

安心して住みつづけられるまちづくりをめざして

2018年4月10日 第78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

人間らしく生きるために

社会 保障
の 学習 会

主催 江戸川健康友の会・生活と健康を守る会・江戸川年金者組合

3月17日、日本高齢期運動連絡会顧問の篠崎次男氏を講師にむかえ、3団体による2回目の学習会が開かれました。

今回は「医療・介護の過去・現在・未来」という内容で話しを聞きました。

篠崎氏は、過去に遡り現在の問題を深く掘りさげ、その上で社会保障運動に何が求められているか考えることが大事だと前置しました。

老人医療費無料化から

医療費抑制へ

政府の医療政策の変化について、73年に老人医療無料化が検討され、その後、国民ひとり一人が自活力をやしなない、社会保障に頼らず、民間企業が生み出すサービスで老後や病気の始末をする、そういう社会をめざす方針で政策が改悪されていったと言いました。



講師の話に熱心に耳を傾ける参加者
(葛西みなみ診療所5Fホールにて)

介護保険制度の導入については、高齢化社会のおとずれで、

そして医療費抑制の政策を今後の医療政策としました。外からの病気（感染症）は公衆衛生などの整備で減少、国の責任は果たした、人口の高齢化や生活習慣病による慢性疾患が増えたことなどが医療費増加の原因と決めつけ、社会保障の考えをねじ曲げたと言いました。

健康維持は自己責任

さらには罰則まで

2005年の小泉内閣では、生活習慣病予防の国民大運動を展開し、健康日本21運動のなかで、健康増進法をつくり、健康維持は国民の自己責任だと明記。一方で特保・機能表示食品で2兆円の市場づくりをしたが、ビタミン以外の効果を確認された科学的論文は一つもないと言いました。

また特定健診の受診率70%以下は罰金とか、一年間医者通いしなかったら旅行券差し上げますとか、太りすぎが改善されない人の血圧の薬、タバコをやめて5年以内に発病した病気は自己負担などが検討される、悔しいですよといっています。大酒呑んだ末の肝臓病と、休肝日をもつけ運動やっている人と、同

老人が病院に入院するようになり、医療で介護をするようになれば日本は破産する、だから介護を別建てにする方針を打ち出してきたと言いました。（当時、京都の精神病院の高齢者が1日に800人死亡する例が出た）

これからの私たちは

最後に篠崎氏は、社会保障とは人間らしく生きるということを医療や介護や年金の面からしっかり保障することだ。個人責任にすると経済力が命の限界につながる、こういう事が人間社会にあつてはならないと強調しました。

60年安保を背景に、女性の小児マヒ生ワクチン運動で一千万小児をマヒから予防できた。老人医療費無料化の実現では高齢者が立ち上がった。現在も当事者としていかにふるまうかということが求められている。具体的な要求を突き付けながら、社会保障運動に結びつけていく。こうした活動で仲間をふやし、励ましあつていきましようと言いました。

参加者からは「難しかった、今度はもっと身近な問題で話がかきたい」と感想がありました。

(森岡)

3・4 全国集会

原発ゼロの未来へ 福島とともに

「原発ゼロ基本法」の成立を

福島原発事故から7年。くす全国連絡会「主催の集
3・11を前後して様々な 会とパレードが開催され、
取り組みや報道特集が組ま 「友の会」や「9条の会」
れました。 のメンバーと共に参加しま

3月4日は、「原発をな した。」



集会後、原発はいらない…と大きな声でパレード。江戸川健康友の会から20人以上が参加しました（日比谷野外音楽堂にて）

集会は13時から日比谷野
外音楽堂で、約3000人
の参加。

全労連の小田川議長の開
会挨拶の後、共産党の志位
委員長があいさつ。その中
で「原発ゼロへ希望ある動
きが起こっている」、小泉
純一郎、細川護熙両元首相
が顧問を務める「原発ゼロ・
自然エネルギー推進連盟」
（原自連）が発表した「原
発ゼロ基本法案」について
「全面的に賛成」、特に、稼
働している原発は直ちに停
止、原発の再稼働は一切認
めないという「肝」の考え
方が生きる形で、野党共同
の法案をまとめていきたい

と表明。

次いで、その「原自連」
会長の吉原毅さん（城南信
用金庫顧問）がスピーチ。
原発ゼロ基本法案について
「電力会社もつぶれない、
立地地域の経済も困らない。
困るのは原発の利権にまみ
れた一部の人たちだけ」と
基本法実現を呼びかけまし
た。

「原発事故被害いわき市
民訴訟」原告団長の伊東達
也さん、「首都圏反原発連
合」のミサオ・レッドウル
フさん、「さようなら原発
1000万人アクション」
の井上年弘さんらが連帯の
あいさつに立ちました。

自由党の山本太郎共同代
表、新潟県の米山隆一知事、
「脱原発をめざす首長会議」
の上原公子事務局長からの
メッセージも紹介されまし
た。

集会後、銀座パレード。
久しぶりに「原発いらない！」
と大きな声を出してきました

た。

3月9日、野党4党（立
憲民主党、共産党、自由党、
社民党）が「原発ゼロ基本
法案」を国会に共同提出し
たとの報道がありました。
この法案では、施行後5年
以内にすべての原発の廃炉
を決定すること、再生可能
エネルギーの割合を203
0年までに40%以上とする
ことなどを定めているとの
ことです。（太田）

友の会・春の日帰りバス旅行

5月23日（水）

行先は、三浦半島で大根キャベツの収穫体験

参加費：1人 7,000円

（詳しくは、同封の案内チラシを見てください。）

介護予防・総合事業への参加

友の会「さわやか喫茶」を母体に

NPOたんぽぽ会主体に準備すすむ

江戸川健康友の会では、これまで約15年にわたって、会員や地域の人々が気軽に集う「居場所」づくりとして、「友の会さわやか喫茶」の活動に取り組んできました。

毎週月曜日に、食事会を中心に絵手紙やちぎり絵づくり、健康マージャン、血圧測定など、地域ミニデイサービスの内容を含んだ活動であり、楽しい交流の場となっています。

健康友の会では、こうした活動を母体として2018年度から始まる第七期介護保険事業計画による「介護予防・日常生活支援総合事業」（以下総合事業）への参加をめざして、その準備を進めています。総合事業の内容は、区独自基準のサービスで、対象者は、要支援1・2の認定者であり、約4時間のサービスが行われるものです。実際の運営形態は、事業対象者と一般参加者が一緒に、食事をしたり絵手紙などのレクリエーションも楽しむことができることとなります。



現在行われている食事会、介護認定を受けている人も、受けていない人も一緒に楽しんでいます

事業運営の主体は、NPO法人・たんぽぽ会となりますが、6月～7月の事業開始に向けて進めています。食事作りや専任のケアスタッフなどの担い手の体制づくりを急いでいます。

(黒木)



観劇日：2018年5月20日（日）

開場：15時 開演：16時

入場料：7,400円（10,100円のところ）

チケットの申込み：健康友の会へ（担当・黒木）

5月20日
国立劇場

前進座劇場を見に行こう

チケットの申込みは友の会まで

江戸川健康友の会は、文化活動の一環として観劇会を春と秋の二回とりくんでいます。

今春は、前進座国立劇場公演「人間万事金世中」の観劇を呼びかけています。

物語は、心やさしい居候者の林之助（川原崎国太郎）に突然舞い込んだ莫大な遺産が入ると知るや、冷たく当たってきた勢左衛門（藤川矢之助）をはじめとす

る親類が手のひらを返して取り入ろうとしたり、結婚を迫ったり。ところが、林之助に亡父の借金。また

しても親類の態度が一変するなど、大騒動に。舞台は明治初頭の横浜、開化の新しい風俗を盛り込んだ歌舞伎：散切物。

友の会々員はもちろん、友人知人にも声をかけて一緒に観劇しましょう。

友の会々員5名が金賞などを受賞 ～区の熟年文化祭へ出品～

江戸川区では、毎年くすのきクラブ連合会を中心に、実行委員会を設けて「熟年文化祭」を開いています。今年は2月7～8日に総合文化センターで開催されました。友の会一之江センターでは、手芸クラブの会員21名が一般の部に作品を出品し、次の方が入賞しました。

- 伊藤照子さん－金賞(ロングドレス)
- 臼井祐希子さん・富塚治江さん－銀賞(ふじ棚)、折り紙－銀賞
- 五十嵐百合さん－銅賞(ビーズブローチ)

友の会一之江センターの手芸クラブは、今年で3回目の出展。昨年も、伊藤照子さんがアサガオの洋服を出品し、銀賞を受賞しました。また会員の八木橋公紀さんも俳句の部で、感性を豊かに表現した次の作品で金賞を受賞しました。

『藍染の俤夫の腹掛け冬ぬくし』



→金賞を受賞したロングドレス (伊藤照子さん作)



←銀賞のふじ棚(折り紙作品) (臼井祐希子さん・富塚治江さん共同作)



←銅賞のビーズブローチ (五十嵐百合さん作)

戦争は人災 人の力でなくせる そんな世界に 「第30回 江戸川区戦災犠牲者追悼式典」

「大空襲犠牲者への慰霊の黙祷を行います」。国連平和の鐘レプリカの鳴り響く中、参加者全員による黙祷で「第30回江戸川区戦災犠牲者追悼式」が開会しました。

一晩でおよそ10万人、江戸川区でも4万人を超す人が犠牲となった東京大空襲から73年目の3月10日、小松川・さくらホールで追悼集会が開かれました。「世代を結び平和の像の会」が主催し、今回で30回目の記念の追悼式典となり、400名ほどが参列しました。

楠田正治代表幹事が主催者あいさつ。平和の像を造るまでの苦労や証言集の作成、今年より開設された「展示室」の報告など、東京大空襲の悲惨さと平和への思いを語りました。

多田江戸川区長は、「当時の地獄の様相を思い出し、平和の尊さを考える機会にしたい。震災は自然災害だが、戦争・空襲は人災。人の力でなくしていける」と述べ、区としてさくらホールに常設の「江戸川区平和祈念展示室」を設けることを報告。「平井地区は、戦災を受けた地区。『文書館』『母子像』『展示室』の3点を平和への力とし、絶対戦争を起こさせない誓いとしたい」と話されました。

江戸川区音楽祭合唱団と、西葛西中学1年生の馬場雅子さんのナレーションによる合唱組曲「ちいちゃんのかげおくり」の披露。



語りと合唱のハーモニーが会場をつつみました

世代を結ぶ平和の取り組み報告では、葛西南高校の2年生古誠暉さんと北山彩音さんが沖繩への修学旅行の事前活動として行った「ひめゆり学徒隊」の調査を発言しました。「東京大空襲では10万人が死亡。殺人が10万回行われたということ。沖繩戦では24万人が死亡。24万回の殺人がされたことを重く受け止めたい」との報告と感想に、若い世代の息吹が感じられました。

集会後、さくらホールの前にある「世代を結ぶ平和の像」に献花をして追悼式を閉じました。(伊藤)

自転車は、「行きはよいよい帰りはこわい」なんていって急坂道です。こうして高校卒業までの18年間は、欠席も殆どなく元気に学校生活を送りました。その後千葉市内で2年間の学生生活、そして約50年間江戸川区で、現在に至っています。

柳川は、今も余り変わっていません。自転車から自動車に代わって行動範囲は広がりました。しかし住む人がどんどん減ったため、昔は見たこともなかったサル・インシシが我が物顔で畑や竹林を荒らしまわっているそうです。養老溪谷には観光客がいらしてくださいます。しかしながら・・・私自身は、「ネオン輝く？」便利な江戸川を離れられません。

私のふるさと 千葉県 西葛西 伊藤 常子

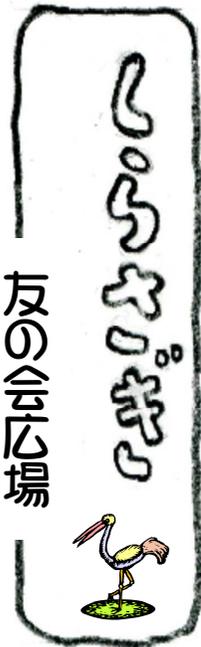
です。養老溪谷が有名になったので説明しやすくなりました。小学校の通学時は、お米がどうやってできるかを日々見るのができました。田んぼの中の道を真っ直ぐ歩いたためしなどありません。春先の土手には、つくしんぼ・ふきのとう・ヨ

房州の山深い村 市原市柳川

モギなどが芽を出します。田んぼの水路や中にまで手足を伸ばして、おたまじゃくし・ドジョウ・カエルを追いかけます。とんぼ・ちょうちょ、あげたらきりがあります。友だちとワイワイ楽しみました。祖母と山でふきのとうやワラビをとり、

も多くありました。お店まで徒歩50分、お医者さん(内科のみ)も徒歩50分。歯が痛くなったら隣の駅まで汽車に乗り、これまた90分。雪の朝忘れ物をして、取りに行くために往復2時間以上。忘れ物はもうこのじよでした。唯一の乗り物

<p>ほっとカフェ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 	<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"> ●4月20日(金) 13時～16時 ●会費：900円 ●「居酒屋好土」 ●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 ●昼食・裁縫道具持参▼参加無料 	<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>コカサ 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。 	<p>さわやか喫茶</p> <p>予約不要どなたでも</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>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

江戸川 長沢 常良
 二人目の曾孫生まるや春の園
 留守電にして寝ておりぬ春の風邪
 春潮に深く投網を沈めけり

三郷市 石塚 ふさ子
 目の見えぬ母の見舞いによもぎつむ
 春雨が起すスズラン緑の芽

江戸川 里 峰
 木漏れ日をふわっと包むや木瓜の花
 春荒れの去りて煌めく土手の径
 犬連れて赤ちゃん抱っこし母子草

短歌

とりわけて下手な句並べ座興とす蕪村の書軸遊びごころに
 国有地8億円の値引きとは幾たび聞きても得心ゆかぬ
 前川氏招いた経緯問ふひとの威丈高なる国家の口調

雨の日の卒業式は思い出に 街にあふれる母と児の列
 降りるときバイバイと手を振る女の子 車中であいさつをした訳ないのに

杖をつき手を握り合い登る坂九段へ遺児は招魂祭や
 雷の一喝ありて枯野にも春の息吹きそわずかに聞こゆ

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ます。友の会だより編集部

東葛西 新 真

犬ふぐり南北チームの下で咲く
 鳥越社のどんど祭りや左義長の
 特養の一つのおやつ桜餅

川柳

南葛西 小宮山 鑑二
 リニアよりもつと速いよ賄賂道
 プーチンさん見習い欲しい支持者を
 パラリンが救ってくれた邪の道を



西瑞江 豊田 育子

東葛西 新 真

南葛西 浦川 一平

エッセイ

人生のサウンドトラック

一之江内科クリニック事務長

石川 恵一

暇があればレコード屋、CD

屋に行って店の棚のAからZ、

隅から隅までじっくり物色す

る。新しく発売されたもの、前

から探していたもの、ジャック

トデザインに惹かれてなんとなく

く手にしたものなどなど。急い

で家に帰ってそれらの収穫物に

針を落とす、これが私の至福の

ひと時。

聞くのはもっぱらいわゆる

「ロック」というジャンル。ギ

ターの音が「ジャーン」という

やつですね。もちろん何でもか

んでも「ジャーン」と鳴ってい

ればいいことでもなく、お口に

合う、もとい、お耳に合う音を

日々探し求めているという訳。

今やわざわざ買いに行かずと

も、スマホでポチっとすれば翌

日手元に届くという時代。さら

にはインターネットを使えばダ

ウンロード「音」だけ買うこ

やストーリーミング(いつでも聞きたい曲が聴ける)で音楽を聴く環境も様変わり。物を買うことなんてもはや時代遅れであることは百も承知。

そんな中で、作曲は誰かと

か、誰が演奏しているとか、ど

こで録音したとか、どこの国で

いつ発売されたとか、誰そのの

デザインによるジャケットだと

か、そんなことすべてをひっそ

るめて楽しむ。そう、これが私

の音楽の楽しみ方。

かれこれ30年以上こんな生活

を送っているわけで、手元にあ

るこれらはすべて私の生活のB

GM、格好良く言い換えれば人

生のサウンドトラック。一枚一

枚にその時その時の風景がつい

てくる。

とはいえ、レコード、CDに

占拠された自分の部屋を見ると

これでいいのかなとも思えてく

る今日この頃。さてこの先これ

らを再び全部聴くことがあるの

か?と自問自答。まあ結論はい

つも先送りなのですげ。

役立つ健康メモ 58 薬の話No.26

たくさん飲んでも大丈夫?(上)

「多剤投与」という言葉を聞いたことがありますか?最近では「ポリファーマシー」とも言われています。ポリファーマシーのはっきりとした定義はありませんが、5~7種類以上の薬を服用していることを指す場合が多いようです。なかには、10種類、20種類の薬を服用している方もいらっしゃいます。

今回は「こんなにたくさん薬を服用しても大丈夫?」「たくさん薬が本当に必要な?」という疑問にお答えします。

●薬が増える原因

「気が付いたら、たくさん薬を処方されていた」という方もいるでしょう。ではなぜ薬が増えているのでしょうか?原因として以下のようなことが考えられます。

(1) 病気の治療のため、やむを得ず

病気の中には、どうしてもさまざまな効果の薬を

併用しなければならない場合があります。医療用の薬は、基本的に1種類に1成分しか入っていません。市販薬のほとんどは、さまざまな効果の成分が配合されています。

(2) さまざまな病気を抱えている

あなたが抱えている病気が1つとは限りません。例えば、高血圧・高脂血症・糖尿病…があるとすれば、これだけでも最低3種類の薬が必要です。胃潰瘍や心不全なども抱えていると、さらに増えます。

(3) 複数の医療機関にかかっている

複数の医療機関にかかることで、それぞれの医療機関で薬が処方されますよね。その場合、気付かずに同じような薬や全く同じ薬を飲んでいる場合があるので、注意しましょう。

(4) きちんと服用していない

患者さんが薬をきちんと服用していない場合、服用できていないことを医師に伝えないと、医師は「効果が無い」と受けとめ、薬を追加する場合があります。

以上のほかにも、さまざまな原因が考えられます。

→次回(下)につづく。

機関誌「いつでも元気」より転載

編集後記

4月はお花見のシーズンですが、皆さんおおいに楽しみましたでしょうか。友の会でもそれぞれの支部が、近くの公園(3カ所)でお花見会を開きました。毎年3月になると日時を決めるのに大変苦労します。今年は最初の予報より、又例年よりも開花が早く、業者や関係者は大あわてだとのニュースも流れていました。テレビを見ると開花予想と天気予報で

一喜一憂。時間取りすぎ▼もっと大事なニュースがあるのに。花に浮かれている人ばかりではありません。首相官邸や国会周辺では、森友疑惑の徹底究明、9条改憲阻止、内閣退陣を求めて、連日・連夜たくさんの方が集まって声をあげています。テレビや新聞などでもっと報道してほしいと思いますよね。ゆったりと気兼ねなくお花見が楽しめる、早くそうなるしてほしいです。

(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。

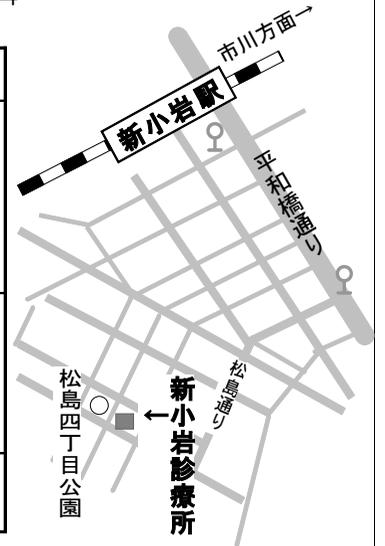
◆医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

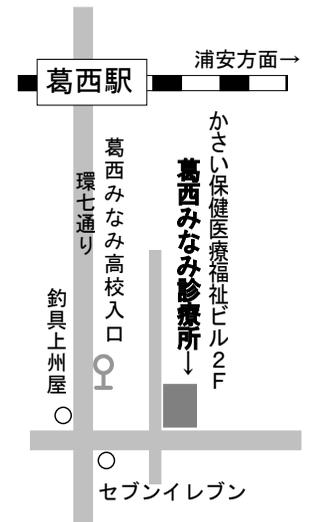
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤 望 (内科・神経内科)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科) 李基鎬 (訪問診療)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	大内修司 (内科・糖尿病) 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



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



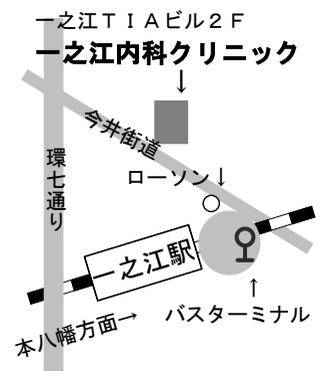
注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

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	瀬底
午後 14時～17時	高野所長	高野所長	外来休診 訪問診療	高野所長	外来休診 訪問診療	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。