

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

2017年10月10日 第73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

地域の支えあいでちょっと安心

友の会が困りごとと支援にとりくむ



福本さんの通院を
車椅子でお手伝い

福本多喜子さん（中葛西）

福本さんは一人暮らしでパーキンソンを患い、視力も低いため、週3回介護保険サービスのヘルパーさんを利用しています。

一人で出かけるのは非常に危険なため、思うように買い物や通院ができません。行きたいときに予約の電話をするのと来てくれる、友の会の支援サービスに「細やかな心くばりで大変助かっています」と明るい声で話します。

江戸川健康友の会では主に会員を対象に困りごとと助け合い活動にとりくんでいます。「介護保険は利用制限がきびしい、何とかしてほしい」。同居家族がいる場合は、原則として生活援助を利用でき

ないなどの制限が利用者をお苦しめています。会員や地域のみなさんの切実な要望を受け止め、「有償ボランティア」として、30分500円でちょっとした困りごとと援助サービスの活動にとり

くんでいます。買い物、食事づくり、通院の送迎、お墓参り同行や除草など、さまざま支援要望が寄せられています。

今、友の会では15人近いスタッフによる細やかなサービスが利用者に変喜ばれています。時間などの規制がなくゆったりと関わることができているのが、友の会の助け合い活動です。みなさんもスタッフの一員として支援活動に参加しませんか。

関 郁子さん（南葛西）

関さんは相次いでご主人と娘さんを亡くし、老後の計画が狂ったといいます。特に足が不自由で、杖が頼りです。何回も部屋で転んだこともあり、日常生活は介護保険サービスのヘルパーさんや親切なご近所さん、週に一回来る息子さんなどに支えられながら暮らしています。ヘルパーさんの来ない毎週土曜日に友の会の支援サービスを利用しています。関さんは「ヘルパーさんはカーテンひとつ洗うのも考えているの、でも友の会は、なんでもやってもらえて助かるわ」と言います。



左が関さん 友の会スタッフとおしゃべり

国民健康保険料が大幅アップ 運営主体が東京都に変わる

江戸川区議会議員 小俣 則子

今年6月に届いた国民健康保険料のお知らせは平均11万1111円で、前年比6,950円、6.67%の値上げでした。通知が届いてから1400人以上の区民から、疑問や怒りの電話が区に殺到しました。さらに、来年4月から国保の財政運営を区から都に移す制度改変(広域化)に向けた動きがすすんでいます。

江戸川区国保運営協議会も9月に開かれ、大まかな概要が示され、さらに保険料が上がることははっきりしています。

東京都が運営主体になりますが、都が決める区の「納付金」は100%の完納が求められ、区民への国保料の徴収はさらに強化されることとなります。今でさえ約20%(21000世帯)の世帯が「保険料が高く払えない」状況です。

江戸川区議会に「江戸川社会保障推進協議会」から「子育て支援、低所得世帯の国保料軽減、『国民皆保険制度』にふさわしい国民健康保険制度とするための陳情」が出され、福祉健康委員会で審議されています。又、民医連・東

都保健医療福祉協議会などからも新たな陳情が出されています。

制度改悪の根本には、歴代自民・公明党政権の「持続可能な」と言いながら、国民には社会保障を削減し、暮らし破壊をすすめ、一方では大企業や富裕層に減税をする逆立ち政治があります。

都への国保財政への補助金の引き上げや、国に国庫負担の抜本的引き上げを求めています。

今回の突然の国会解散、今が政治を変えるチャンスです。



スーパー堤防
差止め裁判

取り上げた土地を、

まともな土地にこつて返さしてくだわい」

控訴人・宮坂さんが陳述

江戸川北小岩一丁目のスーパー堤防工事の差止め等を求めた控訴審の第二回口頭弁論が東京高等裁判所で8月1日に開かれました。

傍聴席はほぼ満席で、控訴人側から宮坂健司さん、小島延夫弁護士、西島和代理人の3人が意見陳述しました。

宮坂さんは「私のふるまひはどうかってしまつたのか。勝手に人の土地を区画整理に持ち込み、その上、何の承諾もなしに堤防の盛り土工事をした結果、地盤強度が足りないことで、区と区が責任をなすりあつてい。堤防の上に住んでも良いと言われても冗談ではありません。取り上げた土地を、まとも

な土地として返してください。根本から考え直してください」と訴えました。これに対して、国と区からの発言はまったくなし。

その後、衆院第一議員会館の地下会議室での報告集会では、専門家の嶋津暉之さんが、まつたくの虚構の事業であることを明らかにした3回目の意見書を本日提出したこと、山添拓参議員が国会で取り上げたことにふれ、道理のないスーパー堤防事業に対し住民が声を上げる大切さを述べました。「住民犠牲、税金無駄づかい、役に立たない」スーパー堤防事業は一日も早くやめるべきです。

(北葛西 水沢 博)

●友の会秋の旅行は実施しません

毎年、秋に実施してきました一泊旅行は、諸般の事情で行いません。ご了承ください。

友の会・文化レクリエーション部

核兵器禁止条約が成立

今こそ完全廃絶へ

原水爆禁止江戸川協議会 会長 丸 宗市



択を喜びました。

9月20日から条約の署名が開始されました。初日だけでも50力国が署名しました。核兵器禁止条約は成立し、90日後には条約として発効することになりました(12月末)。

条約採択そして署名へ

2017年7月7日、世界の叡知を集めた核兵器禁止条約が国連会議で、賛成122、反対1(オランダ)、棄権1(シンガポール)という国連加盟193力国の63%の圧倒的賛成で採択されました。新しい歴史を開く歴史的な成果です。(被爆者をはじめ多くの政府代表と国民がその採

この条約の内容とは

今回の核兵器禁止条約の採択により、核兵器は歴史上はじめて明文上も違法なものとなりました。「悪の烙印」が国際的に押されたのです。核兵器禁止条約は、開発・生産・実験・製造・取得・保有・貯蔵・使用とその威嚇の禁止を定めました。世界には、1万5千発(その9割以上を米露

が保持)を越す核兵器が現存します。核保有国は、「核抑止力」という立場で保持を正当化してきましたが、今回の決議で核兵器の保持だけでなく威嚇も含めて明確に違法とされたのです。日本政府も「核の傘」

に守られるという主張で核兵器禁止条約に反対の立場をとり続けていました。その論拠が国際的に否定されたのです。

北朝鮮へも働きかけを

こうした中で、北朝鮮が度重なるミサイルの発射と核実験を強行しています。核兵器禁止の流れに逆行し、平和を脅かす、核開発は直ちに中止し、核兵器は放棄すべきです。北朝鮮に対して外交的・平和的解決を実現するためにも、核保有国は率先して核兵器禁止条約に署名し、その立場で北朝鮮に働きかけるべきです。

「ヒバクシャ」明記の意義

今回の禁止条約は、「ヒバクシャ」と核実験被害者の「受け入れがたい苦痛と損害」を心に留めると明記し、核兵器の非人道性を明確にしました。また、核兵器廃絶を推進する「市民的良心の担い手」として「ヒバクシャ」を明記しました。国際署名の呼びかけ人の一人で先日亡くなられた谷口稜睡さん(88歳)もこの採択を心から喜ばれていました。

江戸川区でも「平和の波」

7月17日、多田江戸川区長もヒバクシャ国際署名に初めて署名されました。区議会議員のみなさんも党派を超え、ほぼ全員が署名をされました。世界の国々では9月20日と26日に、「PEACE SWAVE」(平和の波)行動に取り組み大きく核廃絶をアピールしま

した。

完全廃絶へ向けて署名を

2020年9月までに世界で数億—江戸川でも9万人の署名を集め、「核兵器なくせ」の声の大波をつくり、日本政府や核保有国に迫り、核兵器の完全廃絶を実現していきましょう。

「諦めず粘り強く続ければ、大きな変化が生まれ、核廃絶が実現します」PEACE!

ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える

核兵器廃絶国際署名

11月6日(月) 葛西駅頭

午後4時~5時まで

友の会のみなさん、江戸川原水協と共に署名を呼びかけましょう。

実物と資料と『はだしのゲン』と

―歴史の真実を語り継ぐ戦争展―



「はだしのゲン」を語る映像とトーク

9月17・18日にタワーホール船堀で行われた「戦争展」は時宜を得て見応えがあった。参加者750人、関心の高さを示した。「戦争前夜」「戦争の真実」「戦後の歩み」という構成が分かりやすくよかった。例年、展示コーナーには他で見られない貴重な資料・実物が多い。軍人勅諭や無産者新聞、七三一部隊・南京大虐殺の写真集、戦中戦後の教科書（黒ぬり教科書）、千人針や出征兵士を送った幟旗に赤紙等々。

今年は親江会の企画によって、『はだしのゲン』に焦点が当てられ、さまざまな立場から

のトークがあった。被爆者の山本宏さんは「最近になって初めて『はだしのゲン』を読んだが三分の一からは読めなかつた。あまりの残酷さに」と話していた。あらためて疵の深さを想った。最後に「広島愛の川」（詞 中沢啓治、曲 山本賀津彦）の大合唱が流れたが、原爆ドームを背景に川辺で歌う子どもたちの姿が感動的だった。

区内の平和・民主諸団体が総力をあげての戦争展は平和への大きな一歩となった。

以下は、当日の感想から。「戦争中20代だった母はおしゃべりができなかったとくやしがつていた。父は軍隊へ行ったが内地だったので無事帰ってきて、私が生まれた。まもなく曾孫が生まれる。命が続いていく。平和なればこそだ。」（小林）

核の問題に思いはせて

―核兵器禁止条約が国連で採択され 第五福竜丸建造70年の年―

江東区の夢の島の一角にある「第五福竜丸展示館」。9月23日は、この船の無線長だった久保山愛吉さんの命日で、毎年“第五福竜丸のつどい”が開かれています。会館前の碑には、愛吉さんが言い残した『原水爆の被害者は私を最後にして欲しい』の言葉が刻まれています。日本は1945年の広島で原爆・長崎で水爆の被害に遭っています。そして、1954年の3月1日に太平洋の中央にあるマーシャル諸島付近で米国の行った水爆実験に、マグロ漁中の第五福竜丸が遭遇し被爆したのです。参加者で献花し、核兵器廃絶への決意を新たにしました。

別会場で、東京原水協の石村和弘さんの「核兵器禁止条約その意義」と題したお話がありました。北朝鮮の核実験やミサイル発射などの軍事挑発が続いています。米国との応酬で偶発的な事故も起きかねない現状です。そんな世界に、核兵器禁止条約が国連で採択されたのです。そこに希望を持ちたいと思います。（P.3 江戸川原水協 丸さんの文をお読みください）（伊藤）



老朽化著しい第五福竜丸

***第五福竜丸とは**
1947年に和歌山県でカツオ漁船として建造され、その後、遠洋漁業用のマグロ漁船に改造された。54年3月1日、操業中に米国の水爆実験に遭遇。乗組員23人が被爆し、半年後に久保山さんが亡くなった。その後は水産大学の練習船として使用され、67年に廃船に。東京・夢の島の周囲の海に捨てられていたが、市民から保存を求める声が高まり、76年に夢の島で開館した展示館に保存されている。



東京 江東区
一之江診療所
石川 恵一

生まれも育ちも江東区、そのちよつと真ん中あたりに位置する「千田」という町が私の「ふるさと」です。と書き始めたものの、今も親兄弟はその隣町に住んでいますし、自分自身も区は変わりましたが、徒歩圏内に住んでいるべし、徒歩圏内に住んでいるべし、はほぼゼロなのです。それに江東区の名所・名物は…なん

ていこうで書いても仕方ないでしょう。そんな私が何か思い出話でも書かなくてはと、子どもの頃の遠い記憶をたどると、まず思い出すことは、家のすぐ近所にあった公園で毎日のように遊んでいた頃のことです。

い、冬場には味噌おでんなどを売っていました。年に何度か現れ、数日商売して消える粘土屋のおっさんのことも記憶に焼き付いています。買った粘土を素焼きの「カタ」で型抜きして色のついた粉で着色して整える。作品がうまく

仕上げるとそれをおっさんが鑑定人のように評価し点数券をくれる。その点数を集めることより良い「カタ」を手に入れることができる仕組み。で、みんな点数が集まった頃にはもつしはらぐ来ない…。

昔もこれからも下町で暮らす

さらに記憶をさかのぼれば、その公園に面した道にはまだ都電が走っていたのも微かに覚えています。道路の真ん中の一部が高くなった細いプラットフォームから乗車するとカバンを肩からぶら下げた車掌さんが切符を改札鉄でパチリ。都電廃止の時にはサヨナラ電車を見に行きました。

こんな思い出話を語ると止まらないのと同時にあらためて年取ったなあと感じます。今は薄れてしまいましたが、僅かに残るこの下町情緒が好きな私は今後も「ふるさと」感覚を知らずにこの地域に住み続けると思っています。

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

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

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。

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

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。

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

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
- 食事代 コーヒー付600円
- 葛西みなみ診療所5階ホール

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

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。

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
- 昼食・裁縫道具持参▼参加無料

カラオケお楽しみ会

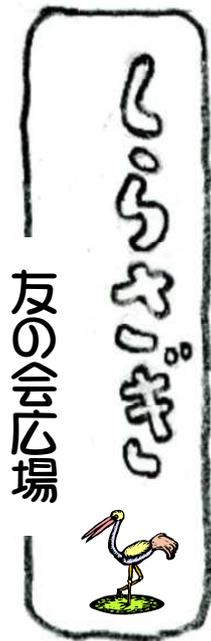
楽しく歌いましょう

- 10月20日(金) 13時～16時
- 会費:900円
- 「居酒屋こうし」
- 申込み: Tel. 03-3651-2944

ほっとカフェ

ちよつといっぱい気軽にどうぞ

- 毎月第2・3木曜日 14時～16時
- 飲み物・クッキーなど100円
- 新小岩診療所3階会議室



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
梵鐘の余韻は長し秋茜
さやけしや被災の浜へ苗植へに
菊日和大工は留守を頼まれり

江戸川 里峰

秋深し木立ダリアの盛りけり
雁の列シルバーパスの更新日
寄り添わず独り立ちして曼珠沙華

三郷市 石塚 ふさ子
若き日を思いださせる出会いかな
夏が去り銀のすすき穂彼岸花
稲の穂がなびく遙かな筑波山

▼川柳

南葛西 小宮山鑑二
蝙蝠党誰が成つても与党です
世界一見たくない顔無帽の男

▼短歌

柳行李に母の音符のノートあり「カナリヤの唄」インク染みて
雪舟の真筆いちまい出でしと言ふ中国画法に見紛ふ構図
党派超えて国政語る議員減り独裁への道ころがり始む

西瑞江 豊田 育子

東葛西 新 真
「万歩計」リハビリ・センターにてプレゼント 毎日万歩はこりや至難のわざだ
あまりにも森下駅の車掌さん めんどくさいので思わず敬礼！
シルバー・パス孫を連れての錦糸町界限 案内す小学校跡の本所防災館

中央 二瓶 誠一

酔う父のひっくり返せしちやぶ台を黙して片す小さな母は
酒飲めば優しき父も狂いたり母に連れられ夜寒を逃げぬ
また同じ着物を母は質に入れ壊れし煎餅を必ず買いくる

エッセイ

「体が踊れば、心も躍る」
ねたきりになら連
踊るアホウになつて

清新町 太田 美音

6月中旬、「阿波踊りを見に来な
いかって誘われているけど、一緒
に行く？」京都に単身赴任中の夫
から電話。8月13日、誘ってくれ
た友人が連を作つて踊る、宿は
とつてくれるから、飛行機予約し
て…と。

たまには付き合つか。阿波踊り
見たいし…と早速飛行機を予約
（何しろ、この時期は混んでいて早
くしないと飛行機とれない）。

その後のやりとりで、「誘つてく
れた友人」は徳島と東京で老人
ホームを経営している人で、13日
に踊る「連」は車いすの人たちの
グループ、翌日、夫はその方の経
営する施設を訪問することになつ
ているなどが判明。

13日、早朝の便で徳島へ。「友
人」が空港まで車で迎えてくれ、
午前中に観光（賀川豊彦記念館、
ドイツ館など）。お昼に「連」の集
合場所（あわぎんホール）に到
着、受付、参加費を払い、ゆかた

をもらい、着付けをしてもらう。
ムムム…見るだけではないんだ！
大ホールで交流集会、ここで
「ねたきりになら連」というグルー
プ名を初めて認識。大うちわでの
合図や掛け声の打ち合わせ・踊り
の練習…「踊るアホウ」を覚悟。
プログラムには既に我々の名前も
連の最後に載っている…。

夕方、市役所前演舞場まで結構
な距離を移動。出番が来るまで待
機。有名連に挟まれて、いよいよ
出番、車いすの人、介助者、一緒
に踊る人、たいした距離ではない
けれど、もう夢中で手足を動か
す。大うちわの合図で停止・車い
すの方が立ち上がって踊る…周り
から拍手が…。

「体が踊れば、心も躍る」。家
に閉じこもりがちの高齢者に、も
う一度阿波踊りを。そんな思いで
活動してきたという「ねたきり」
なら連」は1993年から25年も
続いているとのこと。支えてこら
れた実行委員のみなさんや大勢の
ボランティアの存在に心打たれま
した。最後尾と一緒に踊ったボラ
ンティアの皆さんの若くてカッコ
いいのにも感激！

役立つ健康メモ 53 薬の話No.21

飲み薬と点滴

Q：飲み薬と点滴の違いを教えてください。

A：飲み薬と点滴の違いを知るために、それぞれの薬がどのように吸収されて効き目を発揮するのかを説明します。

●飲み薬

錠剤や粉、カプセルなど口から飲んだ薬は、胃から腸に運ばれながら、だんだん溶けていきます。溶けた薬は小腸の壁から血液に吸収され、肝臓に運ばれて全身をまわります。

血液に吸収された薬はあっという間に全身にまわりますが、胃や腸などの消化管を通して血液の中に吸収されるまでには15分から20分くらいかかるので、薬の効き目はゆるやかに現れます。また、飲み薬はほとんどの成分が小腸で吸収されるため、成分の吸収率は点滴に比べると少なくなります。

●点滴

点滴や注射は、血管に直接薬を注入しますので、薬はそのまま吸収されます。速やかに全身にくまなく薬がまわり、すぐに効き目を発揮します。

以上のように、飲み薬と点滴では、(1)薬を全身に行き渡らせる方法、(2)薬の吸収率、(3)薬の効果の現れ方の3つの違いがあります。ただし、必ずしも「飲み薬は弱い薬」「点滴は強い薬」であるとは言えません。

Q：薬を処方される時と、点滴をする時の違いは？

A：医師は患者さんの症状に応じて、飲み薬か点滴かを判断しています。

飲み薬は患者さんがご自身で飲んで治療することができるため、自宅での治療に適しています。

点滴は多くの場合、「重症」、「緊急に対処が必要」、「栄養や水分の補充が必要」など、直ちに薬の効果を発揮させることが必要な方に行います。

具合が悪くて薬を飲むことができない場合でも、薬を体内に取り入れることができるのが点滴です。

たとえば入院中の場合でも、病状がひどい時は点滴で治療をし、だんだん飲み薬に変更していきます。飲み薬だけで症状が安定すれば、退院して自宅での治療ができるようになります。



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

9月の中旬、娘と広島に行きました。原爆ドームと資料館、一度は見ておかなければとの思いに、娘が「一緒に行こう！」と言ってくれたので、ついでに宮島観光もしました▼初めて見た原爆ドームは日常の一部のように存在していましたが、想像力を掻き立てられる大切な遺跡だと思えます。若い外国人のグループが熱心に説明を聞いていました。資料館も時間をかけて

観望しましたが、遺品の陳列に娘が涙ぐんでいました。証言VTRが良かったです。ここでもたくさんの方が見学してました▼ことしの「戦争展」にも多くの方が訪れたようです▼世界では核兵器禁止条約が採択され署名が始まっている一方、自国を守るために核兵器の誇示と核抑止論に固執する勢力がいまも折しも10月は総選挙、核兵器禁止条約に署名する政府を切に望み投票に行きます。(森岡)

新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

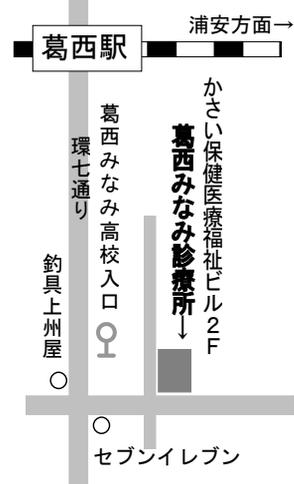
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	佐藤 望 (内科・神経内科)	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 李基鎬 (訪問診療)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	大内修司 (内科・糖尿病) 佐野裕之 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村倫朗 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



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	新田英昭 注② 診療受付 10:30～ 12:30	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	関口康宣	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



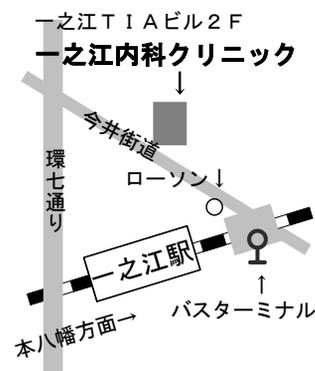
注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

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。