

安心して住みつけられるまちづくりをめざして

友の会だより

2016年 12月10日 第65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

紅葉 温泉 りんご狩り 秋を満喫



あざやかな紅葉の前で（カラーでお見せできないのが残念です）

水上温泉へ 友の会旅行

11月13～14日江戸川健康友の会は、恒例の秋の一拍旅行、群馬の水上温泉へ、諏訪峡の紅葉・りんご狩りバスの旅」を行いました。

中高年総勢37人の参加です。その日は雲一つない穏やかな秋晴れ、絶好の行楽日和、晴れ男晴れ女が多かったです。

バスは赤城山のすそ野の広々とした、こんにやく畑やネギ畑を車窓に見て、原田農園へ到着。そこで山菜

南京玉簾を披露して頂きました。そして皆で楽しく炭鉱節を踊りカラオケで無事終了しました。

三味の昼食をとり、そこに広がる東京ドーム約70個分の広さの「匠の里」を散策、陶芸、木工、竹細工、ガラス細工と様々な手作りの工房があり、まさに匠の技が見えました。次に寄ったのは、月夜野びーどろパーク

次の日は、もみじ狩りからです。諏訪峡は水上溪谷の下流にある水上温泉を代表する景勝地で、溪谷に沿って遊歩道が整備されていて手軽に紅葉を楽しむ事が出来ました。

「その美しいグラスアートはどれも人々を魅了するものばかりでした。私もリーズナブルなグラス二個を土産に買いました。今度来るときは、くるくると回して自作品をと思いました。

まるひろ農園では蜜入りの甘いりんごを腹いっぱい食べ、大きなりんご3個を土産にもりました。最後は冬季イルミネーションと5月ころの壮麗な藤棚で有名な足利フラワーパークでの昼食とお土産を買って帰路につきました。

そこからバスは、「路水上温泉ホテル聚楽へ。まずはゆったりと温泉につかり汗を流してから、お待ちかねの夕食と宴会です。宴会では渡部周次郎さんの尺八の演奏と民謡、そして西村ともみさんによるみごとな

国定忠治、そしてかかあ天下と空っ風しか知らなかった私は、ユーモラスなバスガイドさんの説明に大いに勉強になりました。

久高美枝子

↓4、5面に続く

すべての公害患者救済を 署名運動を広げましょう

東京大気汚染公害裁判 から9年目

東京の大気汚染公害被害者・ぜん息・慢性気管支炎・肺気腫）が、大気汚染をなくし、損害賠償と被害者の全面救済を求めた裁判を11年間たたかい、東京高裁で勝利的和解をしてから9年が経ちました。



江戸川健康友の会は、11月17日、江戸川大気汚染をなくす会と共に区内の労組・民主団体に署名促進の協力要請行動を行いました。

国・都・自動車メーカー・道路公団に資金拠出させ、年齢制限なく東京全域のぜん息患者の医療費自己負担なしの「東京都大気汚染医療費助成制度」を作ることができました。また、道路公害をなくすための定期協議を患者と国・都・道路公団で行うこと、PM_{2.5}の基準を作らせることを国に約束させました。この裁判は、公害認定患者と補償のない患者が、

東京にあおぞらを」と訴え一緒にたたかい、多くの方の支援で勝利することができました。

メーカーの環境に
対する姿勢は変
わったのか

排気ガス公害を訴

え裁判を闘うまでは、自動車メーカーは「低燃費」を売り物にしたディーゼルカーを売りまくり、利益を上げていました。市民の健康問題などを考慮した排ガス対策など考えておらず、規制されるまでは空が曇るほどの排煙を出し続けた鉄鋼・電気産業の姿勢と同じです。

いま、低燃費のクリーンディーゼル自動車が人気です。しかし、排ガス処理装置やエンジン保護の名目で、規制値を超える排ガスを出していることが明らかになっています。

新規の認定打ち切りで子ども認定患者が減少

いま、全国にぜん息などの患者は200万人以上いるといわれています。東京では昨年3月で18才以上の新規認定が打ち切られ、ピークで9万人の認定患者が8万5千人に減ってきています。しかも子どもたちは、

18才を過ぎると認定が切られてしまい、毎月100人から200人の減少が続いています。都の制度改善が決まってから、患者会は医療機関や薬局の協力を得て、認定申請を呼びかける運動に取り組み、そのかきもあり、昨年3月末の締め切りに間に合った方が約700人に上りました。しかし、その後も申請ポスターを見た人から「どうにかならないか」という電話があり、高額な医療費に苦しむ多くの人がいます。

すべての公害患者の救済を 医療費助成求めて署名運動

国は1988年「大気汚染公害は終わった」として、公害健康被害補償の指定地域解除（新規認定打ち切り）を行いました。しかし、自動車排ガスによる被害は終わることなく、今なお患者は増え続けています。

大気汚染訴訟で被害が認

められた川崎市や東京都のぜん息患者に医療費助成制度が創設されました。医療費助成により症状が改善し、社会生活が取り戻せた患者が約10万人に達しましたが、東京都は財源を理由に2015年3月新規認定を終了させました。

全国公害患者の会連合会は、自動車排ガスによる大気汚染の根本的な原因は、国の規制が遅れたことにある、として「大気汚染によるぜん息等の患者の医療費助成」を求める署名運動に取り組んでいます。

衆・参両院議長長寿の請願内容は、①ぜん息・慢性気管支炎・肺気腫に苦しむ、いまだに救済を受けていない患者のために、大気汚染医療費助成制度を創設すること②自動車排ガスによる大気汚染の改善、とりわけPM_{2.5}の測定と対策を早急に取り組むことの二項目と なっています。

黒木武義

サークル活動で増える会員 仲間づくり月間「目標へ向けて

江戸川健康友の会
は、10月から「仲間づくり月間」を設けて、会員をふやす活動にとりくんでいます。これまでに目標の30%まで到達していますが、12月末の期限までには目標達成しようと、幹事会を中心にとりくみを強めています。

とくに、毎週開催している食事会や着物リメイク、健康体操、小物づくりなどのサークル活動への参加を呼びかけて入会者をふやしています。また、日頃から連携している区内三ヶ所の診療所（葛西みなみ、新小岩、一之江）の待合室で、友の会の入会案内を訪れる患者さんに渡し、会されました。

11月4日には、大工さんや左官などの職人の組合、東京土建江戸川支部の執行委員会で健康友の会について説明し、仲間づくり月間への協力を訴えたところ、2人の方が入会されました。



手芸サークルの作品を飾りつけた入会案内コーナーで、患者さんへ声かけをする友の会幹事（葛西みなみ診療所待合室で）

自衛隊を南スーダンの戦場に送るな
戦争法廃止 憲法を壊すな

11・13 江戸川集会に参加

清新町 山口 とよ子

「戦争させない！江戸川総がかり行動実行委員会」主催の集会が、11月13日、船堀スポーツ公園で開かれ、200人を越える市民が参加しました。

集会では、「戦争させない江戸川の会」「フェイスブック憲法九条の会」「清新町九条の会」などからの発言。どの団体からも、実質的には内戦状態の南スーダンへ駆け付け警護という新任務を付与し、自衛隊を派遣することは、平和憲法を根底から壊すものであるという発言が続きました。

集会の後、船堀小前までパレード。「戦争禁じる憲法守れ！」「南スーダン戦場だ！」「送るな自衛隊戦場に！」「野党は共闘！」「市民は共闘！」とコールして街の人々に訴えました。

最後に船堀駅前前で市民と野党共同の街頭演説が開かれました。共産党からは宮本徹衆院議員、都議会議員、区議会議員団、民進党からは初鹿明博衆院議員、生活者ネットから区議会議員、「解釈で憲法9条壊すな！実行委員会」や元江戸川区労協議長からの訴え、自由党や社民党からはメッセージが寄せられました。

今、南スーダンはPKO派遣の前提となる「停戦合



街の人に訴えながらパレード

意」が崩れた、まさに戦闘現場。政府は「首都は平穏」「戦闘でなく衝突だ」「安全」というけれども、どこで銃撃されるかわからない状況だそうです。訴えを聴けば聴くほど、自衛隊員を危険にさらす危機感をいただきました。

11・13江戸川集会には、区内で行動している市民や団体が多数参加し、市民と野党の共闘の前進を実感した集会でした。

11月16日に内閣は「駆け付け警護」の任務の付与を閣議決定しました。自衛隊が戦地で「殺したり殺されたり」する事態とならないよう、閣議決定を撤回し、南スーダンから自衛隊を撤退させるために、市民と野党の共闘をさらに大きくしていかなければと思いました。

相談件数昨年を上回る

「なんでも相談会」を開催

社保協



船堀駅前案内チラシの配布に参加した会員→

11月23日 水・祝（午前10時から午後3時まで江戸川社保協主催の「なんでも相談会」が、タワホール船堀303会議室で開催されました。友の会13名を含め40名を超えるスタッフが相談・宣伝等にがんばりました。

友の会は船堀駅前で「なんでも相談会」開催の案内チラシ配布を、5時間に行いました。1時間を越える相談等、昨年に引き続き切実な相談が寄せられているのが特徴でした。高取伸吉）

渡って行いました。相談者は19人で相談件数は20件でした。これは昨年を上回る件数です。

個別相談件数は次の通りです。法律相談5件、生活相談4件、医療相談3件、年金相談2件、介護相談2件、税金相談2件、住宅リフォーム相談1件、経営相談1件の合計20件でした。

インフルエンザ予防接種

友の会割引券をご利用ください

今年もインフルエンザの予防接種を受けて、元気な冬を過ごしましょう。友の会と連携する区内3ヶ所の診療所で利用できます。予防接種料金 3,780 円のところ **3,402 円**で受けられます。



クリスマスリース 南葛西 正木千恵



頭上には藤、足元にはたくさんのイルミネーションの花々が...

西葛西 桑原裕士

★「たくみの里」の散策で、たまたま目にした「須川宿資料館」に入ってみた。この資料館は、旧本陣家の上段の間が復元され、様々な古文書が展示されている。上段の間の掛け軸は、かなり古いものと思い聞いてみると、「鑑定団でいくらしもない。昔は、師匠の作を模写するのが弟子の勉強で、これもその類のもの。また、江戸時代に写された源氏物語も価値はない」とのこと。山積みになっていた。古文書は、本陣の記録だけに、大名行列の人足集めの依頼状もある」とのことだった。

関越自動車道は、年に何度も往復しているが、今回様々な所を見学し、よい旅行となった。

南葛西 神津美鈴

★水上温泉の宴会の後に、ロビーで餅つき大会がありました。小さい子どもたち優先で大勢の子どもが餅つきをしました。そのお餅をみんなでいただきました。おいしかったです。

足利フラワーパークで昼食をとりながら花を見ました。このライトアップは世界一の評判で、イルミネーションで創った藤やバラの花、たくさんの絵を見て感動しました。



見て～このリンゴおいしそう！



岩手県

西篠崎 森 優子

ただそこにあるだけで ありがたい故郷

紺青（こんじょう）の遠山脈（とおやまなみ）の裾野原（すそのはら）... ぼのぼの明る故郷の...。故郷、岩手県胆沢郡 現 奥州市（小山 おやま）中学校の校歌だ。山あり川あり、田んぼが広がる田舎、夕陽に照らされた赤紫色の西山（奥羽山脈）、隣の水沢江刺の町には北上川。

小学校の時は図書館の本が嬉しかった。家には本がなかったから。頭のしらみ対策で、学校に手拭いを持参し、顔を覆って先生が頭にDDTを振りまく。今では考えられないが... そのま

残ったのを顔に塗って、肌によく拭いて級友女子とやっていた。牛乳を持ち帰り、タバコ畑の母と半分こして飲んだのも思い出です。中学三年、私は上の学校に行きたかったが、叔母と同級生

即答した。受験には父親と一緒に行ってくれた。文学少女でおとなしかった私は上京して働き、責任感とともに解放感も味わった。時には故郷の母を想って、屋上で岩手の方をながめたりした。15の春、故郷を追われたわけではないが、自分で思い、決めて出たのだ。冬の雪渡り、降っても照っても3キロを自転車で通った中学校。あまり空がきれいで自転車ごと小川にはまったこともあった。今、50年以上離れた故郷は、母とともにただそこにある。てくれるだけで有り難い存在である。

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12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 ●12月16日（金）13時～16時 ●会費：900円 ●「居酒屋こうし」 ●申込み：Tel. 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 12月23/30日 ⑥ ●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。	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 新年は1月16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 12月6日・13日のみ 1月17日・24日のみ ●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 9:30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ろう 12・24クリスマス うたごえ喫茶 会費500円 ●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 12/15まで 1/10から
--	---	---	---	---	---	--	--	---	---	--	---

友の会だより



友の会広場

俳句

江戸川 長沢 常良
 星一つ関東平野冬に入る
 秋寒のいっきに來たり下今井
 日の丸の小旗がバスに文化の日

川柳

清新町 石川 優
 不満ならどうぞ米軍お帰りを
 惜敗でござねるつもりが勝っちゃた
 温暖化秋瘦せ細る四季の国

西一之江 永井 嶽

南葛西 小宮山 鑑二

夕照に墳墓の影や冬に入る
 潮流の渦の遠きに枯木立つ
 年の果長きを謝して筆を擱く

三郷市 石塚ふさ子

鬼十訓美人を殺すお前オニ
 TPPトランプ 反対何故急ぐ
 世界に名立たるトランプへ安倍んちゃら
 年賀状 「かけ」ばかりで暮れ残る

東葛西 新 真

こおろぎの鳴く裏道や風呂帰り
 数しれぬ柿の重さや青い空
 壮大に沈む太陽茜雲

短歌

江戸名所広重の図絵に重ねみる永代橋のゆるき曲線
 競り売りの呼び合う声の築地なる昼の魚河岸しづまりてをり
 にんげんの描き始めはいつの世かこの洞窟にマンモスのかたち
 二世帯の棲み處にわれを救ふもの狼真似る子の叫び声

西瑞江 豊田 育子



エッセイ

横田にオスプレイはいらない

11・23大集會に参加して

一之江 小林 功

オスプレイを東京・横田に配備させない」を掲げた11・23大集會に行ってきた。遠くに奥多摩の山々が見える福生の奥多摩中央公園。ひろびろした会場には5千人が集まった。

その他の米軍基地の機能強化と一体のものであり、首都東京に特殊作戦の一大拠点がおかれることになる」と配備の狙いを指摘した。

オスプレイ問題を抱える長野や千葉からの発言もあり、集會後はアピール行進。日本どこにも、横田にもオスプレイはいらない！」のコールで約1時間街中を行進した。基地の塀に對面して店が並んでいたが、看板はすべて英語で建物も色彩もまるでアメリカだった。60年代、横田基地を包囲した10万人集會を思い出していた。

横田基地は米空軍と航空自衛隊が共同使用している。周辺には51万人が住み、3キロ以内の小・中・高校が35校、90以上の公共施設がある。基地公害訴訟団体代表の話では、米軍機の飛行回数は年間1万5千回、1時間に20回飛行も常態化している」という。日夜爆音が襲いかり、教育・医療・日常生活の環境が破壊されているのは耐え難いものに違いない。かつては墜落事故もあり、今も恐怖にさらされている。オスプレイ配備など言語道断だ。

参議院議員の小池晃さんはオスプレイの横田配備は沖繩

横文字が続く街中を行進



役立つ健康メモ 45 薬の話⑬

薬の使用期限

Q：薬はいつまで使えますか？

A：病院で処方する薬は、現在の症状や病気の状態に合わせて、個人用に考えられています。「似たような症状だから飲んで大丈夫」というわけにはいきません。できるだけ、その時に飲みきってください。

また、病気が治ったり薬が変更になったりして、薬が余ることがあります。新しい薬と間違えて服用したり、子どもが誤って飲んだりすると大変危険です。早めに処分しましょう。

一方、市販薬の保存期間は6カ月～3年。多くの場合、外箱に使用期限が記載されています。しかし、これは未開封の状態に適正に保管された場合です。一度開封すると変質することがあるので、開封して半年が過ぎたら使用しない方が良いでしょう。

Q：目薬はいつまで使ってよいでしょうか？保存方法は？

A：医療用目薬は、使用期限が記載されています。しかし、市販薬と同様に、未開封が条件です。一度開封した目薬は、1カ月で使い切るか、余ったものは処分すると良いでしょう。なお、ほとんどの医療用目薬は、

1日2回使用して1本を1カ月で使い切るよう調整されています。

市販の目薬は、3カ月で使い切るか、余ったものは処分することをお勧めします。

医療用も市販品も、使用するときは目薬の先端部分に触れないようにしてください。触れた部分が、ばい菌で汚染される可能性があります。使用前には必ず、目薬の色の変化や浮遊物などに注意してください。

保存方法は目薬によって異なりますが、通常は光が当たらない所に、室温（1～30度）で保存してください。冷蔵庫に保管すればよいでしょう。ただし冷蔵庫の場合は、凍らせないようにしてください。送風口の近くに置くのは避けた方が良いでしょう。

まとめ

- ・薬の使用期限は、未開封の状態での期限です。
- ・医療機関で処方された薬は、その時に使い切るか、余った場合は、処分しましょう。
- ・市販薬は、開封後半年を目途に処分しましょう。
- ・湿気・温度・光に弱いものが多いので、保管には十分に気をつけましょう。
- ・困ったときは、薬剤師に相談してください。

機関誌「いつでも元気」より転載

編集後記

12月号の「友の会だより」を作っていて、もう今年もおわりかと思ってしまう。一年が早いと感じる「ジャンの法則」、時間の長さは年齢に反比例するという心理学ですが、同感の方も多いのではないのでしょうか▼また新鮮な体験が少ないと時間がはやく感じるとか。心拍数の多い子どもは1分を5分と感じ、70代以上は10分を5分と感じてしまうというとい

う実験もあるそうです▼過去を振り返った時の感じ方なので、一日、一週間、ひと月のルーティーンで生活していると記憶の上書きがされ短く感じてしまうというのは納得です。まさしく私の生活パターンです▼でも好きなことに夢中になっていると時間が短く感じ、辛くていやなことをしている時は時間が長く感じますよね。だから楽しい一年だったと思うことにしました。みなさんはどんな一年でしたか？

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

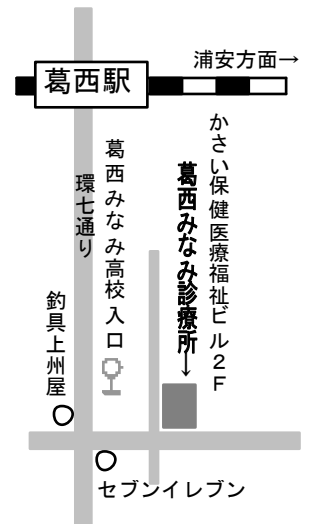
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	佐藤 望 (内科・神経内科)	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 福島 琢 (訪問診療)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	大内修司 (内科・糖尿病) 佐野裕之 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村倫朗 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



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② 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① 予約外来 松村所長	注① 予約外来 松村所長	休診 (訪問診察)	注① 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



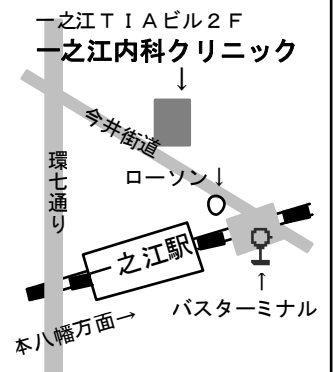
注① 月・火・木の午後は予約外来となっておりますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

注② 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。