお見せしますので遠慮なくおっしゃってください)。

こう書いてくると友の会では絵手紙、カラオケ、囲碁将棋、小物作り、おしゃべり喫茶など認知症予防の活動はとっくに行われているんじゃないの！ そこで 友の会に入る：まだの方は入会お待ちしております。



#### 編集後記

今年もまた暑い暑い夏でした。そして、例年の高齢者の「国保長寿健診」の時期がやってきました。統計によると受診される高齢者の率が大変低いようですが、何故なのでしょう。何か病気が見つかった、その先のこと不安でためらってしまっているのでしょうか。それとも診療所まで行くのが大変でおっくうで止めてしまっているのでしょうか。いずれの場合であっても、この先

の人生、まだまだですので、楽しい人生を送るためにも、病気を未然に防ぎ、適切な日常の生活の指導を主治医の先生から受けて、楽しい人生をと思います。私も昨年の健診で大腸にポリープが見つかり、癌になる手前で除去しました。診療所まで行くのが大変な場合には友の会に相談してください。可能な限りのお手伝いはできると思います。是非検診を受け、楽しい人生を共に過ごしたいものです。

(八巻)

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

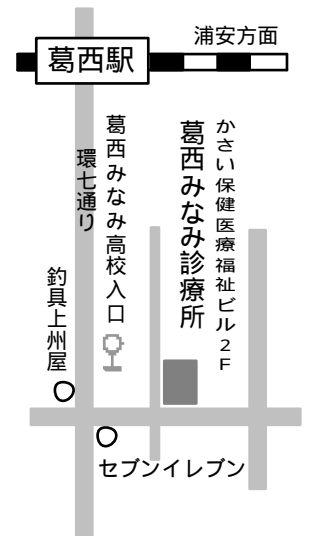
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	佐藤 望 (内科・神経内科)	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 手塚大介 (訪問診療)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	馬淵 卓 (内科・糖尿病) 守麻里奈 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村倫朗 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



### 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

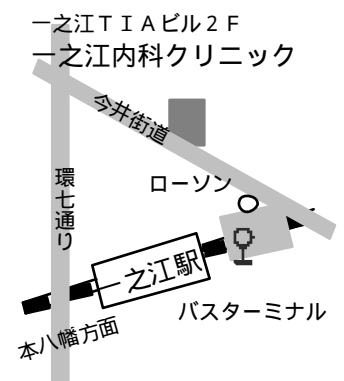
診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	松村所長	和泉祐一 松村所長	松村所長	畔上卓昭	松田祐子	松村所長
午後	予約外来 松村所長	予約外来 松村所長	休診： 往診など	予約外来 松村所長	松田祐子	
夜間 18時～19時30分		松村所長		松村所長		



### 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。