

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

2016年 4月10日 第58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

無差別・平等の地域ケアめざして

民医連と共にすすめる友の会活動

全日本民医連の運動方針学習会

全日本民医連（日本民主医療機関連合会）の運動を学び、健康友の会として前進するための学習会が3月19日に開かれた。葛西みなみ診療所5階ホールに友の会幹事や看護師、ケアマネージャーなど職員30人が出席しました。民医連の役割や今日の医療情勢・在宅診療などについて、南葛勤医協の吉澤敬一理事長（江東診療所長）がお話しされました。要旨を紹介します。

日赤に匹敵する医療活動

全日本民医連が求めているのは、戦争ではなく「平和」そして「貧困と格差の解消」医療、社会保障の充実」です。これは日本赤十字社に匹敵する規模です。看護師は毎年100人以上が入職しています。しかし、病院や診療所などの経営状態はきびしく、全体の約3割近くが赤字に苦しんでいます。



友の会のみなさんと共に希望ある時代を切り開いていきたいと思いますと語る吉澤理事長

す。2014年の診療報酬改定は、医療崩壊を加速するマインス改定となりました。私たちが求める安全安心の医療の質の向上が、大きな危機に直面しています。

困窮し受診おくれで死亡

全日本民医連は、お金がなく、受診がおくれて亡くなった人が2015年に63人にのぼったと発表しました。

経済的理由から受診抑制となり、保険があっても安心して医者にかかれない状況が広がっています。私の地元の江東区では、大やけどをしているのに新聞紙を患部にまいて痛みを我慢している人がいました。この患者さんは、紹介先の病院で今も治療がつづいています。

在宅診療で感じることは、診療所の中にあるだけでは、広がる貧困の実相は捉えきれないということです。友の会のみなさんと共に人権のアンテナを高くして、地域へ出る

活動で格差と貧困に立ち向かいたまひましよう。

民医連がめざす地域包括ケア

政府は、「自己責任」と

「市場」を基本に、上からの一方的な地域包括ケアをおすすめしています。民医連がめざす地域包括ケアの目的は、

「その地域に住む高齢者が、人間らしく、その人らしく、自立した生活を安心してつづけられるように医療・介護・住まいなどのネットワークを実現することです。

加齢や障がい、認知症などによって、暮らしが困難になる人を発見し、治療やケアマネージャーにつないだり、まちぐるみで予防したり、助け合ったりすることが、ますます求められています。

江戸川友の会できりくんでいる、食事会をはじめ家事支援などの助け合い活動をこれからも強めていきたいと思います。

「年金引き下げは違憲」の裁判支援を

年金者組合江戸川支部長 千葉 邦彦

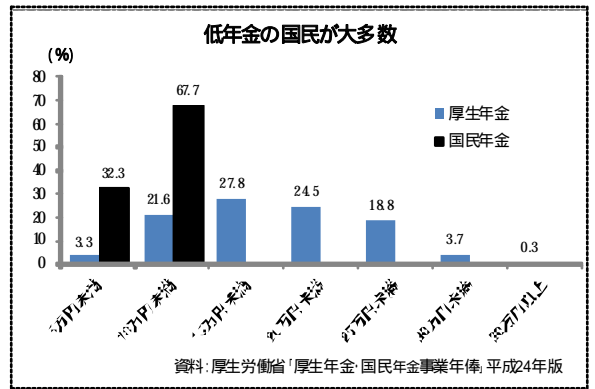
江戸川健康友の会の皆様には日ごろから年金者組合の署名などにお力添えをいただき、感謝致しております。

年金者組合は1989年結成以来、日本の年金制度の改善とヨーロッパではほとんどの国で実施されている「最低保障年金」月額8万円の創設を要求して運動してきました。また、医療や介護など高齢者の暮らしと命を守る運動にも力を注いでいます。組合員は現在、全国で11万6000人、江戸川では210人です。

この度、年金者組合は



なぜ裁判までやるのか。それは年金額があまりにも低いに更に引き下げようとしているからです。まず無年金者が100万人以上あります。年金をもらっている人の半数近くが月額10万円未満です。老齢基礎年金額は月額6万5000円ですが、その平均は月5万円弱で800万人もいます。65才以上の高齢世帯の約4割が生活保護



基準より低い収入で生活している「老後破産」状態です。子供からの援助も無く、孤立する高齢者が増えています。こういふ低い年金を物価が下がったからと、年金を下げ続けてきました。更に2015年4月からは「マクロ経済スライド」を導入して、これから30年間に基礎年金は30%（別表参照）、厚生年金で20%を下げようとしています。高齢者だけでなく、若い人にも適用されません。これはもうなんとしてもストップをしなければなりません。25条を満たしている年金者も予定していた生活を脅かされますから、財産の侵害になります。この裁判は裁判を通して憲法25条の国民の生存権、国の社会保障的義務を守らせていく大運動です。ご賛同いただき、「年金裁判を支援する江戸川の会」に是非ご加入くださるようお願い致します。一口500円です。

お申込みは 千葉まで 3680 3813 または最寄の年金者組合員までお願いいたします。

「原発ゼロ」5年目の決意

「原発のない未来へ！」
「つながらう福島！」
「もういいのち！」と原発ゼロを求める統一行動が、3月26日代々木公園で開かれました。全国各地から3万5千人が参加しました。

東京電力福島第一原発の事故から5年、作家の澤地久枝さんは、「5年たっても福島の人たちはふるさと

を奪われたまま。ひとりでも多くの声を上げて政権に示していこう」と訴え、反

原連のミサオ・レッドウルフさんは、「大津地裁が高浜原発の運転を差し止めた。ひるむことなく声を上げ原発を止めていく」ことを語りました。

青空のもと、江戸川健康友の会の参加者も若者や家

核兵器廃絶めざし

4月から国際署名

日本被団協（被爆者団体協議会）は「被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名」運動を4月から取り組み、日本をはじめ、世界に広げていくことを発表しました。

国際署名は、「核兵器を禁止し、廃絶する条約を結ぶことを求めます」との項目をかかげ、「核兵器は、地球を死の星にする悪魔の兵器

です。あなたの署名が核兵器廃絶を求める何億という世界の世論となつて、国際政治を動かし、命輝く青い地球を未来に残すと確信します」との、被爆者の訴えが添えられています。

提出先は、毎年の国連総会です。次回の核不拡散条約（NPT）再検討会議が開かれる2020年8月までに世界数億人を目標にしています。

署名運動は、日本原水協



プラカードをかかげて集會に参加した友の会会員（第一ステージ会場にて）

などの反核・平和団体と共に、宗教界、労働組合なども加わった幅広い署名推進連絡会が中心となつてとりくまれます。

江戸川健康友の会も、江戸川原水協のみなさんといっしょに、この署名活動に参加します。署名活動の日程は次のとおりです。

- 4月6日（水）篠崎駅頭 17時30分～18時30分
- 6月6日（月）新小岩駅頭 17時30分～18時30分

族連れの人たちと「原発いらない」「再稼動反対」「安倍はやめろ」と、ラッ
プ調のリズムで楽しく唱和。沿道の人たちとも連帯して毛行進しました。
(石井つた)

自転車走行ネットワークの整備を

江戸川区長あてに要請書を提出

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。友の会は「大気汚染をなくす会」と共に、環境ウオッチングに取り組み、自転車レーンや自転車走行ネットワークづくりを区や都に要請してきました。

今回提出したのは、これらの施策を評価するとともに、次のことを要請するものです。
計画に追加してほしい区間

区全域の自転車走行ネットワーク計画の策定、整備推進

江戸川区は、「第8次江戸川区交通安全計画」（平成28～32年度）で「2020年東京オリンピック・パラリンピック対策」として、自転車走行環境・推奨ルートの整備をあげ、葛西駅から葛西臨海公園、西葛西駅から葛西臨海公園の推奨ルート整備のほか、面的にネットワークの整備を要請内容についての回答・懇談の場の設定。

4月13日に懇談の場が設定されました。
(太田)

継承者を必要としない埋葬が注目

保健学習シリーズ 終活について考える



「戒名無しでお寺の墓地に埋葬はできません」と具体的なアドバイスもありました。

3 回目を迎えた終活学習 参加で行われました。今回は最初にビデオで「任意後見制度」について学びました。

将来認知症などになり、自分で判断できなくなるかもという不安や心配は誰にでもあり、ます。そんな時、財産の管理や日常のお金の管理、預貯金の取り扱いなど代わりにやってくれる人を任意後見人として指定する制度があります。また、本人の判断力の都合によって「法定後見人」制度があります。エンディングサポーター入倉敬子さんのお話では葬儀事情を中心に埋葬方法、墓などのアドバイスがありました。

最近是一般会葬者に通知しない親族や友人だけの葬儀が半分以上を占めるそうです。

また、「死ぬ時のことばかり考えて生活するのは楽しくない」と、学習会の感想を正直に語ってくれた参加者もいました。(森岡)

見人といい、元気な今のうちに公正証書を作り契約します。自分の信頼している人を選び、どこまでの内容で依頼するかも話し合いで決めることができるそうです。

また、本人の判断力の都合によって「法定後見人」制度があります。エンディングサポーター入倉敬子さんのお話では葬儀事情を中心に埋葬方法、墓などのアドバイスがありました。

また、「死ぬ時のことばかり考えて生活するのは楽しくない」と、学習会の感想を正直に語ってくれた参加者もいました。(森岡)

手づくり小物販売で復興支援

3月27日、第5回東日本大震災復興支援バザーが新田公園でひらかれました。これは、大橋みえ子区議会議員の呼びかけでつくられた実行委員会がとりくんだもので、近所の住民数百人が訪れました。

健康友の会もテントをかりて、日頃サークル活動で作った手づくり小物などの作品を展示し純益を寄付しました。



一之江センター 小物づくり班の作品



葛西地域、着物リメイクサークルや個人で作った小物を販売

ちぎり絵



一之江 伊藤 照子



南葛西

久高美枝子



岡山県

船堀 大井 啓雄

故郷の思い出になる旭川

私のふるさととは、岡山県南部瀬戸内海に面する岡山平野にある岡山市です。小学生までの記憶では、人口30万人強の町でしたが、その後周囲の市町村との合併等も加わり、現在は人口71万人程度の町となっております。風光明媚で気候温暖と言われ、白桃・温室マス

カット等の産地として、周辺の市町村には果実園が豊富に点在しています。私の実家の裏には県内三大河川の一つである「旭川」が市街を貫流し、その旭川に沿って日本三大名園

を獲って遊んだものです。また高学年となると、後楽園に架かる「鶴見橋」から上流1kmの地点を通過する山陽本線の「鉄橋」までの間を、流れに乗って素潜りによるアユ獲りなどを行います。

一方、年間行事の一つとして、冬休みには瀬戸内にある親戚のみかん山でみかん狩りを楽しみ、夏休みになると同じくぶどう畑でぶどう狩りを楽しみました。透き通った川底の地形が頭に刻み込まれるま

どう狩りを堪能しました。そして秋には県北の母の里の「松茸山」に行き、兄弟や従兄弟たちと松茸狩りで汗を流したことを懐かしく思い出します。

また、秋祭りでは「備前岡山西大町」の「備前獅子舞太鼓唄」に合わせて、習得した横笛を吹きながら、町で保有する山車と獅子舞に添って近隣の町を練り歩いたものです。

社会人になり、転勤が多く全国各地を廻るようになってきましたが、旭川のように穏やかで雄大な河川を見ると、私のふるさとを思い出するのでした。

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 4月11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

4月15日(金) 13時~16時 会費：900円 「居酒屋こうし」申込み：.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。

コカリナ 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 5階ホール 入会、見学いつでも。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 5月2日はお休み 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

9:30集合出発 コースは、参加者の希望で決めます。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 5階ホール

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の実費が必要です。5月4日はお休み

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 13時~ 会場 葛西駅前「歌広場」 参加費 1000円

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 火/水/木 10~15時 男の時間(木彫り) 第1・3(水)11~15時 場所:一之江内科4階

しゅらぎぎ

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

離宮より葛西の沖へ舟のどか
階段を登りし先の春障子
うららけし木場の角乗り男かな

川柳

清新町 石川 優

不寛容むこうトランプこちらアベ
公平を政府番する不公平
花はだし言わぬが花の花見酒

西一之江 永井 嶽

花舞ひて悠久の河に落ちにけり
追伸の短かき一行嬉し春
触れしものみな芽吹かせて女神くる

三郷市 石塚ふさ子

青い空河津桜や花手毬
ささえ木枕しだれ咲き春風ゆれる老桜

短歌

西瑞江 豊田 育子

日中の書作並ぶは上野やま館へ行くみち桜花の盛り
二一八才と明るき声に入りくる異国の人も賑はふ書展
幼な児に見せむと鰯を釣りに来し島の教師の夫若かりき
殺られたかここで死ぬるかと呟きてひとり暮を打つとこが居りぬ



エッセイ

私とちぎり絵

西葛西 佐藤 敬子

長年働いてきた仕事を退職した。

さあ、これから何しよう、取り立てて趣味はなし、子ども頃から絵は特に大の苦手。以前、一度絵手紙に挑戦してみたがあえなく挫折。絵ごころのなさを再認識したとあり。

ある日、年金者組合のニュースの中に、新聞ちぎり絵の会のお誘いが目についた。思いついて見学させてもらう。

新聞をちぎってみたがなかなか難しい。はじめは茄子をちぎる、カラー部分を探しハガキに置いてみる、へたもちぎり、置いてみる、のり付けをした、あれ茄子に見える、ちよつと嬉しい、自分にもできるかも。

そんなことから、毎回楽し

みに通っています。脳トレです。題材を決め、カラー部分を探しちぎる、ハガキに置いてみる、置き方でずいぶん表情がちがうものだ。仕上がる、誰かに言葉を添えて出してみる、友だちからハガキが来るととても嬉しい。

仲間の人たちの力作や工夫した点を参考にしながら、脳トレとばかり指先を使いちぎる作業、それに、他愛のないおしゃべり……。

楽しい記事を読んでから、カラー部分をはさみでカットするため込む毎日です。新しいことへの挑戦です。



桜満開

佐藤敬子

役立つ健康メモ 38 薬の話

薬の飲み忘れを防ぐには

Q：よく薬を飲み忘れるのですが...

A：市販されているチャック付きのポリエチレン袋を活用するとよいでしょう。薬を飲む日付と、朝・昼・夕など服用時点を書き入れます。

病院や薬局で薬をもらったら、このポリエチレン袋に分けて入れ、日付順に並べておきます。食卓など、いつでも目につく場所に置くといいでしょう。ただし、直射日光があたる場所は避けてください。

本人や家族で管理することが難しい場合は、保険薬局に「一包化調剤」を依頼するとよいでしょう。服用一回ごとに薬を小分けしてもらえますし、日付が必要な場合は、ほとんどの薬局で日付も記入してもらえます。

そのほかに、曜日ごとに薬をいれておけるケースや、ポケット付きのカレンダーなども市販されています。

Q：飲み忘れたときはどうすればいいですか？

A：目安として、本来飲まなければいけなかった時間からあまり経っていないければ、その時点で飲んでください。この場合は、次の服用時間を少し遅めにす

ると副作用が起こりにくく、より安全です。

ただし、血糖を下げる糖尿病の薬などは、事前に飲み忘れたときの対処法を、医師や薬剤師に確認しておきましょう。

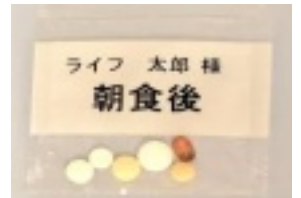
また、「飲み忘れたから」といって次の服用時に2回分を飲まないようにしてください。効果が強くなりすぎたり、副作用が起こることがあります。

Q：薬をうまく飲み込めないとき、飲んでくれないときは？

A：市販されている「ゼリー状のオブラート」を試してみてください。ゼリー状で薬を包み、飲み込みやすくするものです。

そのほかに服用する錠剤やカプセルをお湯で溶かす方法もあります。コップに薬を入れ、約50度のお湯を注ぎ15分間放置します。ほとんどの薬は溶けて、ぬるま湯になっているので、そのまま服用しても大丈夫です。

特に大きな錠剤や数が多い場合はこの方法がよいでしょう。ただし、この方法が使えない薬剤もあるので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

4月からの電力自由化、電力小売業者を選べるそうなので、インターネットの比較サイトで調べてみました。一月の電気代、家族数、使用状況などを入力すると電気料金が安くなる順に表示されます。携帯電話やガソリンなど何かとセットでお得というのがほとんど。月平均6300円のわが家では大した変りはなく、市場の原理で多く使う人がお得になる仕組み。

再生可能エネルギーを取り扱っている事業者を選びたいと思っても選択の余地なく少数しか表示されず、決め手はありませんでした。原発事故以来、わが家では一定の節電が定着。「原発ゼロ」への思いも変わりません。今号にも福島に連帯し脱原発を呼びかけた集いに会員が参加したようすを掲載しています。思わぬ表現ができる「ちぎり絵」が紙面を賑やかにしています。絵心に関係なくよい作品ができそうです。(森岡)

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

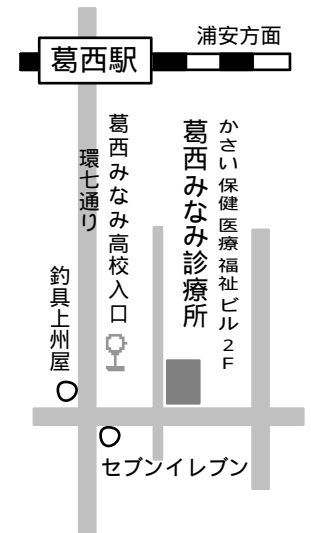
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	佐藤 望 (内科・神経内科)	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 手塚大介 (訪問診療)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	馬淵 卓 (内科・糖尿病) 守麻里奈 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村倫朗 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



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

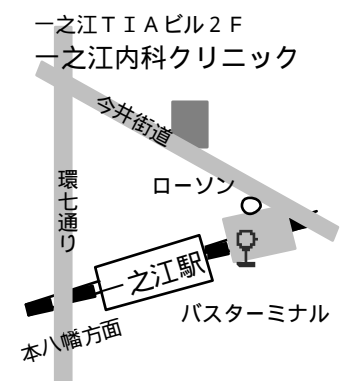
診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	松村所長	和泉祐一	松村所長	福山朋房	関口康宣	松村所長
午後	予約外来 松村所長	予約外来 松村所長	休診： 往診など	予約外来 松村所長	/	/
夜間 18時～19時30分	/	松村所長	/	松村所長	/	/



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。