

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 11月10日 第64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

いのちの平等を求めて

憲法・いのち 社会保障まもる10・20国民集会

医師・看護師・介護職員・保育士などの大幅増員と処遇改善やいのちが大切にされる社会保障の拡充、ストップ戦争法などを求めて、10月20日「憲法・いのち・社会保障まもる国民集会」が日比谷野外音楽堂で開かれ、3000人以上が集まりました。

主催者挨拶をした医労連の

中野千恵子委員長は、沖縄での機動隊員の「土人」発言はぜったい許せない、そしてTPPは医療と社会保障にとって危険な内容ばかりで、保険がきかない薬が増える、新薬が高くなり特許期間も長くなる、自己負担が高くなり治療もままならないなど、医療にとって重大問題だ、批准に反



いつでも誰でも必要なときに、安全、安心の医療・介護を受けられる制度を求めて



壇上に勢揃いした東部ブロックの仲間とともに

対しましよと提起しました。ゲストのNPO法人ほっとプラス代表の藤田孝典さんは、貧困問題に取り組み、貧困で苦しんでいる人を救おうと活動しています。今一部の世代だけでなく各世代に貧困で苦しんでいる人が増えている、しかし、当事者はなかなか声を上げられない、昨年下流老人で高齢者の貧困を取り上げ運動を広げたら3万円支給を勝ち取ることができた、私たちの行動が次の世代・社会をつくっていく、希望をかなえ

るには訴えること、行動することが必要と強調していただきました。

現場からのリレートークでは、5人の発言がありました。保団連の武村義人副会長は、貧困が広がっていて、患者から検査や投薬を減らしてほしいと言われ医療抑制に繋がっている、医療費負担増にストップをかけようと運動を呼びかけました。

全国福祉保育労組の西須雄大さんは、保育の現場では低賃金を理由に辞めていく仲間がいる、でも子どもたちが笑顔で待っているから今は続けようと頑張っている、だから安心して働き続けることができるよう処遇改善をしてほしいと訴えていました。

江戸川健康友の会から9名参加し、集会后銀座から鍛冶橋交差点までコールをしながら楽しくパレードを行いました。

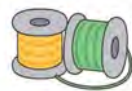
(猪瀬)

「仲間づくり月間」を成功させよう 診療所職員といっしょに

江戸川健康友の会は、10月から12月まで100人以上の会員をふやさそうと「仲間づくり月間」を設けてとりにくんでいます。10月からは職員も参加した会員拡大推進委員会をひらき、区内三ヶ所の診療所の所長・師長・事務長さんの顔写真入

どの居場所づくりや健康づくり、憲法や平和を守る活動にとりこんでいます。また、地域訪問や相談活動、助け合い活動などを通じて困難を抱えた人とのつながり、要望を受けつつ「安心して住みつけられるまちづくり」をすすめ、地域の中に「人権を守るネットワーク」を広げる「仲間づくり月間」にしようという活動にとりこんでいます。

趣味を通じて仲間ふやし 着物リメイクサイクル



着物リメイクサークルができて4年半たちました。着物リメイクサークルが

集っています。



「こういう場所があるっていいですね」と笑顔の古賀さん

10時から15時まで、お昼をはさんでの時間ですが、「一日あつという間だね」というのが参加者の実感の

ようです。持参のお弁当を囲み、ゆったり過ごせるお昼の時間も料理や食べ物の事で話が弾みます。

この間、参加している会員さんが友人を誘ってリメイクにきてくれて、その方が友の会の会員さんというように増えてきました。最近、リメイクに来て入会してくれた古賀さんも「もっと早く来ればよかった」といい、「母の着物があつたので、好きだから自

2016年度友の会々費1,000円
納入にご協力ください

会員の皆さんへ

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、心からお礼申し上げます。

友の会は会員の皆さんから納入していただいた会費で運営しており、会費は活動を支える大切な資金です。年額1,000円で家族会員は500円です。近くの世話人が集金に伺います。

お手数とは思いますが、他地域にお住いの方は郵便振替用紙で納入にご協力くださるようお願い申し上げます。

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することができます。

己流でやっていたんです。母は二月に亡くなったけど、編み物や裁縫が好きな人で、母の作ったもので大きくなったんですよ」と、お母さんが残した網目図などのノートを見せてくれました。

イクして着る喜びや、いいねと言った方に作ってあげる喜び、作ったものが売れる喜びなど、やりがいと生きがいがつまれています。

着物リメイクサークルは趣味などの要求がかないたのしく過ごせる居場所になつており、関心のある友人や、ひとりで過ごしている人を誘いたくなる場にもなつていると感じています。

着物リメイクサークルは趣味などの要求がかないたのしく過ごせる居場所になつており、関心のある友人や、ひとりで過ごしている人を誘いたくなる場にもなつていると感じています。

(森岡)

無縁社会・老人漂流社会をこえて

現状に向き合い希望を見出そう

東京民医連共同組織拡大月間スタート集会が10月8日、池袋でひらかれ、各地の友の会から約130人が参加しました。活動報告や分散会に先だって、NHKスペシャル「無縁社会」「孤立する認知高齢者」などを手がけてきた、NHKのプロデューサー板垣淑子さんが、「老人漂流社会」のテーマで記念講演を行いました。要旨を紹介します。

「無縁社会」の番組づくりの背景

私が「無縁社会」を制作したのは2010年、当時「孤立化」が頻発して珍しくなくなっている時期でした。問題になっています。

23区は唯一、行政司法解剖をする施設があり、孤立死であるとの認定ができる。



板垣淑子さん

血縁、地縁、社縁の3縁が薄くなっている日本社会は個人と社会をつなぐ縁には血縁、地縁、仕事を通じて社縁の三つがあると思います。核家族化や子供の世帯と同居しない高齢者の増加、夫婦のどちらかが先に亡くなつて一人残されるな

ど、血縁の薄れによって高齢者の独りぐらしが増えていきます。

次に地域の縁、地縁について見ると、都市でも田舎でも薄くなっている。大都市では自治会加入率が半分を切る所が多々あり、個人と地域をつなぐ縁は非常に弱くなっています。

もうひとつの縁が社縁。仕事を通じた社会との縁です。特に団塊の世代以降は、定年退職と同時に縁が切れる。その後、社会との接点をもたずに独りぐらしをしている高齢者が激増しています。

無縁は国の政策や社会保障制度にも問題

本来は孤立しないような社会保障制度や福祉制度があり、それが下支えになればいいのですが、日本の社会保障制度は1960年代位までに作られた制度が殆どで、家族が近くにいることを前提とした制度になっ

ており、独りぐらしの方には利用しにくい制度になっていると思います。

必要なサービスを拒否される方の心の扉を開く

独居高齢者をアンケート調査した港区の調べによると八割が介護サービスを受けていません。必要な介護サービスを拒否される方の根っこにあるのがプライドで、他人に迷惑をかけずに生きていきたいという思い、尊厳に近いものでしょうか。そのような方に対して地域ごとに支援の組み合わせ、新しいアプローチで接するのが良いのではないのでしょうか。

例えばおにぎりボランティアというとりくみをしている地域では独りぐらしのおばあちゃん達に自治会の会議室でおにぎりを握ってもらい、それを足腰が元気なおじいちゃん達が地域の母子家庭の方や貧困家庭の方に配って歩くという取り組み

みです。介護サービスを一切拒否するような足腰の悪いおばあちゃんでも「おにぎり作ってよ」というと出てきていただけるのでは。

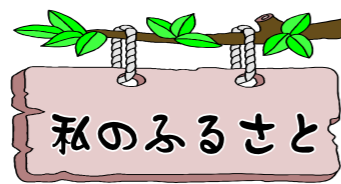
介護サービスを拒否される方も思いを汲んであげるようなつながりが出来れば、そこから心の扉を開き、最終的にはいろいろなサービスを受けて頂くきっかけにもなると思います。

地域で活動する福祉関係者・友の会などのみなさんへ 社会が激変して制度が追いついていない、高齢者の現状に向き合う事がいかに大変かということを感じます。大変だとは思いますが、優しさとおせっかい、あきらめないを継続していただき、みなさんの情熱で、機能不全による制度の隙間に落ち込んでいる独りぐらしの高齢者の受け皿となり、その隙間を埋めてあげられる存在であり続けてもらいたいです。

江戸川区の西部にあたり、荒川と中川の水路に囲まれ、中川を挟んで墨田区と隣接している「平井」で生まれ育ちました。

荒川土手の近くで二十才まで過ごしました。

今ほど立て込んではいなく、朝は豆腐屋さんのラッパの音と納豆売りの声で目を覚



江戸川区平井

鹿骨 中村 栄子

まずといった感じでした。子どもたちの遊び場といった住宅街の狭い路地です。

春、荒川土手でスカンボ採り。餅草や土筆などを摘んで帰ると、母は草餅や土筆の料理を作ってくれました。草餅

荒川の恵と共に生きた昔口

(よもぎ)の若葉の香りは、今では味わうことはできません。

貧乏人の子沢山(六人)で、隣近所も似たようなもので、夏休みともなると一日中子どもたちの声で賑わっていた。

ましく思ったものです。また、天祖神社の縁日も楽しんでました。

現在のようには夏休みといっても親が何処かに連れて行くということもなく、年上(中学生)の子どもの中心とな

り、それぞれ親の作ってくれたおむすびを持ち、近くの雑木林の中にある梅屋敷へ出かけ遠足に行ったような気分です。林の中を歩いて吹く風の心地よさは今でも思い出されます。

夏休みのある日、六才年上の兄が、引き潮になった荒川にしじみを探りに行くというので、付いて行くとアツと言

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
11月14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

11月25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

毎週 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

乳腺エコーで乳がん健診 友の会婦人科健診42名が受診



これまで453名が受診

今年も10月を中心に世「ピンクリボンキャンペーン」が行われました。世界的規模で展開される乳がん早期発見啓発運動

江戸川健康友の会では10月10日、乳腺エコーによる乳がん検診とともに子宮がん健診を実施しました。今年で11回目を迎えた婦人科健診には、区内各地から42名の方が受診されました。2006年から始まった婦人科健診の受診者は今年で累計453名となりました。受診結果は約3週間後に

江東診療所の建替えによる 資金募集にご協力ください

江東区大島地域にある「江東診療所」が老朽化のため建て替えられることになりました。来年初の完成を目指して工事が進められています。現在、建て替えのための資金、医療機器の整備・充実のために寄付金・地域協同基金(無利息・無期限ですが、申出があったときは返済します)を募集しています。

医療法人・南葛勤医協は港区・江東区・江戸川区で「無差別平等の医療・介護」「身近な地域医療の担い手」として、医療・介護事業を展開しており、患者さんや地域のみなさんと、安心して住みつけられるまちづくりをめざしています。同封のパンフレットをご覧ください。

尚、くわしい問い合わせは南葛勤医協または友の会まで。



新江東診療所完成予想図

郵送で通知されます。女性の健康は、自分だけでなく家族にとっても大切なこと、また、社会にあつても女性が元気なことはとても大切です。江戸川区内の年間死亡者数は約4500人で、そのうち1500人が「がん」で亡くなっています。全国では毎年約一万人の方が乳がんで亡くなっています。友人、知人に健診をすすめましょう。

古典落語を 楽しむ会

松島中央支部で開催

10月18日、初めての試みとして落語界で昭和の名人として名高い「三代目古今亭志ん朝」の映像による落語鑑賞を新小岩診療所の会議室でひらきました。

演題は前進座の芝居でも上演される「井戸の茶」としています。(八巻)

2016年友の会クリスマス うたごえ喫茶のお知らせ

友の会のみなさん、今年もクリスマスうたごえ喫茶を次のようにひらきます。みんなで歌えば生き生き元氣!ケーキとワイン片手に思いっきり、大きな声でうたいましょう。

12月24日(土)14時~17時
参加費 1人500円(ケーキ・ワイン代)

ビールなどは実費でご用意させていただきます。

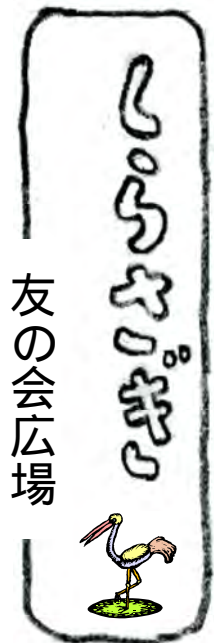


南葛西 久高美枝子



千葉県花見川区 竹山幸子

新聞ちぎり絵



友の会広場

俳句

江戸川 長沢 常良

座蒲団を枕折りして草ひばり
乗っかって締めるトランク虫時雨
とくとくと酒つぐ音や夜の秋

川柳

清新町 石川 優

総立ちの拍手をやがて万歳に
県庁に立つた赤旗県の旗
高嶺越え天まで登る淳子さん

俳句・川柳など作品の寄稿は毎月20日までにFAXなどでお届けいただければ幸いです。友の会だより編集部

秋深し水面に映へる樹々の彩
就活の帰へりの孫娘に星月夜
八十過ぎて足るを知りたり温め酒

西一之江 永井 嶺

新しい真打ち登場目出たいな
五輪費は万歳した人払いましょう
虫鳴かず小春日和が訪れる

南葛西 小宮山 鑑二

上も上 下も下なり自民、領収書
出た薬より 漢方談義花ざかり
スーダン滞在 七時間後戦闘ニュースが
追いかける

東葛西 新 真



短歌

神田のまち歩み通して巡り合ふ透かし紋様和紙の一枚
大腸のポリプ潰してゆく医師の技術の刃えに驚きをり
われ書塾けふは閉さむ門柱に気負ひて掲げし看板はづす

西瑞江 豊田 育子

モニターに写る曾孫の笑い顔三つ身の祝い早ばやと
固いのよ嫁の一言気をつけて心ほっこり丸いせんべい
痛む足出合い嬉しい水曜日神の手持つ娘のマッサージ

三郷市 石塚ふさ子

涼風の吹き始めたる作業場に赤トンボ飛ぶを久々に見る
晩秋の朝の川面は輝きて航跡鋭くシジミ漁行く
公園の花の名覚えし幼子はキンモクセイを土産と持ちくる

中央 二瓶 誠一

エッセイ

大間原発反対と私のねがい

北篠崎 永井 菊子

「大間原発大間違い マグロモイ
カモ怒ってる！」これは大間原
発反対のコールです。マグロで有
名な青森県大間。その北、津軽海
峡23キロメートル先、イカのおい
しい函館。今、日本で唯一建設中
の原発が大間です。それもアメリ
カもフランスも危険過ぎてやめ
た、世界初のフルモックス（プル
トニウムとウランを燃やす）の原
発。完成したら年間、長崎原爆の
930発分のプルトニウムを燃や
すのです。しかも原発の経験の無
い電源開発（株）（本社・銀座）が
試験も無しに動かすというので
す。

と知りギョツとしました。もう逃
げるわけにはいきません。そこで
函館の原発反対で頑張っている人
達と出会いました。
今、函館市も市民の命や安全を
守るため国や電源開発を相手に裁
判をおこしています。日本では、
自治体としての初めての裁判で
す。私も雪の中での署名集めや放
射能の流れ方を知ろうと大間から
500個の風船とばしなどを体験
しました。

現在は、娘たち家族は函館に残
り、私は江戸川区に戻ってきました
。私は、ここ東京で、出来る事
をやるうと思っています。それ
は、大間原発反対で頑張ってい
る「あさこはうす」の支援（わか
め、ひじき等の販売と宣伝）、毎
月19日（熊谷あさこさんの月命
日）に、銀座の電源開発前での宣
伝活動に参加、函館市の裁判の
傍聴と応援、原発反対の「イベ
ント」への参加、などです。

私の願いは
青い空は青いままで
子どもらに伝えたい
青い空は青いままで
未来に残したい...です。
皆さんも一緒に参加して下さい。

役立つ健康メモ 44 薬の話

くすりと食べ物

Q：薬局でグレープフルーツを食べているか聞かれましたが、どうしてですか。

A：グレープフルーツと相性の悪い薬が処方されているからだと思います。

薬の多くは小腸から吸収され、肝臓で分解されます。この薬を分解する代謝酵素の働きを弱めてしまうのが、グレープフルーツに含まれるフラノクマリン類という成分です。ダイダイやぶんたんなどにも含まれています。この成分によって薬がなかなか分解されず体内に長く残ってしまうことがあり、薬が効きすぎたり、副作用が起こりやすくなります。

フラノクマリン類の影響を受ける代表的な薬は、血圧を下げる薬の一種で、カルシウム拮抗剤と呼ばれるものです。ただし、すべてのカルシウム拮抗剤が影響を受けるわけではありません。「カルシウム拮抗剤が出たらグレープフルーツは食べたらダメなんだ」と誤解されている方も多いよう

ですので、飲み合わせが気になる方は薬剤師にご確認ください。

Q：「納豆を食べないように」とも言われたのですが…。

A：ワルファリンという血液を固まりにくくする薬を飲んでいるときは、納豆を食べてはいけません。「納豆は栄養があり、血液をサラサラにし、血圧も下げるなど体に良い効果がある食品なのになぜダメなのか」と思う方もいるのではないのでしょうか。

納豆は、大豆を納豆菌で発酵させた食品です。納豆菌のおかげで大豆の栄養を損なうことなく消化・吸収できるのですが、同時に、腸内のビタミンKを増やしてしまいます。このビタミンKが、ワルファリンの効果を弱めてしまうのです。

ワルファリンは脳梗塞などの治療に使用する、とても大事な薬です。薬の効果をじゅうぶんに発揮するためにもワルファリンを飲んでいる間は、納豆を食べないでください。血液を固まりにくくする薬でもワルファリン以外は納豆を食べても平気です。安心してください。



機関誌「いつでも元気」より転載

編集後記

先日風邪で寝込んでぼんやりしていたら、朝刊で目が覚めた。新潟の統一候補米山さん勝利の報。原発再稼働反対、新潟の農業をTPPから守れ、の旗を掲げて。うれしいニュースは何よりの薬。十一月三日は新憲法公布の日。戦後の希望の象徴・平和憲法を、改憲勢力は占領軍の押し付けだという。が、最近堀尾輝久氏が発見した史料によると、九条はGHQの主導ではなく幣原元首相の発

案だった！押し付け憲法論の根拠が崩れた。ノーベル賞の大隈良典さんも、過去に受賞した科学者たちも、皆いい顔をしている。穏やかで優しい。それに政府にも物を言うし。対極にある顔はトランプと安倍。これぞ醜悪の見本。健康に悪いニュースがが続く。昨今、本紙の記事にほっとすることがある。「私のふるさと・平井」は就職した頃十年間住んだ忘れられない街だ。私も荒川の恵みを受けた。「ふるさと」との接点があるとなぜかうれしい。

(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

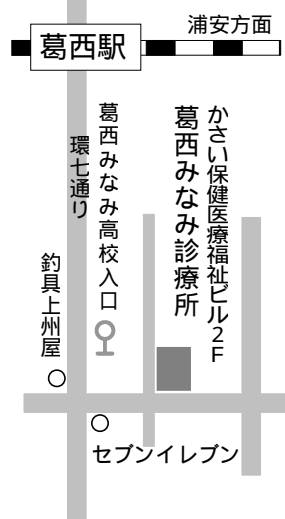
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	佐藤 望 (内科・神経内科)	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 福島 琢 (訪問診療)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	大内修司 (内科・糖尿病) 佐野裕之 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村倫朗 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



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



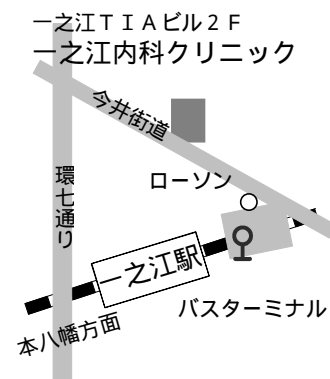
注 月・火・木の午後は予約外来となっておりますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

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。