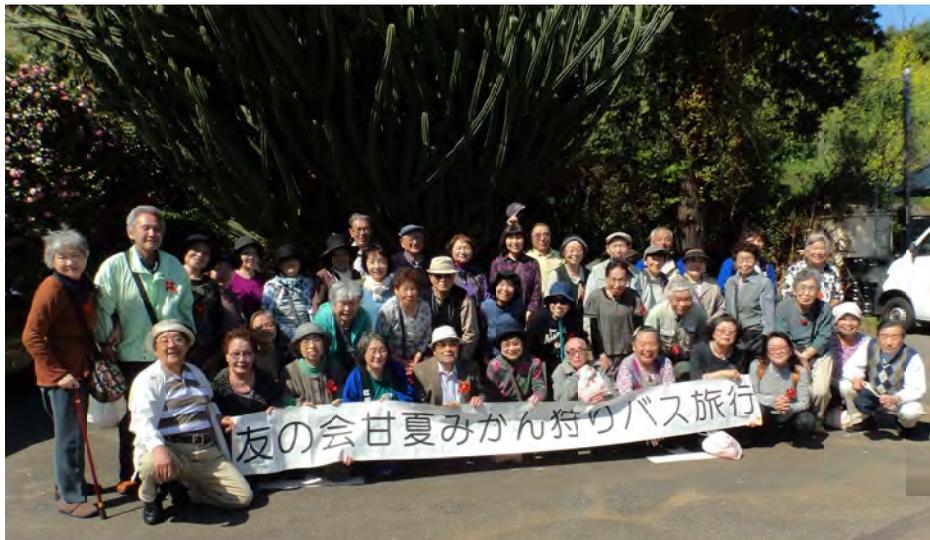


安心して住みつづけられるまちづくりをめざして

友の会だより

2017年5月10日 第69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



上：巨大なサボテンを後ろに記念写真
下：ちょっと酸っぱいけど大きな甘夏取れました

みかんの花咲く丘 発祥の地へ 甘夏狩りバス旅行

友の会は4月19日、バス一台 朝から陽ざしが暖かく好天に
51名で伊豆半島に甘夏みかん狩 恵まれ、順調に東名高速を走行。
り・日帰りバス旅行を行いました 海老名SAで休憩した後、寒川
北インターで下り、寒川神社を

参拝しました。寒川神社は全国唯一の八方除の守護神ですべての悪事・災難をとりのぞき、円満な日々をもたらすと言われています。

その後は、大磯ロングビーチやサーフィンをする人たちを眼下に、潮騒が聞こえそうな相模湾の青く輝く海を眺めながら、海岸線の道路を伊東方面へ。

初島を遠くに眺めながら、熱海の海岸を過ぎ、網代の「浜料理・藤哲」で、金目鯛の煮つけ定食の昼食を楽しみました。

バスは「みかんの花咲く丘」の舞台となった静岡県最大規模のみかん農園・うさみ農園へ。

皮・袋のむき方の説明をうけたあと、斜面を登り、いよいよ甘夏みかん狩り。「大きいのがおいしいよ」「日の当たっているところ

ろが甘いよ」など声が飛び交いますが、なかなか高い所は取れません。高枝はさみを使ったり、枝に登ったりして、お目当ての甘夏を収穫しました。

帰りは小田原の「かまぼこの里」に寄り、家族や友人にお土産を買い、春の一日を充分楽しみ、無事に出発地に着きました。

はじめて参加した和泉さんは、「甘夏大好きです。2個半食べました。帰りのバスの中で歌を歌えて楽しかったです」と満足そうでした。久しぶりに参加した有泉さんも「斜面を転がった甘夏を追って、わたしも転がっちゃった！」と楽しかった一日をふり返っていました。(森岡)

江戸川健康友の会 第8回定期総会のお知らせ

日時 2017年6月18日(日)13時～17時
場所 葛西みなみ診療所5階ホール

記念講演 13時～14時

「憲法と社会保障」

講師 青龍美和子氏 (弁護士)

総会議事・懇親会14時～17時

※総会終了後に懇親会をひらきます。
受付で参加費500円をいただきます。

「共謀罪」法案は 成立させない

戦争させない江戸川の会総会・学習会 タワーホール船堀



寸劇で「共謀罪」をわかりやすく学習

4月25日(火)、戦争させない江戸川の会は、総会を開催しました。今国会で「共謀罪」法の成立を図ろうとする安倍政権に対して、それを許さない取り組みを地域から作りあげようと60名を超す方が参加しました。

総会では、特定秘密保護法の廃止を求めて運動を進めてきた「江戸川の会」が発展解消して、「戦争させない江戸川の会」と改称し、新たなスタートをはかることが確認されました。総会のあと、緊急の課題となっている「共謀罪」法案についての学習会がもたれました。学習会では、講師に弁護士川口智也先生をお迎えし、寸劇をおり交ぜて分かりやすく「共謀罪」法案のもっている危険な本質を学びました。先生は、「テロ等…」とあって

いるが、すでにある現行法でテロを防ぐことが充分にできる。実際は過去3回も廃案にさせられた「共謀罪」法を、テロとごまかして成立させようとしている。内心の自由を縛る「共謀罪」法は、なんとしても成立させない運動を大きく盛り上げましょうと、話してくれました。(伊藤)

江戸川平和委員会が

再結成される



資料を見ながら話をきく

「平和委員会」とは？ ネットで検索すると「日本平和委員会は、北海道から沖縄まで全国47都道府県で、草の根から平和を創るために活動しているNGO(非政府組織)です。地域や職場、学園にいる3人以上の会員で作る基礎組織が全国に約500あり、約1万8千人の会員がいます。」とありました。

江戸川にも職場で会員という方がいらっしやるのですが、江戸川区規模での再結成が呼びかけられ、その結成総会が4月12日、グリーンパレスで開催されました。

DVD「美ら海 辺野古」の上映、規約、今後の取り組み方針の承認、役員選出後、講演「危険なオスプレイがやってくる」がありました。講師は日本平和委員会調査研究員で千葉県平和委員会事務局長でもある紙谷敏弘さん。

「日米安保の下で、軍事優先の首都圏・オスプレイ問題と首都圏の空の安全を考える」というレジュメ、月刊「WHEEL」の対談記事「南スーダン」「日報」なんてどうでもいい、そこに駐留(ごっこ)まるごとが大事なんだ」など、豊富な資料と経験に裏打ちされた貴重なお話。「首都圏の空は米軍の支配下にあり、民間機はトンネルの中を通過しているようなもの」、「軍事的教育が押し進められている」とのこと。

参加者からも発言がありました。「区内の他の平和運動組織との違い、すみ分け」と共同が今後の課題かと思えます。(太田美音)

この世の「苦」をなくすには

お坊さんにお話をきくしよ



観音や極楽についてお話する芳彦和尚さん

江戸川健康友の会は、4月27日に「お坊さんにお話をきくしよ」を葛西みなみ診療所ホールでひらきました。葬送儀礼などを除いて、日常お坊さんのお話をきく機会が少ないためか、40名の会員が参加しました。

鹿骨にある密蔵院の住職、名取芳彦（なとりほう）

うげん)さんのお話のテーマは「心のスポンジ」。私たちは自分の都合どおりにならないことを「苦」と感じます。この苦を少なくする方法は二つ。自分の都合どおりにしてしまいか、都合を少なくするからです。都合を少なくするなんて消極的だと思いかも知れませんが、逆に心が自由に

興味深く話をきく参加者



おだやかにあります。日々のくらしの中で、「こうあるべきだ」「年々としをとっていくのがいやだなあ」などの考えや受けとめ方に柔軟性、しなやかな姿勢が大切。つまり、スポンジのような心をもちましよう、とお話されました。

〈参加者の感想〉

◆人の世は常に心の持ちようであらためて感じまし

た。年を重ねることもまんざら悪いことではないと知らされました。

◆父が2月に亡くなり、和尚さんの話を身近に受け止めながら聞きました。心に余裕をもって、日々すごしていくことが大切なのだと気づき、少し前進できそうです。

◆わかりやすく、すーと心に入るお話でした。

◆この世とあの世の話がおもしろかった。仏教界は色々な派閥があるようですが、どの世界でも同じなんですね。

◆わかりやすく、楽しいお話でした。しかし、毎日のくらしの中で、心おだやかにくらしではいけません。

◆現在、つらいこと、不安なこと沢山ありますが、自

分の心しだいだとあらためて教えられました。

◆苦が少なく楽しく生きていくには、愉しむということ、感じる事が自在であるか、心のありよう、自分が愉しめるかどうかは、自分次第、とても自分には難しく思いました。

◆すべては自分にある。

◆やりたいことは、明日ではなく、今日やること、後悔しないために、気持ちよく毎日をすごしたい。

◆戒名つてなあと、あの世に行ってしまった人にお坊さんがつける法号だという。ですから、私たちの願いごとは、仏となった人にお願いごとのたのむということだそうです。



友の会

各地でお花見会ひろく



友の会のお花見会が各地で行われ、参加者の手作り一品料理を食べながら、楽しい交流の場となりました。

4月1日、松島中央地域、5日に一之江地域、9日に葛西地域で開かれました。今年は一之江地域だけが好天に恵まれた絶好のお花見会でしたが、松島中央、葛西地域とも天候に恵まれず、屋内でのお花見懇親会となりましたが、会場は春の暖かさに満ちあふれていました。

松島中央地域は、雨天で新小岩診療所の3階で開きました。26名が参加。会員でもある小俣のり子区議会議員が素敵な花束を持って参加され、会場がパツと明るくなりました。手作りのサラダ、一夜漬け、差し入れの飲み物、お弁当などで、テーブル



花束を持って参加、明るい雰囲気… 松島中央

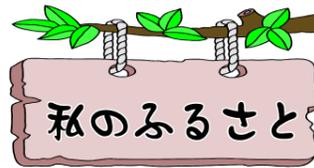


桜はなくても楽しく交流！が元気の源… 葛西

がいっぱいに。伴奏なしでの演歌や民謡、童謡、東京音頭の歌と踊りもはじまって大笑い。その後、あや取



桜の木の下で… 一之江



私のふるさと

愛媛県

北葛西 中野 弘子

私のふる里は愛媛県の南の端で、高知県に近いとても暖かいところです。「宿毛（すくも）湾」に面した愛南町岩水。

実家は狭い湾が集まったところの集落にありました。前は海、後ろは山で平地が少なく段々畑が多くありました。山のあちこちにみかん畑があります。我が家も早生みかん、みかん、何椎20号、文旦、等を作っていました。ど

れも美味しかったのですが、早生みかんは特に甘くて大好きで何個でも食べられました。

漁業も盛んで、かつお漁、まき網漁、一本釣り漁の漁師さんもたくさんいて、魚市場は活気がありました。船が港

みかん、かつお、

温かい人情に包まれて

に帰ると子どもたちはカゴをさげて集まり、浜に揚げられた網の上の魚を拾い集めます。漁師さんがカゴいっぱいに入れてくれることもありました。近くには、鯉節工場やいりこの製造場があり、おばさん達が働いていました。

春の節句には子ども達が山の木の上に「城」を作り、そこから手作りの万国旗を放射状に飾ります。

夏は、毎日海で泳ぐので真っ黒になります。秋祭りは、「やべら」「おみこし」「獅子舞」「鹿踊り」「牛

岩」がでてにぎやかです。つりをしたり、山桃・びわ・いたどり・椎の実などを取りに行ったり、遊ぶことはいっぱいありました。

一歩も村を出なかつた程の私が、上京する時は近所の人みんなで見送ってくれ、お饅

りの手品などで盛り上げ、楽しいひと時を過ごしました。

葛西地域も雨のため、葛西みなみ診療所5階ホールに会場を移動して、屋内懇親会を開きました。30人近くの会員が参加して、お弁当や手作り料理を持ち寄って交流を深めました。

一之江地域のお花見は、青空に満開の桜、心地よい春風の「ひだまり公園」で18名の参加で和やかに行われました。手作りの料理に舌鼓をうちながら、会話も弾みました。渡部さんの尺八の音色に、公園で遊ぶ子供たちも興味津々。お母さんに「高齢者の居場所なのですよ」と話すと、「そつですか」と頷いてくれました。「来年もその次の年もまた元気でここに集まりたい」と参加者一同、気持ちは、はや来年のお花見に向かっていました。

介護保険が「介護」をつぶす

介護とは、豊かな文化創造を担うこと

著者：桜井和代（友の会幹事）

巨大化、怪物化し、生活を脅かす介護保険制度

本書は、現場で介護保険の成立過程をつぶさに見、経験し、その矛盾を肌で感じてきたベテラン介護職の詳細な記録です。（ヒポサイエンス出版）



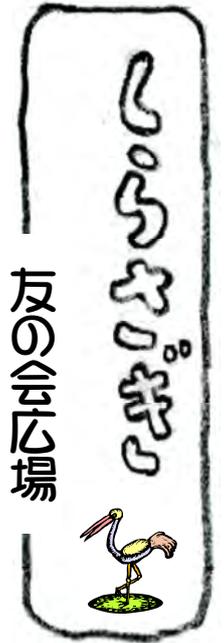
定価1300円
(友の会会員1000円)

別もいただきました。東京方面は行く人が少ないので心配だったのだと思います。東京に来て長男が病気で入院した時も、心配した近所の人たちがお大師様にお参りしてくれました。子どもが元気になった頃その話を母から聞き、ありがたすぎて泣いた事を今でも忘れられません。

実家から50キロ離れたところに伊方原発があります。1号機は廃炉になりましたが、3号機が再稼働しています。福島事故があったにもかかわらず再稼働されたことに、非常に腹立つし恐ろしいです。

大切なふる里を守るために原発を止めたい！声を上げていきます。

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|--|--|---|--|---|--|
| <p>ほっとカフェ</p> <p>ちょっといっぴく 気軽にどうぞ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <p>カラオケお楽しみ会</p> <p>楽しく歌いましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ●5月19日(金) 13時～16時 ●会費：900円 ●「居酒屋こうし」 ●申込み：Tel. 03-3651-2944 | <p>着物リメイクの会</p> <p>着なくなった着物で洋服や小物づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●昼食・裁縫道具持参ください。 | <p>囲碁・将棋クラブ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 | <p>カラオケサークル アミティエ</p> <p>木の音色を奏でませんか</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <p>さわやか喫茶</p> <p>楽しく元気になるあなたの居場所</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <p>健康体操教室</p> <p>いつまでも自分の足で歩くために</p> <ul style="list-style-type: none"> ●毎週 火曜日 13時30分～15時 ●葛西みなみ診療所5階ホール | <p>健康ブリウォーキング</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 | <p>うたごえ喫茶</p> <p>楽しく歌って元気になるう</p> <ul style="list-style-type: none"> ●毎月第4土曜日 14時～16時 ●葛西みなみ診療所5階ホール | <p>手芸サークル</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 | <p>カラオケサークル</p> <p>カラオケ好きな方一緒に歌いましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> ●毎月第4水曜日 13時～ ●会場 葛西駅前「歌広場」 ●参加費 1000円 | <p>一之江センター</p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 FAXなどでお届け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

こまちき 小町忌の磨き込まれし能舞台
浅草へ鰻を食べに月朧 おぼろ
木場堀やささら波立つ花曇 ぐもり
海沿ひの鯨曇の駅舎かな

▼自由句

三郷市 石塚 ふさ子

樹齡百年太い幹傘の様な枝空隠す
花は大輪白木連
堤桜や一重八重三郷春風花めぐり
ゆくり走る送りバス
春雨に花ぶさ重い八重桜
雫の光り美しく

▼川柳

南葛西 小宮山鑑二

打つ走るすいすい鯉にG勝てず
A総理靖国行きたしやせ我慢
あなた様大臣向かぬと書いてある

▼短歌

西瑞江 豊田 育子

幾十羽列なしてゆく渡り鳥老いたる鳥はをらぬごと行く
百といふ文字の魅力に気づきたり百人一首百名山と
幼き子泣いて騒いでいちにちの寝息しづかに「グリとグラ」の夢
夫の打つインターネットに中国の囲碁の名人今宵は楊さん やん



夜の道に微かに菜花の香りあり歩みを止めて息深く吸う
粒揃いの桜桃を鳥ら見逃さず一夜明ければ葉桜のみに
じゃが芋と小豆とリンゴを積みこんで祖母は土産と汗流しくる

中央 二瓶 誠一

エッセイ

映画

「いのちの森・高江」をみて

松島 金子美恵子

沖縄県北部のやんばるの森には「米国海兵隊北部訓練場」という日本最大の面積をもつ米軍基地があります。ここに隣接する東村高江に、集落を取り囲むように、6か所のオスプレイ用着陸帯が造成されようとしています。

これまで、地域住民も県民も強く反対してきましたが、すでに2か所は造成されてしまいました。自然豊かで静かだった高江のくらしは一変し、人々は、昼も夜も、オスプレイの耐えがたい騒音に悩まされ、墜落の不安におびやかされていきます。夜眠す。夜眠す。

何万本もの木々が切り倒される映像を見て、私には、木の悲鳴だけでなく森に生息する動物の悲鳴が聞こえてくるように思いました。政府は森や木の動植物がなくなることを何とも思っていないことでしょう。一度絶滅した種は二度と生き返りません。これ以上、森や木の生き物を痛めつけないでほしいと思います。

やんばるの森は広大な亜熱帯の森で、ヤンバルクイナなど、ここにだけ生息する絶滅危惧種や天然記念物に指定された動物が多く、世界遺産としての価値を持っています。

高江の人々がヘリパットに反対しているもう一つの理由は自然破壊です。

（松島九条の会）



ヤンバルクイナ

役立つ健康メモ 49 薬の話⑦

更年期障害の治療

Q：更年期障害の治療薬を教えてください

A：更年期障害の治療は大きくわけて、①ホルモン補充療法（HRT）、②漢方薬による治療、③抗うつ薬などによる治療の3つがあります。そのなかで根本的な治療法として注目されているのが、HRTです。

HRTとは、閉経前後に体内で不足してきた女性ホルモン（エストロゲン）を、飲み薬や貼り薬で補充する治療法です。

エストロゲンの補充により、ホルモンバランスが安定し、自律神経失調のために起こっていたさまざまな症状が軽くなります。特に、急な顔のほてりや多量の発汗が起こるホットフラッシュや、冷え・動悸など血管運動系の不調が改善されやすいと言われています。また、皮膚や粘膜の乾燥や萎縮、骨密度の低下（骨粗しょう症）、コレステロール値の上昇なども、エストロゲンの補充で改善されやすくなります。

しかし、HRTには後述するリスクもともなうため、導入にあたっては医師とよく相談することが必要です。

Q：HRTには、どんな種類の薬があるの？

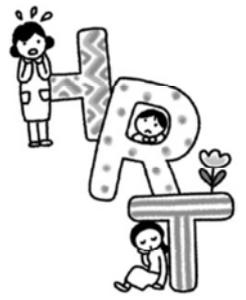
A：従来から使用されている錠剤に加えて、貼付剤（パッチ）、ジェル剤などが登場し、「貼る」「塗る」などの使い方が増えました。また有効成分がこれまでの約半量という「低用量」製品や、エストロゲンと黄体ホルモンが1錠（1枚）に含まれた配合剤が出たことなどにより、「どんな製剤をどのように使うか」という選択の幅が増えています。

Q：HRTに副作用はあるの？

A：HRTの影響（副作用）として代表的なものに生理のような出血があります。これは女性ホルモン本来の働きによるもので、体に悪影響はありません。閉経後数年たっていて周期的な出血を望まない人には、持続的併用療法という方法で薬の量をコントロールし、出血を起こさせないこともできます。

他には①乳房の張りや痛み、②下腹部の痛み、③おりものがたくさん出る、④胃が重く、食欲がなくなる、⑤頭痛や吐き気、なども起こるようです。これらの副作用については薬を続けていくうちに慣れるものですが、あまりに気になる場合は、医師と相談して薬の量を減らすなどの必要があるかもしれません。

機関誌「いつでも元気」より転載



編集後記

5月、梅・さくらが散り、つつじが咲き誇りさわやかな風が吹く季節になりました▼我が家はマンションの9階ですが、ベランダから眺めても街を歩いてもあまり鯉のぼりの姿を見かけません。知人に話したら、今は家族構成を知られたくない人も多く、個人情報ともかかわるので気をつけているらしいよとのこと、なにやら侘びしいかぎりです▼秘密保護法から共謀罪に話が広がりました。趣味のサークルでの雑談で政治に不

満を言ったり、集会に行こうかなどを話しているのを誰かが警察に告げたり、このおしゃべりも警察が怪しいとやらなら盗聴されたり捜査されたりするらしい。冗談じゃないわ、こんな恐ろしい法案ゼったい反対、廃案にしなくちゃねと別れました。今後の国会の動きは気を許せませんね▼毎朝8時頃、ベランダの下からは登校する子どもたちの話し声や笑い合っ声が聞こえてきます。この平和な時間がいつまでも続きますように。

（猪瀬）

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 |



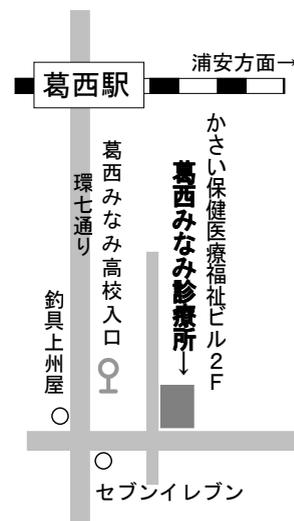
葛西みなみ診療所・診療案内

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 新田英昭 | 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)

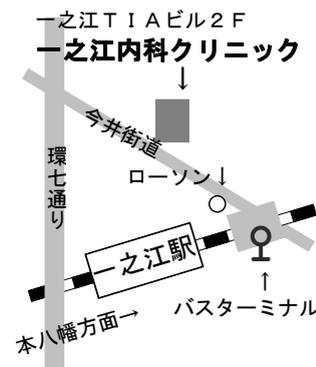
注② 木曜日9:00～10:30は健康診断専用時間です。
内科受診の希望者は10:30～12:30の間にお越しください。



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 藤井 | 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。