

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

2018年7月10日 第81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

安倍政権による社会保障解体

大幅な国民負担増と給付抑制に怒り



往診相談会をきっかけに地域で医療懇談会を開いた。友の会活動はこういう日常活動が大事だと訴える猪瀬会長

江戸川健康友の会第9回総会開く

◎安倍9条改憲NO! 三つのスローガンを掲
平和・人権・民主主義 げて、江戸川健康友の
の政治を ◎国の責任 会は6月17日、葛西み
で社会保障制度の充実 なみ診療所ホールで第
を ◎友の会を大きく 9 回定期総会をひらき
して、安心して住み続 ました。
けられる町づくりへ 総会に先だって行わ

れた記念講演は、今ま
より3月30日

での記念講演とは少し
趣向を変えて、演題は
『鍼灸を知らないなんて
もったいない』。参加者
は興味津々。講師は、
西葛西で「どんぐり鍼
灸院」を営んでいらっ
しやる鍼灸師の石倉克
彦さん。艾（モグサ）
の材料となるヨモギの
鉢植えを持参し、鍼灸
術を身振り手振り交え
てお話しくださいまし
た。（詳細は3ページ）
また、石倉さんは、福
島原発事故で江戸川区
にも多くの放射性物質
が降り注いだことが
ら、小児甲状腺がんの
発症を心配して、市民
自主運営の甲状腺健診
に取り組んでいらっ
しゃいます。（友の会だ
より3月30日）

総会には、80余名の
参加者で会場はびっし
り。各界の来賓から・
介護保険改悪・国保料
の大巾値上げ・年金改
悪・生活保護費の引き
下げ・過労死を助長す
る働き方改革法案や日
本を戦争する国にする
9条改憲などに対して鋭
い指摘があり、怒りを
共有しました。
スライドを使っ
た。活動報告と活動方針
（2ページ）が提案さ
れ、会計報告・予算
案、役員提案も大きな
拍手で承認されまし
た。
総会議事終了後は、
手作り料理も加えての
懇親会で、交流を深め
ました。（伊藤）

「友の会だより」8月号はお休みさせていただきます

2018年度 役員名簿

役職名	氏名	地域
会長	猪瀬 悠紀子	中央
副会長	石井 悠紀子	葛西
	鈴木 美孝子	葛西
事務局長	黒木 武義	葛西
事務局次長	藤山 愛恵千	葛西
	佐丸 翼三	葛西
幹事	美三 勝信新	島西
	柳馬 井藤島	葛西
	青有 石伊飯今	葛西
	日遠 太久小櫻	葛西
	佐嶋 武高千寺	葛西
	遠中 日福正森	葛西
	森渡 表金	葛西
	悦千 糸次	葛西
	優昇 谷	葛西
	八巻 登	葛西
	北 篠 崎	葛西
	職中	葛西
員央	葛西	

2018年度・友の会活動方針

無差別・平等の医療と社会保障の充実をめざしている全日本医連（全日本民主医療機関連合会）の「共同組織」として、江戸川健康友の会第9回定期総会は、要旨次のような活動方針を決めました。

① 消費税増税と医療・介護・福祉などの社会保障費の削減に反対します。

② 誰もがが金の心配なく、必要な医療・介護・福祉などが受けられるよう、社会保障制度の拡充を求め運動を進めます。

③ ヒバクシヤ国際署名を広げて、日本政府が核兵器禁止条約を指示する側に立つよう、また、世界で条約が発効するよう世



論を高める活動に取り組みます。

④ 介護予防・日常生活支援総合事業「サロンさわやか喫茶」が成功するようNPOたんぽぽ会の活動を支援します。

⑤ 婦人科健診、熟年者健診、インフルエンザ予防接種などの健診活動に取り組みます。

⑥ 江戸川社保協、江戸川原水協などの区内民主体と共に、江戸川区への要望活動を強めます。特に、大気汚染をなくす会と共同して自転車レーンの設置、沿道緑化、公害をなくす活動に取り組みます。

⑦ 「安倍9条改憲NO！」

⑧ 楽しみと生きがいを作る「サークル活動」を活発にし、仲間増やしを輪を広げます。

⑨ 「困りごと支援活動」に取り組めます。

⑩ 1500名友の会を目標に、今年は100名の仲間増やしに挑戦、「いつでも元気」誌を普及します。

⑪ 「友の会活動」の担い手となる幹事、世話人を増やし、世代継承できるよう若い人を育てていきます。



(太田)

鍼灸を知らないなんて

去つたいない

どんぐり鍼灸院・鍼灸師 石倉 克彦

一面で記載しました友の会総会での鍼灸師石倉克彦さんの講演内容の一部をご紹介します。

鍼灸は怖いと思ってい 痛くない鍼もあります。 らっしやる方がたくさん 先ずは太さから。髪の毛 いらっしやいます。でも ほどの太さです。

▽鍼の太さの比較

	外径	内径
輸血用針 (18G)	1.20mm	0.94mm
皮下注射用針 (25G)	0.50mm	0.32mm
1 番鍼		0.16mm
美容鍼		0.10mm



③江戸時代に大きく 発展した日本独自の 鍼（大陸性の気候の 中国に対して、日本 は温帯に属し、梅雨 があり、民族として

また鍼灸院を選ぶ際こ うしたことも知っておく といと思います。大き く分けると①中国式の鍼 ②現代医学の解剖学など に基づく鍼（誤解をおそ れず言えば、この二つは 太く長い鍼を使います）

皮膚が繊細なので、痛み の出にくい細い針が使わ れるようになりました。

お灸で火傷、も心配は ご無用です。

「おきゆうをすえる」と いう言葉がありますが、 治療効果は高いのですが、 今の時代にこれをやれる のはまれです。ほとんど のがせんねん灸や隔物灸 と言ってシヨウガなどを 間に挟むものや、肌から 離して患部を温めるなど の、火が直接肌に届かな いやり方が主流になって います。



尖ったものでつんつん

次に鍼灸の歴史を見て みましょう。 治療のことを手当てと

が書かれました。

将軍や庶民の健康管理

日本に伝わるのは紀元 600年頃から。遣隋使 や遣唐使により仏教と もに伝えられました。

その後江戸時代に大き く発展した鍼灸が、今の 日本の鍼灸の基礎になっ ています。

日本において、千年以 上に亘って将軍から庶民 までの健康管理に使われ てきた鍼灸。無知と偏見 で遠ざけるのは勿体ない。 この機会に鍼灸を少し 勉強して健康をわがもの としましょう。

言います。子供のころ、 たんこぶを作った時など、 母親が痛いところに手を 当てて「痛い痛い」の遠 くのお山に飛んでいけ」 なんてしてもらった経験 がおありではないでしょ うか。不調のところの手 を当てる、この原始的な 行為が医学のそもそもの 始まりと言えるでしょう。 そして、いつしか尖つ た物でつんつんしてみ てよくなった、という経験 を積み重ねたのが鍼の始 まり。最初は石の破片を 使ったようです。「薬石効 無く」の石は砭石（へん せき）と言って初期の鍼 のことを指すそうです。 文献的には、紀元前一千 年頃。中国は周の時代に、 伝説上の人で医薬の祖と いわれる「神農」が薬草 について、又最古の医学 書といわれる「黄帝内経」

どんぐり鍼灸院のご案内

江戸川区西葛西6-28-20
日商岩井小島町マンション
215
Tel : 090-1469-1891
ご利用の際は、上記番号へ
お電話してください。

介護保険による総合事業

「サロンさわやか喫茶」開始へ

友の会・たんぽぽ会が連携して

健康友の会が毎週月曜日（ひら）にひらしている「お食事会」の会場で、介護予防・日常生活支援事業（総合事業）の緩和型による通所デイサービスとして、7月下旬から始められるよう準備をすすめています。



ここで昼食の提供のほか、絵手紙や転倒予防体操、認知症予防など、多彩な内容で、地域のみなさんといっしょに楽しめます。友の会では、会員のみなさんについてまでも元気で自分らしい生活が送れるようにと通所型デイサービスへの利用を呼びかけています。

ご希望の方は、お住まいの地域包括支援センターで介護保険の基本チェックリストを受けて、該当された方と、要支援1・2の方が対象となります。利用時間は10時～14時までの4時間で、送迎はありません。

料金は食事代をふくんだ600円です。くわしくは友の会またはNPOへ。

▼友の会 5679・7130

▼NPOたんぽぽ会 3870・2034

2018年 江戸川平和行進

- 7月24日（火）15時集合
- 江戸川河川敷（市川橋）行進スタート

国連が決めた核兵器禁止条約を支援し、ひろめよう。「核のない平和な世界」の実現を区民のみなさんに呼びかけましょう。参加者は直接河川敷へ来てください。

映画「母」「望郷の鐘」上映のご案内

7月16日（祝） 望郷の鐘 10:30
母 13:30

小松川区民館ホールにて

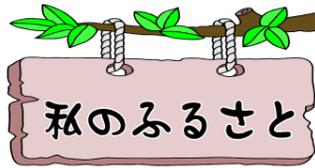
◎チケットは友の会まで・1,200円



人口密集地上空の低空飛行計画中止を！署名にご協力を

2020年までに国交省が行おうとしている羽田増便計画…人口密集地上空や石油コンビナート上空を低空飛行する新ルートの導入…に反対し、活動しています。現在、首都圏の住民団体が統一して、国交大臣あて「羽田空港増便にともなう新低空飛行計画の中止を求める署名」に取り組んでいます。署名用紙を同封させていただきますので、是非、ご協力をお願いします。

航空機の都心低空飛行に反対する江戸川区民の会 代表 太田美音



埼玉県

東葛西 下村靖子

でした。夏の朝、風に揺れる稲の葉先の露に、朝日があたりキラキラ光るのがとてもきれいでした。冬は田んぼのはるか向こうの山々（秩父でしょうか）は雪化粧をまといましますし、夜は降る

十数年前、何十年ぶりに訪れると、昔の街並みが残っていて懐かしかったです。けれど、私の住んだ家も川も道路になり、田んぼは住宅街になっていました。そして近くの橋のあたりの石碑には、「地獄橋跡」と。

一面に広がる美しい稲田

ミニチュアのような電車

私が育ったのは、埼玉県行田市。ここには埼玉（さきたま）古墳群があり、ここから金錯銘鉄剣が出土し、稲田の中にあつた古墳群は、今はきれいに整備されています。また昨年のテレビドラマ「陸王」の舞台でした。

ような満天の星空です。稲田のずっと先に秩父鉄道のミニチュアのような電車が、時折警笛を鳴らしながらゴトンゴトンと走るのが見えます。幼かった頃、あの小さい電車に乗ってみた

もうなくなってしまうが、川向こうの美しい緑の稲田の中を小さな電車が走る光景は、私の心のふるさとです。

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

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

コガネサークル 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

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

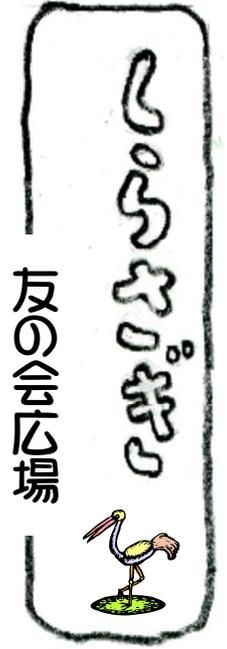
カラオケお楽しみ会

楽しく歌いましょう

- 7月20日（金）13時～16時
- 会費：900円
- 「居酒屋好土」
- 申込み：Tel. 03-3651-2944

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
- 8月はお休み



友の会広場

▼俳句

江戸川 長沢 常良

ごまだらの髪切り鳴くや走梅雨
 大川に一雨来ればみどりの日
 ひまそうな露天が一つ山開き

▼川柳

南葛西 小宮山 鑑二

人気のセ実力のパ鮮明に
 自転車怖安全第一車道歩こう

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

三郷市 石塚 ふさ子
 生垣に真赤な新芽梅雨しぐれ
 梅晴れに雅にゆれる花紫陽花
 寂しさを癒してくれる猫は野良

東葛西 細川 ひろし

教室の明るく弾む衣更
 すててこの父の本気のにらめっこ
 六羽の小ガモ母より前に泳ぎたり



▼短歌

西瑞江 豊田 育子

身の奥の鈴かき鳴らし遍路ゆく母も歩みき讃岐善通寺
 祖父も母も遍路に歩みしはこの道かさぬき通りに咲くひめじをん
 草に寝て雲流れては雲に酔ひ風流れては父母恋ひぬ

エッセイ

江戸川健康友の会と私

清新町 土屋恵美子

「エッセイ原稿を書いて

よ。」とオファーがあったので、「友の会だよりを送ってくださっているけれど、入会している自覚があまりないの。」と私。

でも、ずっとファイルをし

ているたよりをパラパラめくると、あっ。いろいろ関わりがあったんだ。と認識しました。

◎うたごえ喫茶に数回参加：

若き頃の歌を懐かしく、楽しく歌いました。

◎おんちコーラスの募集を見て入会：メッセージ性のある曲に出会え、メンバーに迷惑をかけながらも合唱のすばらしさを実感し、20周年コンサート舞台にも立ちました。

◎今年5月のバス旅行に参加
 …収穫体験で野菜をたくさん
 ゲットしたり、楽しい一日を
 過ごすことができました。

さらに友の会だよりを読み返してみると、何と有意義な記事の多いことか！

・平和を含めた健康に関する活動の報告

・人のルーツに大いに関わる「私のふるさと」

・本場に役立つ健康メモ

・様々なサークルの紹介

・健康のための主張、知恵、運動 等々

人生の終盤を迎えた今、以前にも増して健康の大事さ、ありがたみを実感しました。

皆が元気に生きるために尽力している友の会の方々に敬意を表し、これからは、しっかり愛読していこうという気持ちを新たに私でした。

役立つ健康メモ 61 薬の話No.29 「絆創膏」の選び方

Q: 「絆創膏ばんそうこう」にはどんな種類があるの?
A: 絆創膏には、患部に塗って使用する液状の「水絆創膏」、患部の大きさに合わせて切って使うサージカルテープなどの「テープ絆創膏」といった種類があります。

もっとも一般的なのは、「バンドエイド」に代表される救急絆創膏です。絆創膏は傷口の保護を目的としたもので、すり傷、切り傷、さし傷、かき傷、靴ずれに効果があります。

絆創膏が効くのは、あくまで「浅い傷」です。多量の出血をとまなう傷や、膿うみ、熱や腫れをとまなう傷には使用せず、医師の診察を受けましょう。

Q: 「湿潤性」の絆創膏はどんな効果があるの?
A: 傷口をよく見ると、無色透明な体液がにじみ出ていることがありますね。この体液には、いわゆる膿とは違い、皮膚が再生するための成分が含まれています。

傷口が乾燥してしまうと、この体液も乾燥してしまうため、皮膚の再生が遅れてしまいます。適度な

湿気を保つ「湿潤性」の絆創膏は、傷を早く、きれいに治す効果をねらったものです。



乾燥で傷口の神経が刺激されるのを抑える効果もあるため、痛みの軽減にもつながります。

Q: 「絆創膏」使用時の、注意事項は?

A: 絆創膏を使用する前にまず、①水で傷口を洗いましょう。傷口に入ってしまった砂などの異物やばい菌を洗い流し、感染や化膿を防ぐためです。消毒液には、傷口を刺激して周辺の細胞を壊し、治癒を遅らせてしまうもあるので、必ず流水で傷口を洗いましょう。②絆創膏を貼るときは、皮膚がひっぱられてきつく感じないように貼り、はがすときはゆっくり丁寧に、を心がけましょう。また、③絆創膏のパッドはできるだけ濡らさないように注意しましょう。パッドを濡らすと、細菌が繁殖する原因になるからです。もし濡れた場合は、新しいものに貼り替えましょう。水仕事をする方は、防水性の機能がある絆創膏も市販されていますので、用途に応じて選んでください。

「いつでも元気」より転載

編集後記

東松本に住む永井菊子さんは、友の会々員で6月17日の総会にも出席されました。永井さんは大間原発建設反対で現地であたかっている「あさこはうす」の熊谷厚子さんと親交を深め、物心両面で応援活動にとりこんでいます。地元漁師さんがとってくれた海藻類の天然わかめやひじきなどを現地から取り寄せて「買って応援してください」と訴えています。大間

原発建設反対運動は「原発に頼らず未来をつくる」と現地大間町や対岸の北海道函館市を中心に全国にひろがりつつあります。これまで10回の建設反対集会が開かれ、大阪や関東方面からも参加者がふえています。(黒木)

※海藻類の申込先 江戸川区東松本2-2-14 永井菊子。現地の激励先 青森県下北郡大間町字小奥戸396 熊谷厚子です。

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

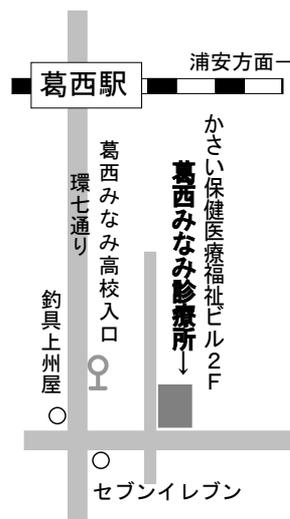
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	大内修司 (内科・糖尿病) 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



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



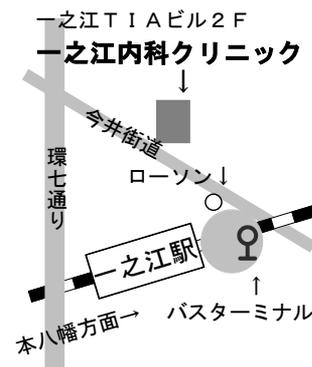
注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

注② 木曜日9:00～10:00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。