

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 10月10日 第63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

“戦争する国” 絶対反対！

雨について2万3000人の大コール

あれから一年 戦争法強行から一年、9月19日の国会前行動に友の会から17名が参加しました。降り続く雨に「一年前のこの日も雨だったね」「そう、よく覚えてるよ」などと言いながら、議事堂左手前の公園に着きました。

開会前「『we shall overcome』の歌が流れていて、決してあきらめないという気持ちが出来場にみなぎって行きました。ゼッケンには「戦争法廃止」、傘の列が歩道を埋めていきます。

開会 3時30分、元気な女性の力強いコールで開会。戦争する国絶対反対！戦争法は必ず廃止！憲法守ろう命が大事！九条守ろう平和が一番！辺野古新基地絶対反対！……。

発言 岡田元代表「一年



決意新たに 国会前に立つ

たつても違憲は違憲。戦争法廃止が国会の仕事」、志位委員長「参院選11選挙区当選は野党と市民の勝利。総選挙でも共闘の発展を」、福島副党首「高江は今無法状態。違憲の法律は廃止しかない」、実行委員会「現在全国4百数十か所で行動中」、憲法共同センター「昨年は野党は共闘 今年も本気で共闘の声を」、元シールズ「憲法はまだ死んでいない。ぼくらはあきらめない」、元自衛官「南スーダンに危険。安倍は辺野古のことで米と交渉せよ。平和外交に

知恵を絞れ……。岩手の木戸口議員、ママの会、日弁連、立憲デモクラシーの会などの発言も続きました。参加者からは「そうだった」の声々。傘を持つ手で拍手が沸き起こりました。

そして再び23000人のコールが響き渡って5時ごろ閉会しました。

決意新たに 現在、南スーダンへの自衛隊派遣、辺野古新基地反対の民意に対する不当判決、高江ヘリパット基地の工事強行など緊迫した状況が続いています。

一年経って今もなお市民の怒りは持続していると感じています。全国的な運動も衰えていないし、みんな総選挙に向けて野党の共闘を望んでいます。この日はここに確信をもって、ねばり強い新たなたたかいを決意した全国行動となりました。

(小林)

地域にねざす共同組織 悩み、工夫、経験を交流

全国から2000人が参加

13回共同組織 活動交流集会

全日本民医連は9月4～5日、第13回共同組織活動交流集会を開催しました。全国各地の健康友の会、医療生協をはじめ、院所の職員約2000人が石川県加賀市に集まりました。

「決めるのは私たち、憲法をいかし平和・人権・環境を守



江東・足立・港などの参加者とも交流ができました。

るつ、地域まるごと安心して住み続けられるまちづくりを」がテーマ。

全体集会、オープニングは石川県と輪島市の無形文化財「御陣乗太鼓」が登場。

基調報告は、参院選でのたたかいはじめ、戦争する国づくりと社会保障の破壊をね

《分科会》 参加感想

たまり場・居場所づくりの 実践交流

江戸川 桜井和代

全国各地で実践されているさまざまな「居場所作り」活動。話ができる相手がいる。ここにいていいと感じられる。困った時に助けてと言われる。人が集まる理由はさまざまですが、なにより楽しい場所があるということがキーワードのように。確かに、自分が楽しければ、口コミで仲間を誘ってくる…。

らう安倍政権が、沖縄・高江へリパット建設強行、原発の再稼働など「かつてない情勢の中で開催」されることが強調され、そして、前回集会から2年間の活動を振り返り「歴史に残る大きな転換の時代、共同組織の輪を強め、豊かな地域と社会をつくる主人公に」と呼びかけました。台風被害カンパも40万円集まりました。

活動の工夫やつながり
南葛西 黒木武義
「共同組織を強く大きくする」とりくみに参加しました。仲間ふやし目標の設定やサークルなど、活動の工夫やつながりを生かした経験、職員連携、活発な支部活動9本が報告されました。

認知度が高まる友の会に
臨海町 森岡糸子
「安心して住み続けられるまちづくりの取り組み」では友の会活動が地域に認知され、地域の役に立ち、頼りにされている経験を聞くことができ、勉強になりました。

たまり場に常駐者がいて定期的にも開いている（週6日開設17名のボランティアスタッフで対応の所も！）会員の要求に応じた様々なメニュー、小中学生の勉強会、高齢者と子どものふれあいの場所、となっている等々興味のある発言もありました。触れ合えばつながる。様々な活動に参加することで自分が主体者になれる。江戸川健康友の会も様々なサークルメニューがあります。一之江センターに是非一度お出かけください。

城南保健生協の報告も、会員自身が目標を達成したことでやりきる機運が高まりました。一度成功することで「次もがんばろう」と好循環が生まれ、連続達成につながった」と発表者が秘訣を強調しました。

東京の城南保健生協では診療所の一角を利用し、「よろず相談」を行い、年間300件の相談が寄せられ、地域の「駆け込み寺」になっているそうです。要求が強まり、専門家や元区議・元職員などボランティアで月々土曜日開催しています。

安心して老後を過ごせる社会に

日本高齢者大会に9000人参加

8月28・29日に東京で開催された、第30回日本高齢者大会（9/10号既報）の分科会に参加した3名の参加者の感想を紹介します。

西葛西 飯島新一

「沖縄のたたかいに学び連帯するために」の分科会に出席しました。新基地建設反対共同センターの方がスライドを使って沖縄のたたかいを説

明されました。銃剣とブルドー

ザーで有無を言わず土地を奪ったアメリカ軍の行為に最初に反対の声をあげたのは10人のおじい、おばあだったこと。アメリカ海兵隊の基地内



来年の沖縄大会成功をめざし歌う参加者

生活の一部が話されました。まず入隊すると俗世界から切りはなすことから始められ、着ているものは全部ぬがされ、下着から制服まで支給品で統一される。全員にあだ名がつけられ本名で呼ばない。銃や手りゅう弾の使い方、ナイフや素手でいかに人間を倒すか、すべて人を殺す訓練

とのこと。このような米兵が訓練を終えて沖縄の街に女を求めて遊びに出る。海兵隊の恐ろしさをまざまざと見るような思いでした。

南葛西 黒木武義

「住民主体の地域包括ケアづくり」の分科会に参加しました。地域包括ケアとは「高

齢者が可能な限り住み慣れた地域でその有する能力に応じ

て自立した日常生活が送れるよう医療・介護、住まいで支援が包括的に確保される体制」と定義されています。

西葛西 石井うた

「原発をくりかえしてならない、原発被災地福島からの報告」に参加した。

「社会的な介護」を強調して始まった介護保険は15年を経

ても他県で暮らす人9万人。支援していきいたいと思った。

暴走政治にストップを 野党は力を合わせよう

高齢者大会で鳥越俊太郎さん講演

「安倍政権は独裁。国民の意向を無視し、暴走している。政権によつて、国民は危険な橋を渡らされている」

東京都知事選挙をたたかった鳥越俊太郎さんが第36回日本高齢者大会で記念講演。暴

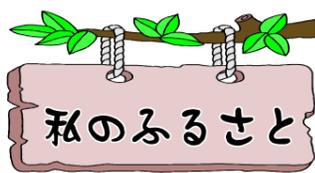
走を続ける安倍政権を舌鋒鋭く批判しました。映画「ロッキー」のテーマソングが流れる中、鳥越さんが登場。会場は大きな拍手に包まれました。

「アベノミクス」や、数々の国会での悪法の

「安倍政権については、破たんは明白な」とは別の道、平和と民主主義の道を行こう」と訴えました。

メッセージ」と題した都知事選の話から始まりました。「女性候補が一枚上だった。自民党に挑む姿を演じ切り、浮動票を持つていった」と語り、「風に流され、同調しやすい」日本人の国民性・選挙風土にやんわりと警鐘を鳴らしました。

安倍政権について、強行採決などを例にあげ、危険性を分かりやすく話しました。そして、「立ち向かい、国会で改憲勢力に3分の2を占めさせないためには、次の選挙でも野党共闘を。反安倍政権で一致するならば手をつなぎ、この道しかない」と言っている政権（安倍政権）とは別の道、平和と民主主義の道を行こう」と訴えました。



私のふるさと

新潟県

南小岩 菅原 勝晴

昔話で年寄りから聞いた話です。お殿様が巡視のおり、山から流れる水の為に、底の深い田んぼで戸板を使って農作業をしているのを見て、戸板沢と名付けた部落があります。私はその地、新潟県北蒲原郡中浦村大字戸板沢（現在新発田市）で、終戦の年に次男坊として生まれました。東に二王子山、その奥には

かつては大雨のつど太田川の橋が流され、学校に行けず自宅学習をした記憶があります。農閑期となるとおばあちゃん達は、約一里ほど離れた月岡温泉へ、米や野菜を持って湯治に行くのが楽しみだった

ゼロ歳児保育もある 県下最大の保育園も

変わりました。国営太田川改修工事が完成、洪水の心配なく農業ができるようになりました。手間の掛かるコシヒカリと、奨励金が出る早場米の生産に励んでおりましたが、米の輸入の自由化、米余り、減反政策、米価値下がり

響で稲作を大規模農家に委託して他の仕事をやるか、会社に勤めながらの兼業農家となってきました。町村合併で豊浦町になってから、新潟県下最大と言われる保育園が2000年4月に開設し、07年度のクラスは年長・年中・年少組9、幼児組4（ゼロ歳児含む）、合計13クラスで定員270名。めあ

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
10月3日(月)
13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

10月21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

楽しく元気になれるあなたの居場所

毎週月曜日
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

いつまでも自分の足で歩くために

第2・4木曜日
第1・3火曜日
13時30分~15時
葛西みなみ診療所
5階ホール

健康フリウォーキング

毎月 第3土曜日

葛西駅
地下鉄博物館前集合
9:30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。

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



今回もごちそうがなりました

「忘れることができない日だね」と話が白熱しました。次回はもつと周りの人に声をかけ、参加者をふやし、会員もふやすうと話し合い散会しました。(八巻)

お食事班会ひらく 鹿骨・篠崎地域

9月18日、前回に引き続き八巻宅で、二回目の食事会を兼ねた班会を開催しました。参加人数は5名、女性4名でワイワイガヤガヤと美味しい手料理を(写真)つくり、食事をしながら話をしました。問題になって豊洲市場予定地、都の土壤汚染対策工場のいい加減さに怒りの声が。「安保関連法案」が強行採決されて、19日で一年...

「被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名」(ヒバクシャ国際署名)をひろげよう

江戸川健康友の会

いま、世界の大きな流れは、核兵器禁止・廃絶に向かっています。昨年の国連総会本会議では、核兵器禁止条約をふくむ具体的な措置を議論する作業部会設置が138ヶ国の賛成で採択され、世界の流れは、核兵器禁止・廃絶の方向で進んでいることが示されました。

いま、被爆者は高齢化しており、医療や介護の必要性はもちろん、貧困や孤立の困難を抱えていることも多く、生活そのものへの支援が求められています。何よりも被爆者が心から願う核兵器廃絶「再び被爆者をつくるな」の訴えに応えていくことが重要です。

こうした立場から「被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名」に江戸川健康友の会としても積極的にとりこんでいきます。

「友の会だより」と共に「署名用紙」を同封しました。ご家族・知人などに署名をお願いしましょう。



保存運動の記録を残そうと提案する参加者

展示館と船体保存が急務 第五福竜丸のつどいひらく

9月23日は第5福竜丸の無線長だった久保山愛吉さんの命日です。この日、核兵器のない核にたよらない平和な社会を願って「第五福竜丸のつどい」が江東区夢の島展示館でひらかれました。



船体の保存が急がれる福竜丸

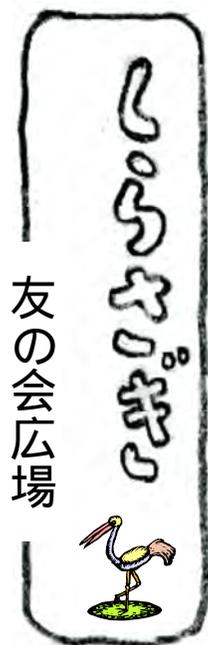


西葛西 佐藤 敬子

展示館そばにある久保山さんの記念碑に参加者が菊の花を献花した後、夢の島公園内にある「文化・スポーツ館」で集会がひらかれ、東京原水協代表理事の青木桂子さんと、柴田桂馬さんが第五福竜丸の保存運動について訴えています。本来ならば都が施設保存費用として予算を組むことですが、「第五福竜丸平和協会」への委託管理としての予算しか組んでいません。展示館と船体の劣化は年々すすみ、雨もりも始まっています。核兵器廃絶署名活動など、地域の平和を守る運動の中で、第五福竜丸の保存運動を呼びかけてほしいと訴えています。

ようです。農耕馬を走らせる月岡競馬へ兄に連れて行ったりもった事があります。大人たちの楽しみでした。中学卒業者が金の卵と言われていた時代で、集団就職で東京に出てから、故郷一帯は

町村合併で豊浦町になってから、新潟県下最大と言われる保育園が2000年4月に開設し、07年度のクラスは年長・年中・年少組9、幼児組4（ゼロ歳児含む）、合計13クラスで定員270名。めあ



俳句

江戸川 長沢 常良
野ざらしの大仏さまに燈の涼し
三線の工房に来て居待月
起重機も横に倒され盆休

川柳

清新町 石川 優
豊洲では臭い物へのふたもせず
急いでも梯子はずれそTTP
アメリカの嫌われ者と恥さらし

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

西一之江 永井 嶽

南葛西 小宮山鑑一

買って来し南瓜に戦後の食思ふ
父母に無精を謝しつ墓洗ふ
幼児の昼寝のしじま柿紅葉

新市場土を盛らずに汚水盛る
君の名はラジオじゃないのアニメなの
寝屋川市土曜休まず相撲見る

三郷市 石塚ふさ子

東葛西 新 真

大輪の向日葵実る夏さりぬ
銀色に光るススキ穂赤トンボ
まだ鳴かぬ瓶の鈴虫絹衣装

敬老の日もてなすことが多かりき
嫁運転子ども道案内で墓参り
敬老日客が帰れば普通食



短歌

母生まれし江戸川の地に僧となりし父の一生を思う命日
デパートの生鮮売場は無国籍今宵はカナダの魚と会はむか
レットパーティの会の署名に来る人の今月はまだか二十日を過ぎて

西瑞江 豊田 育子

エッセイ

実践的「漢方薬」事情 聞いてみて、損はないこと

東葛西 新井 真一

今、リハビリ「ふくらはぎ健康センター」中だ。

この「友の会だより」にも「漢方」の連載が載っている。私も、左下肢がはかばかしくない時に、主治医に所望した。普段は、錠剤がついて回っている。でも、思ったよりも「漢方」は安価だった。

10人のリハビリ仲間のうち、5人が「漢方薬」の世話になっている、その場で出し合つと、偶然「番号と袋の色が（今は漢方でも、番号つき…17、62、68と）同じだ。五苓散・芍薬甘草湯に合わせ、ゴレイサン、シヤクヤクカンソウトウとフリガナつき」。病院は違つても、メーカーは同じようだ。

一般に、「漢方薬」は2週間ほど飲み続ける必要がある、とされている（らしい）。リハビリ仲間には、途中でやめ、思い出したようにのみ続ける。せっかくの薬

が元の木阿弥。

私の場合、リハビリの場所で知り得た「漢方薬」を頼んだ。主治医は、「患者から申し出なければ」漢方は出さならしい。二つ返事でかえってきた。患部に「漢方薬」しか効かない、ということとは、あんまりないらしい。

患者からすると、薬の算段になるとき、自分で申し出る、又は「漢方」を頼んでみる。なにが効くかは、主治医が決める。出されたものは2週間は飲んでみる。その際、はじめから効くとは思わない。即効性は薄い。「漢方」はある程度、体質改善だと思う。3週間〜2か月を飲み続けて、体の状態を見て主治医に申し出る等。

私は、足のつけ根から足裏にかけて痛んだのが、一年半、朝・晩最低2回で（原則は食前3回）「漢方」を併用し、今では膝から下に痛みが移動し、軽くなった。何か、参考になれば…と。

役立つ健康メモ 43 薬の話

スティーブンス・ジョンソン症候群とは(下)

スティーブンス・ジョンソン症候群(SJS)は薬疹の一種です。(前号よりのつづき)

Q: どうすれば防げるのでしょうか?

A: SJSの発症を防ぐことはできませんが、早期発見により重症化を防ぐことはできます。特に市販薬では、ご自身が早期発見しなくてはなりません。そのため、以下の初期症状に注意してください。

高熱、目の充血、めやに、まぶたの腫れ、唇や陰部のただれ、排尿・排便時の痛み、のどの痛み、皮膚の広い範囲が赤くなるなどの症状が続いたり急に悪化する場合には、直ちに服用を中止して医師や薬剤師

に連絡してください。

特に目の症状が出た場合、全身症状が回復した後も、視力障害やドライアイなどの後遺症が残ることがあります。後遺症を防ぐには、早期の対応がポイントになります。

薬を服用した後に発疹を経験された方は、多くいらっしゃると思います。医薬品は病気の治療や予防に有効ですが、体にとっては異物です。前述の症状に限らず、薬を服用した際に急な体調の変化がありましたら、服用を中止しすぐに医師や薬剤師に連絡してください。

機関誌「いつでも元気」より転載



編集後記

マグロで有名な青森県大間町。現在「大間原発」が建設中です。福島原発事故のあと、政府の新規制基準で工事が中断しています。この原発敷地内のご真中にある未買収地に「あさこハウス」があります。2006年に亡くなった熊谷あさこさんが、原発建設に反対して、「この豊かな海と自然を残したい」として、全国の支援者と共に、太陽光・風力の自然エネルギーを使った「あさこハウス」

を建てたのです。炉心から250メートルしかはなれていない「あさこハウス」を、現在は娘の小笠原厚子さんが母の遺志を継いで守っています。江戸川健康友の会々員の永井菊子さんは「あさこハウス」を支援しようと、海藻類をとりよせて購入を訴えています。(黒木)

天然わかめ200円

ひじきふのり根こんぶ300円

永井菊子さん

電話・3658 0807

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) 福島 琢 (訪問診療)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	大内修司 (内科・糖尿病) 佐野裕之 (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



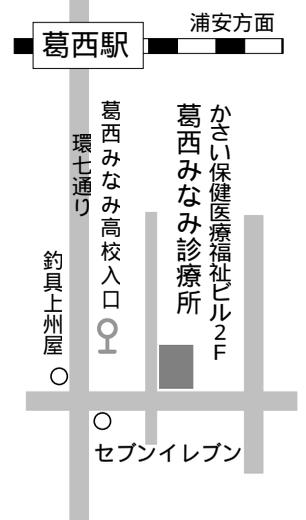
葛西みなみ診療所・診療案内

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	注 診療受付 10:30～ 12:30 内科診療	関口康宣	第1.3.5 松村所長 第2.4 工藤恵子
午後 14時～16時30分	注 予約外来 松村所長	注 予約外来 松村所長	休診 (訪問診療)	注 予約外来 松村所長	当面休診	休診
夜間 18時～19時30分	休診	松村所長	休診	松村所長	休診	休診

注 月・火・木の午後は予約外来となっておりますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

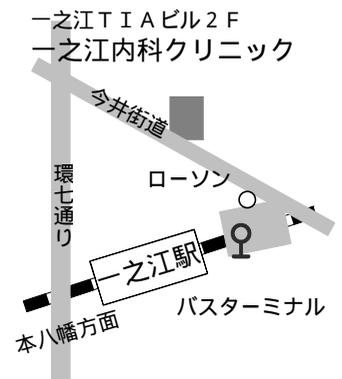
注 木曜日9:00～10:30は健康診断専用時間です。
内科受診の希望者は10:30～12:30の間にお越しください。



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 小川	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。