

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

2018年6月10日 第80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  
ホームページ：[江戸川健康友の会で検索]  
郵便振替口座番号：00170-8-393711



ゼッケンを胸に荒川土手のサイクリングロードを走る



## 安全・安心な自転車走行環境へ ～区土木課に要望する～

江戸川健康友の会は大気汚染をなくす会と共に4月27日、江戸川区土木部と「江戸川区の自転車ネットワーク形成と自転車活用推進計画の策定」について懇談会をもちました。

その中で、2017年3月に策定した「江戸川区自転車ネットワーク計画」が計画通りに整備されるよう要請しました。

区側は①区道は道路幅員16m以上では1.5m以上の専用通行帯(ブルーレーン)を作り、以下については矢羽根マーク・自転車マークのナビマークを整備していく。②区営の貸し自転車場は11カ所あり、210円で利用しやすくした。③自転車活用推進計画は国や都の動向をふまえ、歩行者・自転車が安全に快適に通行できる環境づくりをめざしたい。などと応答しました。

## 環境にやさしい自転車で 健康づくりをすすめてみましょう

### 健康友の会が初めての自転車サイクルツアー

風がおる5月12日「環境にやさしい自転車健康づくりをすすめてよー!」を合言葉に、初めての「自転車サイクルツアー」を行いました。健康友の

風がおる5月12日「環境にやさしい自転車健康づくりをすすめてよー!」を合言葉に、初めての「自転車サイクルツアー」を行いました。健康友の

会が中心になって、江戸川大気汚染をなくす会や東京土建江戸川支部の協力を受けて実施された。22名が参加しました。葛西駅前から出発した参加者

は「安心して走れる自転車道を。自転車レーンをひろげよう。車優先から自転車走れる町づくりへ…」など

と書いたゼッケンを胸に付け、ヘルメット着用でスタート。西葛西駅手前から葛西中央通り、清砂通りを経由して、荒川土手のサイクリングコースへ。「江戸川区は2020年のオリンピックまでに区内南部を中心に自転車の走行環境整備にとりこんでいる。23区で一番進んでいる。私たちの運動の成果です」と、大越稔秋・大気汚染をなくす会副会長から説明を受け、サイクルツアーが本格的にスタートしました。

公園の夕風の広場で小休止。鳥類園内では野鳥ウォッチング。旧江戸川土手の東京都が推奨するサイクルロードを経由して、終点のみなみ診療所内の友の会事務所に到着しました。おにぎり、とん汁で懇親会。参加者からは「ゼッケンをつけての走行は、少なからず町の人にアピールしたと思う」「サイクルロードを初めて走って楽しかった」「車社会から自転車へ、は公害患者さんにとっても切実な願いだ」「走行環境をヨーロッパ並みにするために運動をすすめた」「などの感想が出されました。(黒木)

# 9条改憲NO!

## 平和といのちと人権を

### 5・3 憲法集会に参加

安倍政権が改憲に執着を  
もって臨んでいる中、今年  
も東京臨海防災公園で開催  
された憲法集会には昨年を  
上回る6万人が集まりました。



「9条改憲許さない!」のコールに  
いっせいにプラカードを掲げて応える参加者

の下、団体や個人での参加  
者がほぼ同じ区画に陣取り、  
昼食をとりながら交流もで  
きました。

プレコンサートを楽しん  
だ後、実行委員会を代表し  
て高田健さんのあいさつで  
開会。続いて、作家の落合  
恵子さん、和光大の竹信美  
恵子さん、室工大の清末愛  
砂さん、一橋大学名誉教授  
の山内敏弘さんがトーク。

竹信さんが国家予算の観  
点から「9条がなくなれば、  
軍事費が野放図に拡大、医  
療、介護、福祉、教育など  
国民生活を改善させるた  
めにも、9条を守らなく  
ては」という訴えがスト  
ンと胸に響きました。

政党からは共産党の志  
位委員長、立憲民主党の  
枝野代表、民進等の大塚  
代表、社民党の又市党首  
が揃って壇上に立ち挨拶、  
また自由党の小沢代表か  
らはメッセージが寄せら  
れました。それぞれが安

倍政権のひどさを挙げ、平  
和憲法と民主主義の擁護、  
安倍政権打倒を呼びかけて  
いました。今後の野党共同  
に期待が膨らみました。

知る人ぞ知る（私は知ら  
なかった！）原発を追及す  
る「おしどりマコ・ケン」  
さんの笑いとスピーチ、  
「沖縄」「原発」「朝鮮学校  
差別」「武器輸出問題」「働  
き方改革」など、各分野で  
運動を展開している方々の  
報告。そして、3000万  
人署名の到達数の発表…1  
350万筆という数は30

00万目標からはまだ遠い  
けれど、「この広がりが改  
憲スケジュールを大きく狂  
わせ、9条改憲の歯止めにな  
っている。3000万を  
集めきり、安倍政権退陣、  
改憲発議を止めよう」との  
訴えに、まだまだこれから  
との思いを強くしました。

### 江戸川健康友の会 第9回総会のお知らせ

○日時 2018年 6月17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)

テーマ 「鍼灸を知らないなんて勿体ない」石倉克彦氏

〈総会議事・懇親会〉(14時～17時) 懇親会参加費500円

会員のみなさんの多数のご出席をお待ちしています。

(太田)



# みんなの力で政治を変えよう

## 「安倍9条改憲は戦争への道」

### えどがわ革新懇再建総会

4月27日タワーホール船堀にて、えどがわ革新懇再建総会が230名余の参加者で開かれました。

『革新懇』は、くらしと民主主義、平和を脅かす政治の現状を変えて、「国民が主人公」の日本を実現し

たいと願うみんなが、力を合わせて目標に基づくと点での共同行動を進めるとのこと。友の会でも、安心

して住み続けられる町づくりをめざして、日頃から居場所づくりやサークル活動などを行っています。その

根底にある思いは一緒ではないかと感じました。

森友・加計学

園の問題、自衛隊の日報隠しなど疑問が噴出しているにもかかわらず、安倍首相はその責任を大臣や官僚に押しつけ、憲法9



熱く語る渡辺治教授

条を改憲して戦争できる国にしようとしています。こんな政治に対する怒りや不満、批判の高まりがひしひしと感じられる総会でした。記念講演は、渡辺治氏（一橋大学名誉教授）が「安倍9条改憲は戦争への道」と題してお話してくださりました。改憲派は、2項が死文化してしまう。戦後たびたび戦力の不保持を決めた9条2項の削除を狙ったができなかった。今回は、自衛隊を書き込むという案を出してきた。安倍首相はちっとも変わらないというが、後に規定された自衛隊追記が優先し、今の安倍改憲を阻もうと熱く語ってくださいました。（猪瀬）

## ヒバクシャ署名・原水禁大会成功へ —江戸川原水協が総会—



あいさつする東京原水協の吉田事務局長

原水爆禁止江戸川協議会（江戸川原水協）の2018年度定期総会が、5月16日、船堀コミュニティ会館でひらかれました。東京原水協をはじめ、江戸川被爆者の会「親江会」、政党などの代表が参加。友の会からも代表が参加しました。

歴史的な核兵器禁止条約の採決によって、核兵器は人類史上はじめて明文上も違法なものとなされ、あらゆる兵器の中でも、最も残酷なものとして「悪の烙印」が押されました。これまで57ヶ国が調印し、9ヶ国が批准しています。日本でも、一日も早く調印・批准されるよう「ヒバクシャ国際署名」にとりくみ、区内で9万筆の目標達成に向けて、加入団体・個人がとりくみを強めようと決議されました。

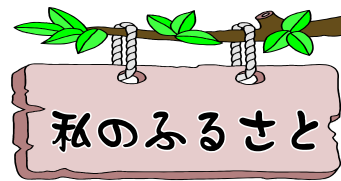
また8月4〜6日にひらかれる原水禁・広島大会に代表を送る活動、7月24日の江戸川平和行進への参加を広く呼びかけること、などが決められました。

（黒木）



私のふるさととは、鹿児島県阿久根市、山下という所です。毎年1万羽のナベ鶴が渡来する出水市の南、東シナ海に面し、30km沖には甌島が見える、風光明媚な小さな町です。

また3km沖合に大島という小さな島があり、鹿が放し飼いにされ、夏には海水浴場として遊びました。父親は土曜日の昼ごろ釣竿



### 鹿児島県

大杉 青龍 静夫

中腹には山城跡があり、西に南戦争の名残りの錆びた鉄の部品が出てくることがありました。

盆地の真ん中に幅10m位の川が流れ、田畑を潤し、春になると山の所々に山桜が咲き、田んぼは、ピンク

を持って島に渡り野宿し、日曜の昼前に魚を釣って持って帰りました。

実家は町から3km山の方にいった、山下という地名のどかな盆地の集落です。後ろの城山という山の

## 一番の思い出はフナやモクズガニ料理のおいしさ

を川岸に固定し、笹を川の中に投げ込み、翌朝早く大きな網で底からゴソリとすくい上げると1〜3cm位の小さなフナが、バケツ半分位とれました。それをすき焼き風に母親が煮てくれました。

のレンゲ草や黄色の菜の花で覆いつくされ、レンゲ草の中で寝転んでかくれんぼができました。

冬の霜柱が立つ寒い日の夕方、父親が竹の笹を大きなほうき状に束ね、ロープ

現在は道路が整備され、川もコンクリートで囲われ、農業で魚も食べることでできない状況で、昔の面影もすっかり変わってしまいました。寂しい気がします。

一番の思い出はモクズガニです。これも寒い冬の時期に、竹で編んだカニ籠の中に浸けておき、朝上げるとモクズガニが大量に取れました。これを味噌汁に入れると真っ赤になり、最高のおかずになりました。それがあって、自称「カニを食う会会長」として、カニ大好き人間になりました。

## 前進座公演観劇

河竹黙阿弥=作『人間万事金世中』

1879年に初演のこの芝居、古さを全く感じさせず、現代の世相にぴったりのお芝居でした。

叔父親娘や親戚筋の強欲さや金さえ手にはいるなら恥も外聞もなく振る舞う態度は、「働き方改革」「女性活躍の社会」などを言いながら、自らはそれと真逆な対応をしている現政権への痛烈な批判と写ったのではないのでしょうか。その証拠に、遺言状にかかわる場面での叔父の「遺言状の『改ざん』…」の言葉に拍手と笑いが起きたことに現れていると思います。

他方、自分は無一文になっても人を思いやる「お金ではない。心が…」の結末は、分かっているにもかかわらず、「しみじみとしたすっきり感」が心の中に熱く広がってくるのを感じました。

久しぶりの前進座の公演鑑賞でしたが、人と人との交わりはこうありたいと、しみじみ感じながら帰路につきました。(伊藤)

バスに乗って、高速道路から、垣間見た、「金沢八景」海は全てが埋め立てられ一面の住宅地になっていました。

ともあれ、帰途には雨に降られましたが、食事よし、景色よし(?)で、楽しい旅の一日でした。

健康でいる限り今後とも、友の会の数ある活動には参加してゆくつもりです。

会員の皆様、どうぞ友の会の行事に参加して、一人ぼっちでないで、おおいに人生を楽しみませんか。(八巻)



上 1号車のみなさん (松島中央地域) 下 2号車のみなさん (葛西地域)



なるべく大きなキャベツ・じゃがいも!と収穫を楽しむ



ツ」の収穫。感謝、感謝だった。欲張って(?)大きめを狙ったキャベツとじゃがいもの重さは3〜4キロにもなり、「重ーい」とうれしい悲鳴。



## バス旅行に参加して

## 三浦半島の旅

去る、5月23日友の会日帰りバス。でも、「ソレイユの丘」に到着するまでには晴天がウソのように、泥まみれにならず「じゃがいも」と「キャベ

### ほっとカフェ

- 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

### カラオケお楽しみ会

- 楽しく歌いましょう
- 6月15日(金) 13時~16時
  - 会費:900円
  - 「居酒屋好土」
  - 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
- 毎月 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

### 囲碁・将棋クラブ

- 毎月 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。

### コカサキ アミティエ

- 木の音色を奏でませんか
- 第1・2・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

### さわやか喫茶

- 予約不要どなたでも
- 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
- 第1・3火曜日 13時30分~15時
  - 葛西みなみ診療所 5階ホール

### 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。

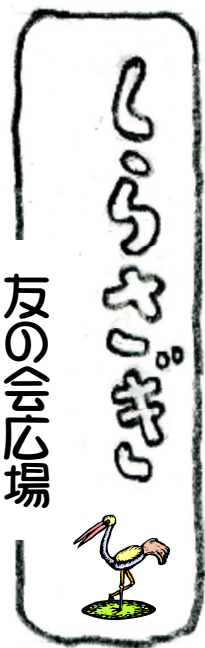
### カラオケサークル

- 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

渡し場の閉じたるままや 棕櫚の花  
夏藤の揺るる岬や潮曇り  
後れ毛に烟まつわる立夏の喪

東葛西 細川 ひろし

石切やポンポンボンと五月晴れ  
父の日や父の日知らず生きし父  
戦争の準備か平和の準備か楸郵忌

三郷市 石塚 ふさ子

はだ寒さ灰色雲や若葉雨  
末孫の縁談嬉し五月晴れ  
白き蝶乱れて舞うや紅つつじ

## ▼短歌

西瑞江 豊田 育子

満州より音沙汰もなき七十年妻を待ちて叔父逝きませり  
凧に書く「天上大風」良寛の文字伸びやかに宙舞ひ上がる  
本の夢本の力をテーマとし椎名誠の語りは熱き

東葛西 新 真

子をもてば車中であやす泣き声を 苦勞と幸せないよりはまし  
東京に住んでいて七十年余 三軒茶屋に行くことも無しに  
母の日は母のいない日たしかめて 思い出幾つもワープロに書く



## エッセイ

### 安らぎの香り

南小岩 高野 芳子

「暑さ寒さも彼岸まで」とは良く言ったもので、このところ窓を叩く雨音も心無しか柔らかかく、移り行く季節を感じさせ。どうやら春はもう間近い。早いものでほっとカフェも一年が過ぎ、どうやらカフェらしくなってきた。トランプや折り

紙等々、おしゃべりをしながら過ごす中、ふっと声が途絶え、シーンとなる。目をやると皆手元に集中している。やがて、「出来たー」の聲が上がり、少し冷めたコーヒーを口に運び、満足気に味わっていた。それぞれ互いの作品を見比べながら。

また賑わいが戻ってきた。外の風はまだ少し 冷たさが残っているけれど、カフェの内はいつでも暖かい。そして何よりも心地良い。新たな煎れたての香ばしい珈琲の湯気が、ゆらゆらと立ちのぼり、その香りに包まれてホッと一息。

ようこそほっとカフェへ、いらっしやいませ。

(編集部都合で、季節がずれてしまい申しわけありません)

※「ほっとカフェ」は新小岩診療所3階会議室でひらいていきます。

第2・第3(木) 14時〜16時



折り紙の作品作り

## 役立つ健康メモ 60 薬の話No.28

# 電子お薬手帳

**Q:** 電子お薬手帳とはなんですか？

スマートフォン（以下、スマホ）やICカードを利用して、現在服用中の薬の情報を、いつでも必要なときに閲覧できるものです。日本保険薬局協会、日本薬剤師会が提供しているもの、大手薬局チェーンやIT企業が独自に開発したものなどがあります。

**Q:** 従来のお薬手帳より良い点は？

**A:** 何よりも持ち運びがしやすい点です。紙のお薬手帳は忘れても、スマホや財布を忘れる人はあまりいませんよね。外出や旅行先で病気になった時や、予期せぬ非常時・災害時に威力を発揮します。また、紙のお薬手帳にはない服薬状況や飲み忘れを防ぐ便利機能がついているものもあります。インターネットに接続して薬の情報をすぐに調べることもできます。

**Q:** 欠点は？

**A:** お薬手帳は医療者に見せる必要があります。個人情報の塊とも言えるスマホを、他人に見せることに抵抗をお

持ちの方もいるでしょう。スマホではなくICカードの電子お薬手帳もあるので、それぞれの手帳の機能をよく知ってから利用されると良いでしょう。

最大の欠点は、薬局によって導入している電子お薬手帳の種類が異なるため、登録・閲覧ができない場合があることです。

**Q:** これから主流になっていくのですか？

**A:** 電子お薬手帳は導入にコストがかかるため、導入をためらう薬局は少なくありません。将来、電子お薬手帳でも保険点数が認められれば、さらに普及する可能性があります。

スマホの普及などIT技術の進歩はめざましく、今の状態は10年前には想像もつきませんでした。個人情報保護の観点から厳格な管理が前提ですが、今後は医療情報を地域で共有し関連機関の連携を高め、安全で、有効、効率的な医療の実施が求められる時代になります。薬に限らずすべての医療情報が電子化され、入院から在宅に戻った際や、救急搬送でかかりつけ以外の病院を受診する際の情報共有のように、必要に応じて各医療施設からアクセスする時代が来ると考えられます。

機関誌「いつでも元気」より転載



イラスト：井上むじろ

### 編集後記

▼最近、気温の変動が激しく体調を崩す人が多いようだ。4月〜6月は各種団体の「総会」の時期も重なり、多忙やストレスもあるのか、私のまわりにも風邪だけでなく、带状疱疹、突発性難聴、うつ症状などの話を耳にする▼「ねばならない」ではなく「したい」と思って、適度

のいい加減さもOKと楽天的にいきいたいものだ。毎日、腹のたつことがいっぱいだけど、楽しいこともいっぱいいたい▼もうすぐ友の会総会。1年を振り返ると、他の用事と重なって幹事会はずいぶん欠席してしまっただが、編集会議はおおむね楽しく参加できた。会員のみなさん、次年度も投稿をお待ちしています。

（太田）

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。

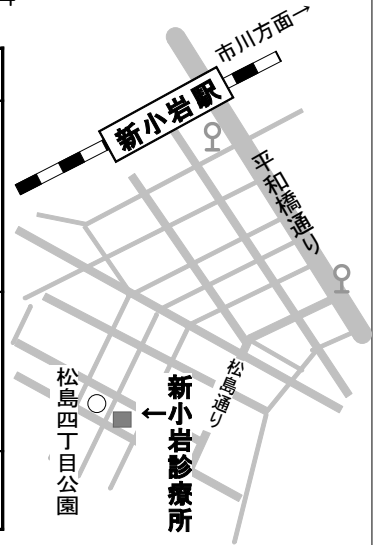
◆医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



## 新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

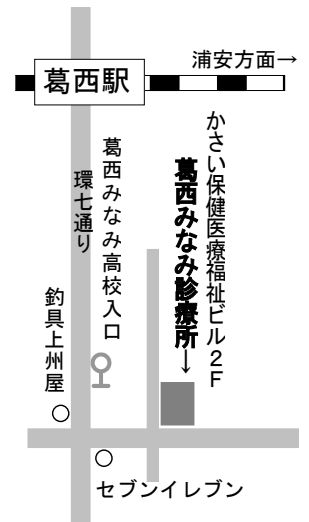
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	大内修司 (内科・糖尿病) 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



## 葛西みなみ診療所・診療案内

江戸川区南葛西2-12-1 かせ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 10:00～ 12:30 (訪問診療)	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	関口康宣 (訪問診療)	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



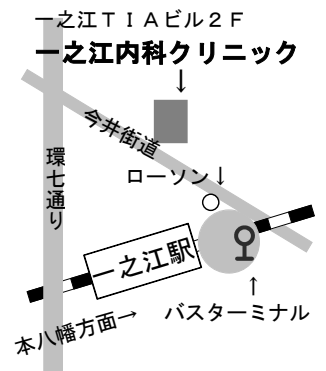
注① 月・火・木の午後は予約外来となっておりますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

注② 木曜日9:00～10:00は健康診断専用時間です。  
内科受診の希望者は10:00～12:30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。