

安心して住みつづけられるまちづくりをめざして

2017年 3月10日 第67号

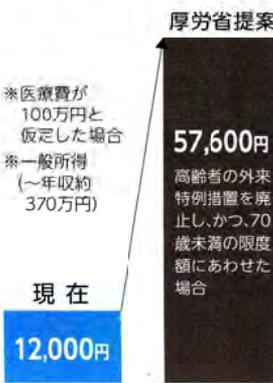
友の会だより

発行 江戸川健康友の会
134-0085 江戸川区南葛西2-1-2-1
電話・5679-7130 FAX・5679-7131
http://Kenkotomonokai.sakura.ne.jp
郵便振替口座番号：00170-8-393711

国の責任でお金の心配なくだれもが 必要な医療・介護をうけられるように —これ以上いのちを削らせない— 署名にご協力ください

高齢者の患者負担 上限の引き上げ (2017年度の実施をめざす)

高齢者(70歳以上)が外来受診した
場合の窓口負担上限額(月額)



子ども医療費助成への 国の罰則見直し ただし、未就学児に限定

現在、子ども医療費の窓口無料を行う自治体に対し、国が補助金を減額する罰則があります。自治体の反対をうけ、未就学児に限り罰則の廃止の方向。しかし、みんなの願いは国の責任で中学卒業まで、すべての子どもの医療費無料化です。



市販品類似薬の 保険外し (引き続き検討)

すでに湿布の1処方あたりの枚数制限が実施されています。今後湿布やうがい薬、痛み止めなどを保険から外すことが検討されています。



要介護1、2の デイサービスなどは、 将来「総合事業」へ

要介護1、2のデイサービスなどを市町村の「総合事業」に移す方針です。これにより、利用回数が減らされたり、ボランティアに置き換えられることとなります。



「国保料が高くて払えない」「窓口負担が高くて病院にいけない」「利用料負担が高くて介護サービスを減らした」「ひよこべらしが大変、特養に入りたくても入れない」など、地域で必要な医療や介護など社会保障の充実を求める声が目増しに高まっています。

江戸川健康友の会では、次の3つの署名にもとりくんでいます。いっしょに集めましょう。

- ①被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名。
- ②大気汚染によるぜん息患者への医療費助成を求める署名(①・②の用紙は会員のみなさんにお届け済み)
- ③築地市場の豊洲移転中止など抜本的検討を求める署名。(用紙は近くの幹事に声をかけてください)

負担増、給付抑制を国民に強いる

医療・介護改悪の中止を求める

緊急署名をひろげましょう

「国保料が高くて払えない」「窓口負担が高くて病院にいけない」「利用料負担が高くて介護サービスを減らした」「ひよこべらしが大変、特養に入りたくても入れない」など、地域で必要な医療や介護など社会保障の充実を求める声が目増しに高まっています。実させるようご家族をはじめ、友人、知人に署名の協力を呼びかけましょう。(会報といっしょに署名用紙をお届けします。)

3つの署名もいっしょに集めましょう

住み慣れた地域でいきいきと

江戸川区社会福祉協議会との懇談会

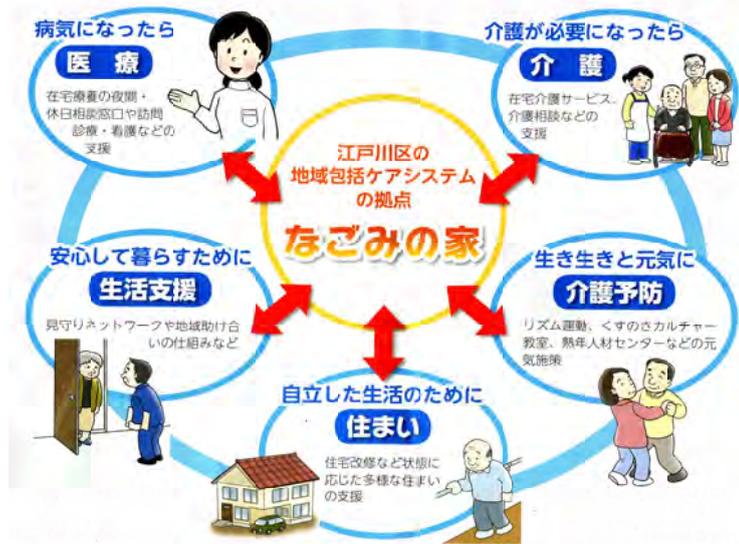
2月7日午後1時からグリーンパレス内のボランティアセンターで江戸川健康友の会はNPO法人たんぽぽ会と一緒に、江戸川区社会福祉協議会と「なごみの家」について懇談をしました。

「なごみの家」は現在、小岩・松江北・長島桑川の3か所ですが、2025年までに15か所にする予定で、今は、店舗を借りているがなるべく区の空き施設を利用して設置したいとのことでした。江戸川区は町会の組織がしっかりしていて、地区ごとの連合会もできていますので、それをもとにして15か所と決めたいです。

運営については、「江戸川区の地域包括ケアシステムは地域まるごと支えあい

の事業として、熟年者だけではなく全年令を対象に考えている。専門スタッフ5名、ソーシャルワーカーや看護・介護・保育の専門家、民生委員、区内の業者などに参加してもらい、地域支援会議を持ちその地域に合った必要な取り組みを協議して進めている。ボランティアの協力も欠かせない。今は区から補助が出ていて社会福祉協議会が運営している、今後もそうしたいが、規模が大きくなるので、民間への運営委託も考えている」というお話でした。いちばん気になっていた介護保険利用から外される要支援の1・2の方たちへの具体的な援助に対しても「なごみの家」で相談してくださいとのことでした。

(猪瀬)



広報えどがわ平成 29年1月20日より

江戸川区の「なごみの家」とは 居場所・通いの場

気軽に立ち寄っておしゃべりできる地域の交流の場です。また、小学生～高校生を対象とした学習支援や食事の提供も行います。

なんでも相談

相談員や医療関係者などの専門職がいますので、どんなことでも気軽にご相談ください。訪問相談も可能です。

地域のネットワークづくり

町会・自治会、医療・介護関係者、民生・児童委員、警察・消防などが協力して、地域の支え合い・助け合いの支援を行います。

江戸川区のホームページより転載

友の会日帰りバス旅行
伊東で甘夏狩りを楽しもう!
入園食べ放題 おみやげ付

2017年4月19日(水)

参加費 1人7,000円

昼食…浜料理店で金目鯛定食

かまぼこの里(買い物)

▼詳しくは案内チラシをご覧ください。

・募集定員50人・しめ切り4月10日

※定員になり次第しめ切らせていただきます。

2017年・友の会お花見のお知らせ

一之江地域

4月5日(水)

一之江

ひだまり公園

・差し入れ歓迎

・飲み物は用意します

11時～14時

雨天時：渡部宅

松島中央地域

4月1日(土)

東小松川公園

参加費500円

11時～14時

雨天時

新小岩診療所3F

葛西地域

4月9日(日)

南葛西フラワー

ガーデン

11時～15時

雨天時

葛西みなみ診療所5階

欠陥機・オスプレイ配備反対

日本上空の飛行訓練を許すな

東都協議会・社保友の会事務局長・東條哲二

墜落を「不時着」と発表

昨年12月に、沖縄県名護市阿部沿岸部に普天間基地所属のMV22オスプレイが墜落しました。恐れていたことが現実となりました。

防衛省は重大事故を過小評価させようと「不時着」と発表、多くのマスコミもこれにしたがって「不時



名護市の沿岸に墜落したオスプレイ

着」と報じました。しかし、乗員はパラシュートで脱出しており、大破した残骸を見れば「墜落」したことは隠しようのない事実です。

18回の事故、40人死亡

オスプレイは周知のとおり、ヘリコプターのように離着陸し、固定翼機のように水平飛行しますが、切り替えの時に機体が不安定になるという「構造的な欠陥」を持っています。実際にアメリカでは「未亡人製造機」と言われるほど試作段階から死亡事故が相次いで発生し、米軍の分類で「クラスA」（損害額が200万ドル以上、死者発生、乗員の全身に障害が残る場

合など）だけでも、1991年以降18回の事故を起こし、40人が死亡しています。

民意を無視し強行配備

「欠陥機」といわれるオスプレイは、配備直前に開催された「配備に反対する沖縄県民大会」（2012年9月、10万人が参加）が示すように、沖縄県民の強い反対を押し切って2012年から13年にかけて配備され、現在は普天間基地に24機がいます。配備に際し



オスプレイ配備に抗議



基地建設に抗議

て、人口密集地上空を避ける、夜間訓練飛行を制限するなどが「合意」されていますが、いずれも「できる限り」とか「運用上必要な場合を除く」となっており、事実上野放し状態となっています。

沖縄県民の民意を無視し、高江ヘリパッドの建設強行、辺野古新基地建設を推しすすめる安倍政権の態度は、許すことのできない暴挙と言わざるを得ません。基地問題の本質は、日本の主権侵害にあることを理解し、単に沖縄だけの問

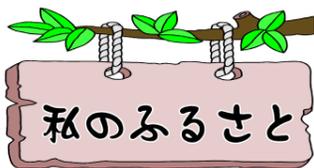
題ではなく日本全体の問題であることを認識することが重要です。

配備中止・撤去を要求しよう

米軍は2017年後半からオスプレイ10機（特殊作戦機CV22、今回墜落したMV22より事故率が高い）を、横田基地に配備しようとしています。さらに、自衛隊は17機を2019年度にも購入し、佐賀空港への配備を計画しています。すでに陸上自衛隊木更津駐屯地をオスプレイの整備拠点とすることを決めていきます。まさに、日本全土が「欠陥機」オスプレイの訓練場になり、事故の不安に日夜さらされることになりかねません。

日米両政府に対し、直ちにオスプレイの飛行を中止し、沖縄から撤去するとともに、さらに今後の導入計画を中止するよう強く要求しましょう。

僕が生まれ育ったところは、長崎県の五島列島の最北端の宇久島といつていいです。平成の大合併で佐世保市になりました。面積は、江戸川区の半分ちょっとの広さで、アメリカの海軍基地で知られる佐世保の港から船で約5時間(当時)かかるところにあります。島の人口は、僕が住んでいた頃は約一万人ほどでしたが、現在では三千人を割っているとのこと。中学校や高校を卒業すれば、大部分のたちが島から離れ



私のふるさと

長崎県

瑞江 今井 雄二

生業は、半農半漁といったことです。島の特産品は、これぞといふものはありませんが、自然の豊かさは誇ります。我が家では、僕が中学生までは鶏や豚を飼っていて、鶏は、多いときには数百羽も飼っていました。僕の朝一番の仕事は、まだ夜が明けないうちに豚の餌であるおからを豆腐屋さん

電線の地下移設後の空見れば 遠き昔の故郷がある

……雄二詠……

は「勉強しろ」とは一言も言われませんが、しつけについては厳しく、ものをかじりながら歩くことは特に厳しく言われました。ですから今でも催し物の会場などで、物をかじりながら歩くことにはためらいがあります。

我が家のすぐ前が中学校。その隣に小学校があり、放課後になる

ていきます。僕も高校卒業後上京し、暫くして両親も家を処分して上京しました。四方が海に囲まれ、島の真ん中に城が岳(別名「五島富士」、西海国立公園に指定)がそびえ、よく遠足で弁当を持って登ったものです。

に買いに行くことでした。歩いて往復一時間かかるところで雨の日も風の日も、僕の毎日の仕事でした。5歳ごろから畜産を止めるまでずっと続きました。

とよく鉄棒をして遊びました。そのかきもあってか体操の授業では、鉄棒だけはいい成績でした。休みになると地域の少年団のソフトボールチームで朝早くから夕方まで遊んだものです。また、野山もかけずり回りました。

2017年・友の会歩こう会

恒例の友の会新春歩こう会が1月14日に行われ、34名が参加しました。今年は歴史と信仰の街として知られる市川市行徳・妙典界隈を訪ねました。徳川家康が鷹狩りで通ったという「権現道」をたどり、行徳では江戸時代1000年以上の歴史といわれる製塩業や野菜・魚を運ぶ水運が発達した街を案内ガイドさんとともに歩きました。



今年も元気に！と笑顔の参加者

2017年・友の会新春のつどい

友の会は、2017年の新春のつどいを1月21日にひらき、74名が参加しました。当日は区内の労組、民主団体の代表、区議会議員も出席され、祝辞と激励を受けました。安倍政権による社会保障費の削減と給付の抑制に反対する署名を地域にひろげよう、友の会を大きくしようとの決意をかためました。



挨拶をする職員の方々



↑ コーヒーを飲みながら談笑

新小岩診療所の前に看板をたてました→



カフェ」を開いています。10人〜12人ぐらいの小規模ですが、テーブルの上に折り紙でつくった花束・こま・鶴やあやとり・おてだま・トランプなどを置いてなごめる雰囲気をつくり楽しんでもらっています。常連さんも何人か生まれ、2か月で延べ40人ぐらい来てくれました。「うちで一人でもやってもつまらない」とゲームを持って来る方もいて、皆で遊んだりしています。コーヒーと手作りのお菓子を100円でお出ししていますが、それもおいしいと評判です。どうぞちよっと一服しにお立ち寄りください。



東瑞江 渡辺利子

新聞ちぎり絵

ほっとカフェ

ちよっといっぴく 気軽にどうぞ
●毎月第2・3木曜日
●飲み物・クッキーなど100円
●新小岩診療所 3階会議室

小物作りサークル

季節に合わせた小物を作りましょう
●3月13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
●3月17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 10時~15時
●葛西みなみ診療所 5階ホール
●参加無料
お昼・裁縫道具持参。

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。

カラオケサークル 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。
●会費 1回500円

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

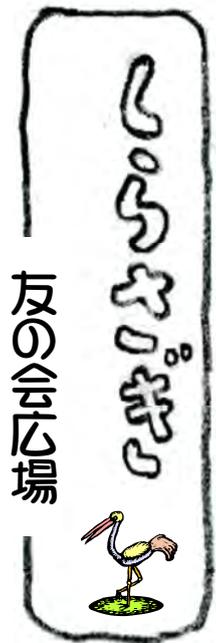
●毎月第1・2・3水曜日 13時~16時
●葛西みなみ診療所 5階ホール
●参加無料ですが作品の実費が必要です。

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



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

梅咲くや生家に父も母もなく
魚市の水の明るき梅日和
露味噌の苦味ほんのり酒もよし
聞き馴れし下総訛り牡丹の芽
みちのくの雑煮の椀の温もれり
おむすびにしみてほんのり落の味噌

▼川柳

清新町 石川 優

テロ等のテロは擬似餌で等が鉤
衝突と言えば来た弾曲がるのか
稲は枯れ金にもならぬ二枚の田
恵方巻黒々残り夜の九時

▼短歌



南葛西 小宮山鑑二
トランプを支えるジョーカー遠慮する
さー百条都民の市場見守ろう
又ですか原発適合無制限

西瑞江 豊田 育子

屋根の下につかず離れず子と暮らす二階の夕餉もカレーの匂ひ
広辞苑の私たちを愛する時は枕ともなるこの親しさに
インターネット囲碁を始めし夫の日々職得しごとく生氣を戻す

三郷市 石塚ふさ子

北風にわらの衣が舞い上がる紅色牡丹まだつぼみ
嫁娘もらう嬉しいおとし玉初買物はインターネット
先生の診察うけし二十年難問言えどほほえみ返し

中央 二瓶 誠一

手の甲に血管浮きて皺も増え幼き日に見た父に似てきし
手作りの惣菜うまき魚屋は商店街に今日も明るし
鉄橋の音に眠りも覚めながら荒川超えれば我が降りる駅

平和のつどいーうたとお話し

2月4日、東部フレンドホールで「平和のつどいーうたとお話し」が開かれました。主催した小永井万知子さんは、歌やお話で、平和への思いが共有できたらと、話芸史研究家の柏木新さん、弁護士青龍美和子さん、そしてピアニストの岩崎結さんが出演しました。二人の方に感想を寄せていただきました。

心にしみた「娘よ」

小永井さんは友の会「うたとお話し」で歌の指導をされていますが、声の素晴らしさにいつもおどろいています。和服姿で歌った「娘よ」は心にしみるようでした。最後の「恋は野の鳥」はわくわくするような想いできました。

今はいろいろなることが楽しめ

る時代です。柏木新さんの戦前戦中の言論統制が囃家の中にもおよんだこと、私も戦時中芝居を楽しんでいる時、いきなり警官の怒声に芝居が中断されました。会場は凍りついたようになり、こわかったですね。戦争は人を変えます。終戦の日、18才の私は空を見上げ、「もう死ななくていいんだ」と思いました。90才の今があるのは、平和だからです。

(南葛西 浅間花枝)

自由な交流も平和なればこそ

小永井さん、ドレスと思いきや、すてきな着物姿ですばらしい歌を熱唱。柏木新さんの戦中禁演とされた落語や国策落語があったというお話…。自由な文化も平和なればこそなのでですね。岩崎結さんのピアノは白魚のような指が左右に行き交い視覚と聴覚両方であつとりしました。青龍さんの憲法紙芝居は、いま国民が憲法を守り、いかす努力がますます必要とされていることを強く思いました。

(南葛西 岡恵子)



小永井万知子さん

役立つ健康メモ 47 薬の話⑤

摂り過ぎると危ない魚油成分

魚の油に含まれるDHAとEPAは、血液サラサラやアレルギー軽減の効果を期待してサプリメントなどに使われています。「中性脂肪が気になる方の食品」としてトクホ指定を受けた商品もあります。また、EPAは医薬品として動脈硬化の治療に用いられています。

副作用に注意

EPAは脳梗塞や心筋梗塞など、血栓（血の塊）で血管が詰まって起きる重大な障害を避ける目的で使いますが、副作用もあります。

血液が固まりにくくなるため、出血するとすぐには止まりません。医薬品として服用する量では安全ですが、1日3グラム以上の摂取では注意が必要です。手術や出血を伴う歯科治療を受けるときは、医師などに相談して数日前から服用を中止しましょう。

油の摂り過ぎが問題

テレビなどで健康に良いとされる「不飽和脂肪

酸」ですが、バランスが大切です。微量でも身体に大きな影響を引き起こす物質を生成するため注意が必要です。アトピーなどアレルギー疾患を引き起こすことが問題となっています。

健康効果は限定的

魚の油に治療効果があるといっても、全ての効果が解明されてはいません。EPA製剤の大規模臨床試験では、心疾患の発症率を下げる傾向が出ましたが、他の治療法と比べて有意の差は認められていません。

心疾患の有効な予防策は、食事の改善や運動、ストレスの回避という、当たり前の健康法です。またサプリメントに頼らずとも、お茶や魚、酢、納豆、タマネギなどが、血液をサラサラにする食品として売られています。EPAは、サバやイワシなどの青魚に多く含まれます。DHAは、青魚の他にマグロなど油の多い魚に多く含まれています。高価なサプリメントではなく、魚を食べる回数を増やすことをおすすめします。



機関誌「いつでも元気」より転載

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。



編集後記

私は、今年2月で82歳になりました。最近特に、老いを身にしみて感じるようになりました▼まず、物忘れと、体力の低下です。思いついたことを、直ぐにやらないうで後でやろうと思っているうちに忘れ、妻とケンカになります。困ったものです。妻も私も6ヶ月違いの年齢ですが、私より早く物事をテキパキと処理してゆきます。悔しいですが、仕方がありません▼その代わり、身体能力はまだまだ、自信があります。ま

ず、駅などでは可能な限りエスカレーターなど使用せずに階段を使っています。また、適度な運動をしています。とくに卓球が好きで、週に1ないし2回、時間にして2・3時間楽しんで汗を流しています▼テレビは、「バラエティ」番組などは観ません。少しは考える番組か、旅番組などが好きでよく見ます▼友の会活動に関わり、健康に元気でそして住みよい世の中をめざして、過ごしていきたいと思っています。

(八巻)

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



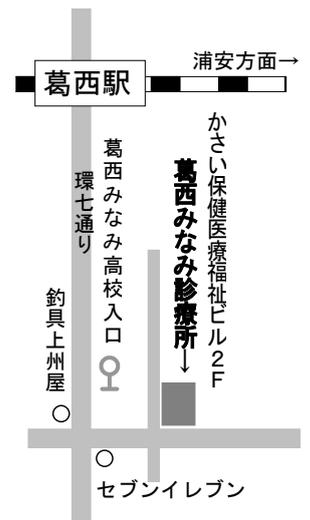
葛西みなみ診療所・診療案内

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 (訪問診療)	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)

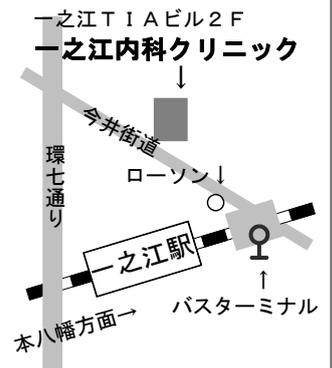
注② 木曜日9:00～10:30は健康診断専用時間です。
内科受診の希望者は10:30～12:30の間にお越しください。



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。