

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 12月10日 第55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://Kenkotononokai.sakura.ne.jp  
郵便振替口座番号：00170-8-393711

## 認知症を学び

### 地域で支えましょ

#### 認知症サポーター養成講座開催

江戸川健康友の会では、園の森広麻紀さんを講師  
11月17日江戸川区介護保険センター「みどりの郷福楽  
座をひらきました。会場の  
課を通じて、地域包括支援  
センター」葛西みなみ診療所5階ホー



明日のわたしのためにも...との思いで開かれた

ひとつことでは  
ありません  
尊厳をもって  
最後まで自分ら  
しくありたい。  
これは誰でもが  
望むことです

「認知症の本人に自覚がない」は大きなまちがいがい。症状に最初に気づくのが本人です。誰よりも苦しく、悲しいのも本人です。



講座終了後、全員に認知症サポーターバンドと、缶パッチが配られました

が、この願いをはばみ、深刻な問題になっていくのが、認知症です。認知症は誰にも起こりうる脳の病気によるもので、85才以上では、4人に1人にその症状があるといわれています。

まずは正しい知識をもって

脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、さまざまな障がいが起こり、生活するうえでの支障がおよそ6ヶ月以上継続している状態を指します。

認知症の人への接し方は「驚かせない、急がせない、自尊心を傷つけない」などが大切なことです。

認知症サポーターの役割は

認知症の人は自分の障がいや補う「杖」の使い方を覚えられません。認知症の人への援助には、障がいを理解し、さりげなく援助できる「人間杖」が必要です。温かく見守り、適切な援助をしてくれる人がいれば外出もできます。心のバリアフリー社会をつくること、認知症サポーターの役割です。

(黒木)

# 2015年度 友の会会費1000円 納入にご協力ください

日頃から健康友の会の活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

会費は4月から翌月3月までの年会費として、1000円、ご家族会員は1人500円をいただいております。つきましては2015年度分の会費をあなたの近くの世話人が集金に伺いますので、ご協力をお願いします。

健康や医療・介護制度を良くして、地域で安心して住みつけられるまちづくりのための活動を支える大切な資金となっております。

集金にお伺いできない地域にお住まいの会員の方には郵便振替にて、納入をお願いしております。

尚、新小岩診療所、葛西みなみ診療所、一之江内科クリニックの受付窓口でも納入できます。

温かい鍋を囲んで



## 多彩なサークル活動にとりくみ 仲間づくり月間 の目標達成へ

10月から始まった友の会々員を増やす「仲間づくり月間」もあと一ヶ月となりました。  
幹事会で決めた目標を必ずやりきろうと班会やお食事会をひらいて会員をふやしています。11月末現在、

盛り上がっています。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、ピースを編み込んだペットボトルカバーなどの小物づくりが人気です。  
また男性会員を中心に「男の時間」をつくり、男が作って女も食べる乾麺を食べる会、尺八の練習、木彫り講習なども行なわれています。こうした活動の中で、毎月会員がふえています。

(黒木)



## みんなで食べると 元気がでるね 平井お食事班会



今年に入って4回目の食事班会となりました。今回

11月25日は、鶏のつくね鍋と牡蠣ごはんでした。久々に元気な顔をみせてくれた堀口さんが友人のYさんを誘ってきてくれ、「友の会活動に力を入れていかないと」と心強い発言をしてくれました。  
会の場所を提供している鍵本さんは食事の準備も手際よくしてくれ、集まってくれた会員さんも楽しく食事をして談笑しました。

Yさんは「こういう食事ははじめてです。みんなで食べるっていいですね」と感想をのべ、「いつしよに住んでいる娘も今度誘ってみます」と言ってくれました。

次回は1月27日(水)です。

友の会役員も地域の人達といっしょに班会のお手伝いをします。みなさんの地域でも班会を開いてみませんか?  
(石井)

# STOP! 『戦争する国』 いのち脅かすオスプレイは 横田基地に来るな



オスプレイは来るな!といっせいにシュプレヒコール

11月21日、横田基地へのオスプレイ配備撤回を求める集会在多摩川緑地・福生南公園で開かれました。葛西地域の友の会メンバーに声かけし、友人の車で7名が一緒に行きました。  
集会は「オスプレイ反対東京連絡会」主催。横田基地をめぐる全般的な集会は久方ぶりとか。戦争法廃止や沖縄の米軍基地建設を許さない闘いとも連帯し、5000名を超える人たちが集まりました。  
文化行事（沖縄三線の演奏）、主催者挨拶のあと、共産党の小池晃参院議員、徳富都議が国会・都議会情勢報告。小池さんは、自衛隊が米軍とともに海外で戦争する拠点として横田基地が強化されている、米議会などがオスプレイの数々の欠陥を指摘している、横田基地の周辺5市1町に51万人が住み、3キロ以内に学校など90以上の公共施設があることを紹介し、いまでも危険な横田基地が欠陥機オスプレイの配備でいつそう危険になると報告。続いて、沖縄や厚木基地で闘っている方々からの連

帯あいさつ、地元の方々からのリレートーク。「今日は土曜日で静かだが、平日は5、6分ごとに轟音が鳴り響く」、「学校の教室が飛来する飛行機の影で真っ暗になる」などの発言がありました。  
日米両政府は特殊攻撃用CV22オスプレイを2017年、21年に10機、横田基地に配備すると発表しています。CV22オスプレイは沖縄普天間基地に配備されているMV22オスプレイより事故率が高いと言われていま

す。  
オスプレイの配備は安倍政権が強行した戦争法、4月に改定された日米防衛協力のための指針（新ガイドライン）に基づき、横田基地を日米一体の軍事拠点として強化するもので、まさに戦争法の具体化。広く連帯してオスプレイ配備撤回、横田基地の撤去を求める運動を進めましょうというアップピールを採択し、「オスプレイ来るな!」のプラカードを高く掲げ、シュプレヒコール。集会後、横田米軍基地までデモ行進しました。  
(清新町 太田 美音)

商社九条の会・損保九条の会共催 講演会「民主主義と平和の再生のために」に参加して  
9月19日に安保法制が強行採決されて2ヶ月。8割以上の国民が「政府は納得する説明をしていない」、6割もの「反対」の声がある「戦争法」でした。  
『これからも丁寧の説明』と言いながら、臨時国会も開かないで立憲主義・民主主義を踏みにつけている安倍政権に、強い憤りを感じます。近くの葛西区民館でお話を聞きました。

## 民主主義と平和の再生のために

自衛権という言葉が使われた「砂川判決」を悪引用し、「集団的」自衛権は合憲だとこじつけた政府の解釈に対して、学習院大学の青井三帆教授は、判決文の一節を使い、安保法制は「一見きわめて明白に違憲無効」と断じました。  
法政大学の山口二郎教授は、戦後の日本の平和主義は、憲法9条の枠内における自衛力 専守防衛という理念 海外における武力行使はしない 攻撃的能力は持たない（がベトナム戦争などへの参加を阻んだ、と指摘。一方、自民党の1党支配の限界 政治改革と政党再編（二大政党制、小選挙区制、政党助成金など）の挫折 民主党への政権交代の失敗と根強い幻滅 野党に転落した自民党を支えた極右「国民会議」などの影響による右傾化について語りました。  
日本が殺し殺される戦争に関わっていく異常な事態であることをよくよく認識しなければならぬ。まっとうな政治を作り直せるのは、私たち市民しかない。新しい社会運動の動き（学生・学者・弁護士・ママたち）や、違憲訴訟、野党結集という実践的目標が提案されている。そこに希望がある。と、お二人はまとめられました。  
(伊藤)



# 自転車環境ウオッチング

11月22日、友の会と江戸川大気汚染をなくす会の共催で自転車での環境ウオッチングを行いました。大気汚染源のひとつである自動車からの排ガスを減らすために、車から自転車への転換は極めて有効です。

これまでに3回、バスでの環境ウオッチングをしました。4回目の今回は葛西地域の自転車道・レーンの実態を見て回るといふもの。曇天ながら、サイクリングには良



ブルーに塗られている自転車レーンを走る...狭いですねえ~

い自転車可の標示のみの歩道など様々。

診療所に戻ってからは、大気汚染をなくす会の大越稔秋さんから映像を使用しての「海外の自転車ネットワーク・走行空間」の報告があり、その後感想や意見などで交流。

大越さんからはコペンハーゲン、アムステルダム、ベルリン、パリ、ミュンヘン、ワルシャワ、ヘルシンキ、ロンドンの自転車走行空間の整備状況が報告されました。これらは先進的な例とはいえ、日本の整備の遅れや特に交差点での自転車レーンが途切れているなどの欠陥の指摘には「なるほど、そのとおり」と、実際に走行して実感しました。

参加者からは、「交通量の多い車道の狭い自転車レーンを走行するのは怖

い」「車道の自転車レーンを逆方向から走行するのにしよっちゅう出会う。マナーやルールの徹底が必要」「車道と歩道の段差が走行の障害になっている」等の意見が出されました。

今回は区内でも比較的整備されているという葛西地域だけを回りましたが、今後、他地域も回り、実体験に基づく要求活動をしていこうということになりました。(太田)

## クリスマスうたごえ喫茶

今年もお待ちしています



昨年のクリスマスうたごえ喫茶の参加者

12月23日(祝・水) 14時~16時30分  
葛西みなみ診療所 5階ホール 会費500円  
楽しくうたごえしましょう!  
着物リメイク服も展示販売します。

### 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!  
12月16日(水)  
カラオケ忘年会  
参加費 2000円  
葛西駅前「歌広場」5階  
1時~



## 私のふるさと

岩手県

東葛西 今野かよ子

私が小学校に入学した頃は、田舎の村もベビーブームで、1クラス50人位、担任はまだ研修中の先生でした。高学年になると、何故か山で杉の苗木を植えるというのがありました。それがスギ花粉の素なのです。

## 楽しかった四年に一度のお祭り

が。20数年前から「森は海の恋人」運動が始まり、子どもたちと一緒に広葉樹を植える活動が続いています。(※印参照)

子どもの頃の楽しみは4年に一度開かれる室根神社

のお祭りでした。その日は学校も休みになり、夜も明けないうちにみんなでお祭りに行きました。お祭り中はいろいろな小屋がかり、特にサーカスの空中ブランコやオートバイ乗りには唯々驚いたのを覚えています。し

かしこのお祭りも、時代とともに馬が集まらない、費用がかかりすぎる等様々な理由で、続けられない状態のようです。

2011年の大震災で岩手県は大きな被害を受けた

のですが、私の大好きな室根山は原発事故の影響を受け、山の牧場がホットスポットになっていました。両親もなくなり、帰る機会が減ってしまったふるさと。戦争法に反対する岩手県議会にエールを送りつつ...

\* 森から流れ出た養分が川を通じて海に注ぎ植物プランクトンを育てて魚や貝などの恵みをもたらす。こうした考えに基づき、島山重篤さんが提唱した漁師らによる植林運動。1989年、宮城県気仙沼湾へ注ぐ大川の流域で始まり、全国に広がっています。(朝日新聞より)

### 小物作りサークル

季節に合わせた小物を作りましょう  
今月は  
12月14日(月)  
14時~16時  
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  
12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  
12月28日まで  
新年は1月18日より  
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

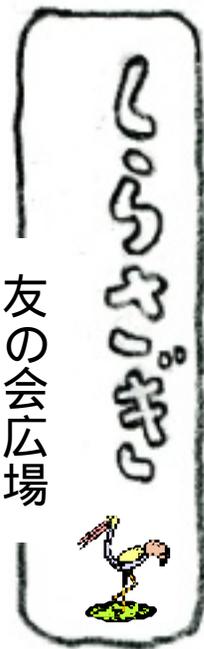
楽しく歌って元気になるう  
毎月第4土曜日  
14時~16時  
葛西みなみ診療所  
5Fホール  
12月はクリスマスうたごえ喫茶

### 手芸サークル

毎月第1・2・3水曜日  
13時~16時  
1月13日新年会  
会費 1500円  
参加費 1/5  
葛西みなみ診療所  
5階ホール

### 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  
 名の売れて一桁大き熊手かな  
 草紅葉一人居て人恋しかり  
 冬立つや下総の風荒々し

#### 川柳

清新町 石川 優  
 原発の電気灯さず年を終え  
 順番でパンツの人も大臣に  
 日本ではお寺の子にもサントさん

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

西一之江 永井 嶺  
 役終へしメモの替わりの古こよみ  
 緩慢に萎えたる気持ち解く冬日  
 ただ一点見つめるマネキン年の暮れ

南葛西 小宮山 鑑二  
 関西弁大阪だけやで関東ノ一  
 稀勢の里楽日の相撲今年一番

三郷市 石塚 ぶさ子  
 見上げる夜空北機行流れる雲や十三夜  
 久々に友に今日の楽しさに食べたり  
 のんだりしゃべったり  
 紅葉を見つつ思わぬ峠に咲きし十月桜

#### 短歌

西瑞江 豊田 育子  
 かくも小さき蜘蛛よ巣を張り生きてあるわたしも此處に息吸ふてある  
 千人針血染めの布は遣りたり少女のわれも一針縫ひき  
 江戸川を越えてカーヴを切る鳶よ瑞江の街に何が見ゆるか

西葛西 穂坂 喜久子

グラス橋魚・水草生き生きと岸边賑わい笑顔も生まれ  
 裏技は全てにあるよ君次第相手の心いかに掴むか  
 巨星墜つ殺気を覚ゆ名勝負記録を残し記憶をも残す



### エッセイ

#### 音楽は生活の一部です

中葛西 山田幸枝

私は年数回「なぎさ和楽苑」老人福祉施設で演奏会のお手伝いをしています。石川雅子ミュージックアカデミー主催・「音楽のひろば」という演奏会で、10年77回になりました。

私は、「みんなで歌いましょう」というコーナーで「サンハイ！」と歌のリード役です。

今回の演奏会は12月15日で西田ミヨ子さんの歌の世界です。昨年チャリティコンサートで石川先生のご協力で共演されて以来です。午後1時30分開会です。無料で、興味がある方はぜひおいで下さい。

この演奏会は、石川先生のボランティア活動で私はピアノ教室の生徒として関わっています。先生の「音楽ごころを育む」の教育方針で様々な体験をしています。

先生は、銘器と呼ばれるピアノを数台所有されていて、生徒

のレッスンに使用したり、ピアノの構造や音づくり、銘器を弾く・聴くという体験を教室外でも年数回行なっています。

私はピアノに圧倒されて指がふるえて満足に弾けません。難しい経験をしています。何より石川先生のピアノ演奏に心酔しています。

生徒同士のアンサンブル演奏も行なっています。私も保育園勤務時代の父母との共演の機会があり、嬉しいひとときです。

また、ピアノ教室のほかにコーラスも続けています。「葛西おんちコーラス」で歌いつづけ20年になりました。声を合わせ歌うことが子どもの頃から好きで、さまざまな音楽を楽しんでいます。

葛西おんちコーラスはただいま会員募集中です。みなさんも一緒に歌を楽しみませんか。平和であってこそできる日常ですよ。



## 役立つ健康メモ 35 薬の話

### ヘルシアコーヒー

(特定保健用食品) って？

Q：ヘルシアコーヒーにはどんな効果がありますか？

A：ヘルシアコーヒーはコーヒークロロゲン酸を多く含む飲料で、脂肪の燃焼量を増加させる効果のある特定保健用食品（トクホ）として、国に認可されています。

トクホとは、体の生理学的機能（栄養分の吸収や排出など）に影響をあたえる成分を含んでいる食べ物や飲み物のことを言います。ヘルシアコーヒー以外にも、摂取することで血圧や血中のコレステロール濃度などを正常に保つことを助けたり、お腹の調子を整えるのに役立ったりするものがあります。

Q：本当に脂肪を燃焼させられますか？

A：クロロゲン酸は、ポリフェノール（植物が光合成をおこなうときにできる物質）の一種で、コーヒー豆に多く含まれています。

このコーヒークロロゲン酸を継続的に摂取す

ることで、細胞内でエネルギーを消化するミトコンドリアという器官にはたらきかけ、脂肪の燃焼を助けます。

逆にミトコンドリアの働きが弱くなると、脂肪は燃焼しにくくなります。その原因として、ストレスや食生活の乱れ、アルコールの過剰摂取や喫煙などがあります。

ミトコンドリアを元気にするためにはヘルシアコーヒーを飲むだけでなく、適度な有酸素運動（ジョギングや、ウォーキングなど）や規則正しい生活、ビタミン、ミネラルの摂取などが重要です。

Q：クロロゲン酸には血圧を下げる作用もあるそうですが。

A：確かに血圧を下げる作用があります。しかし、すぐに作用するわけではなく、継続的に摂取することで効果が現れます。

ヘルシアコーヒーは1日1本を推奨しています。たくさん飲んだからといって病気を予防する効果が高くなったり、治ったりするわけではありません。通院している方でトクホを使ってみたい方は主治医や薬剤師にご相談ください。

民医連機関誌「いつでも元気」より抜粋

#### 編集後記

パリでの同時多発テロ。続いてマリでも。そして、IS拠点への空爆。武力による報復のやりとりが泥沼化しそうで本当に怖い。難民問題にも心が痛む。「戦争法」の具体化が進められようとしている。横田基地の機能強化など、もつと身近な問題として認識すべき。「戦争法」を廃止し、立憲主義を取り戻そうという運動も進んでいる。来年の憲法記念日までに20

00万の署名を集めようという提起、大きな課題だ。汚染土の置き場所も定まらないのに原発再稼働を進めるという矛盾。人類の英知はどこをさまよっているのだろう。北海道は雪の報道。周りではせき込む人、マスクの人が増えていく。インフルエンザ予防接種の友の会割引券の活用を早くも2015年の締めくくり。あきらめず、よき方向を目指して進んでいくと信じ、新しい年を迎えたい。

(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

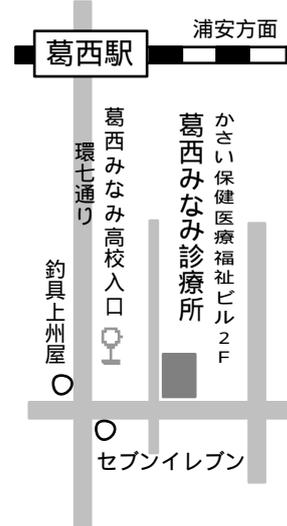
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	佐藤 望 (内科・神経内科)	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 手塚大介 (訪問診療)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	馬淵 卓 (内科・糖尿病) 守麻里奈 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村倫朗 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



### 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

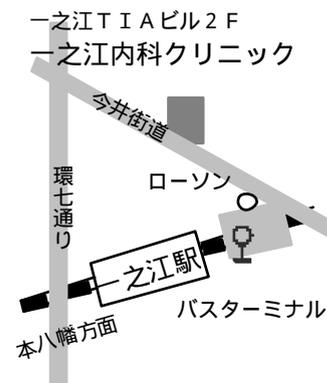
診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	松村所長	和泉祐一	松村所長	畔上卓昭	松田祐子	松村所長
午後	予約外来 松村所長	予約外来 松村所長	休診： 往診など	予約外来 松村所長	松田祐子	
夜間 18時～19時30分		松村所長		松村所長		



### 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。