

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9月10日 第82号

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
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

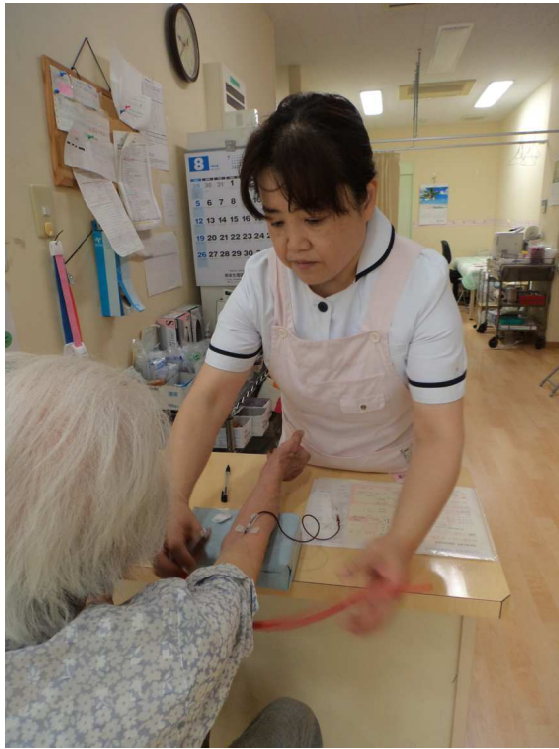
元気なときこそ受診しよう

あなたと家族の笑顔のために

国保・長寿健診10月末まで実施中

江戸川区では、今年も国保健診・長寿健診が無料で実施されています。8月1日から始まっており、10月末日まで行われています。

受診対象者は、国保健診が65才〜75才の国民健康保険に加入の人。長寿健診は75才以上の江戸川区に住ん



葛西みなみ診療所で長寿健診を受ける会員さん
診療所では早めの受診をおすすめしています

て再発行してもらいましょう。

心臓病や脳卒中など、生活習慣病を早期発見・早期治療し、いつまでも健康的な生活をしていくための大切な健診です。江戸川健康友の会では「元気なときこそ、あなたと家族のために必ず受診しましょう」と呼びかけています。

〈受診場所〉

区内指定医療機関（受診券といっしょに送られてきた別紙・健診会場一覧をご覧ください）

〈受診方法〉

区役所から送られてきた受診券と質問項目を記入し

て、保険証とともに指定医療機関の窓口に出して受診してください。

〈友の会が紹介する診療所〉

◎新小岩診療所 Ⅱ 松島4・27・2 ●電話3651・2944
健診を実施している日を確認して予約してください。

◎葛西みなみ診療所 Ⅱ 南葛西2・12・1 ●電話5679・7144
午前中の受診は予約不要です。午後又は夜間受診を希望の方は、ご相談ください。

◎一之江内科クリニック Ⅱ 一之江3・2・35 ●電話3656・6688
受診予約は不要です。

乳がん・子宮がん健診 受診申込み受付中

受診日 10月8日（祝）午前9時〜12時
場所 葛西みなみ診療所5階ホール
申込み方法 「友の会だより」に案内申込書が入っています。

代金を添えて友の会まで申し込んでください。
※電話・FAXでの申込みもできます。

核兵器禁止・廃絶の流れさらに

2018年広島世界大会に参加して

江戸川代表団のひとりとして・柴崎一郎



柴崎一郎さん

「核兵器のない平和で公正な世界」の実現めざし、原水爆禁止2018年世界大会が8月4～9日まで広島・長崎でひらかれました。核兵器禁止条約採択から一年、調印国60ヶ国、批准国14ヶ国とひろがるなか、核兵器禁止・廃絶の流れを促進し、朝鮮半島の非核化、平和体制の構築を更らせるために世論と運動を大きく発展させようと活発な討論が行われました。

江戸川からは、各団体・



原爆被災説明板のひとつ

地域からの平和への熱い思いを受けて、8団体から14名が代表として参加しました。20年ぶりに親江会（区内の被爆者団体）の代表も参加されたことは、江戸川での原水禁運動の広がりを感じます。

全体会ではオーストリア

とアイルランドの2人の政府代表の発言は、核兵器廃絶のために禁止条約発効の展望を明確に示してくれました。そして分科会では、署名・宣伝活動を大きく広げ、確実に成果をあげている地域でがんばっている仲間達の報告に勇気づけられました。

広島大会参加ではもう一つ有意義な体験ができました。親江会代表の貫さんからの紹介資料を手にして、「原爆被災説明板」を探して爆心地近くをめぐるまし

た。説明板には、被爆当時のその場所の写真があり、現在の風景と重ねてみることでできます。復興の遅しさも感じますが、実際に現地で見ると被爆地の写真はいつそうリアルで鬼気迫るものがあり、二度とくり返してはいけない歴史であることが再確認させます。

身を持って核廃絶を訴えている被爆者のみなさんの気持ちや今まで以上に伝わる気がしました。核兵器の恐怖を全人類に伝え、「核」の無い世界を本当に実現し、安らぎと平和を一日も早く手にしたいものだと思つて気持ちが高まりました。

（江戸川原水協事務局長）

核兵器廃絶運動に
あなたも参加しませんか

個人会員を募集しています

年会費 1,000円です

原水爆禁止江戸川協議会（略称・江戸川原水協は、区内の労働組合や民主団体を中心に個人会員で構成されています。現在、核兵器禁止の流れを加速させるために、ヒバクシャ国際署名にとりこんでいます。区内で9万人の署名を集めて2020年までに国連に届けようと呼びかけています。

あなたも個人会員になって原水禁運動を前進させる原動力になってください。●申込みは友の会でも受け付けます

羽田新ルート計画中止を

署名・駅頭の宣伝にご協力ください

7月29日、「航空機の都心低空飛行に反対する江戸川区民の会」主催で「羽田新ルート問題」勉強会が開かれました。

成した宣伝用のリーフレットも見ながら、意見交換・今後の取り組みについて話し合いました。

葛西地域を中心に戸別配布すること、毎週金曜日の夕方、駅頭で宣伝・署名活動

これまでTVで取り上げられたいくつかの番組の録画を視聴した後、会が作

葛西地域を中心に戸別配布すること、毎週金曜日の夕方、駅頭で宣伝・署名活動

暑さに負けず 楽しく行進

2018 江戸川平和行進



市川橋下を出発する参加者

今年は猛暑つづきで外出を控えるようになどの注意が出る毎日でした。その厳しさのなか、全国各地で国民平和行進が行われました。今年は7月24日千葉から江戸川入りした市川の方たちの行進を迎え、市川橋下で引継ぎ、100名もの参加者が中央森林公園まで歩きました。

「核兵器禁止条約に調印を！」「核のない平和な世界を！」と沿道の人々にアピールしながら歩き、皆無事に公園に着きました。江戸川健康友の会からは16名参加しました。暑さにも負けない熱い志がひしひしと伝わってくるのを感じながら最後まで歩くことができ、楽しい行進でした。

(猪瀬)

ご存知ですか？

人口密集地低空飛行計画
騒音、落下物・事故は大丈夫？

航空機の都心低空飛行に反対する
江戸川区民の会

宣伝リーフレット

をすることを決めました。

勉強会には初参加の方も

含め、会員以外の参加も多数あり、率直な疑問や意見

が出されました。

終了後、早速、リーフレットを配るなど、区民の会の運動も新たな段階に踏み出したという感じがありました。

(太田)

いわさきちひろ生誕100年前進座公演

ちひろ

—私、絵と結婚するの—

2018年11月15日(木) 18:30

16日(金) 11:00・15:00

浅草公会堂 A席6,000円(7000円のところ)

●チケットの申込みは友の会まで



●連絡はこちらへ
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

03・5605・0586

祈り、伝える

第38回 江戸川区原爆犠牲者追悼式



滝野公園の原爆犠牲者追悼碑

7月15日、葛西区民館4階ホール・隣接する滝野公園の原爆犠牲者追悼碑を会場に開催されました。主催は、江戸川原爆犠牲者追悼碑の会です。友の会からも千羽鶴を献納し、猪瀬会長はじめ数名が参加しました。

合唱「青い空は」「原爆許すまじ」に続き、会長挨拶、新たに亡くなら

れた方6名の報告、合わせて344名の犠牲者への追悼を行いました。奥田会長、長崎市長・広島市長(メッセージ)は、「絶対悪」の核兵器禁止条約の締結や、核兵器廃絶運動に取り組んできた「アイ・キャン」がノーベル平和賞を受賞したこと、北東アジアの非核化の動きなどに触れました。多田区長、被爆者、葛西南高校生からは、記憶を風化させないで語り継いでいく決意が語られ、参加者は核兵器廃絶への思いを一つにしました。

追悼碑の由来は別記のとおりです。碑の周りには◆原爆瓦の碑◆平和の鐘◆市の木…広島市「くすのき」長崎市「ナンキンハゼ」◆噴水…8時と11時に水がかかる◆名簿碑、さらには広島で被爆し再生した「被爆2世アオギリ」の木もあります。近くにおいでの際は、じっくりご覧になってはいかがでしょうか。

(伊藤)

◎追悼碑の由来

1980年、区内の被爆者、宗教関係者、教育関係者やその他の市民ら60人が集まって「江戸川区に原爆犠牲者追悼碑を建立する会」を結成。募金の呼びかけには当時の中里喜一区長をはじめ、区議会各派も賛成され、数千人の市民から442万円が寄せられました。こうした経緯を受けて、毎年7月下旬、数百名の参加をえて、区内の被爆者団体「親江会」と区による合同の追悼式がひらかれていきます。

追悼碑は200人もの多くの市民が、ノミとハンマーを握って40日かけて彫り上げたものです。「白い鳩の中に朱色の母子の図」は、広島・長崎で原爆の犠牲となった母子が鳩になって世界中に平和を訴えて飛んでいる姿を表しています。

一泊旅行実施11月18日19日

友の会の主な行事のお知らせ

江戸川健康友の会は8月25日に文化部会をひらき、今年の主な行事について次のように決まりましたのでお知らせします。

◎バス旅行のご案内

11月18日、19日(日)～(月)に

一泊旅行を開催します。

▼旅行先 会津・東山温泉(東山グループホテル・福島県)

▼旅行費 一人 2万3千円

▼旅行コース 二本松・大隣寺・郡山市・布引風の高原・会津若松・末廣酒造・新宮熊野神社「長床」猪苗代地ビール館など。

◎新年会や歩こう会のご案内

クリスマスうたごえ喫茶12月22日(土)、新春歩こう会1月12日(土)、お花見会は各支部ごとに開催する(4月第一週の土・日を中心として)

◎日帰りハイキングのご案内

5月の新緑の季節に、「区内各所めぐり」パンフを参考に計画します。(他団体の行事や天候などにより、変更になることがあります)

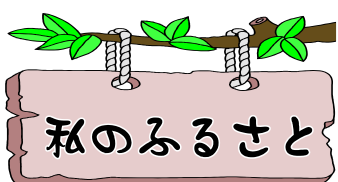
東京土建まつりで出店

8月最後の日曜日、船堀スポーツ公園での土建まつりに、友の会も8名で参加。血圧・骨密度測定結果へのアドバイスに真剣な表情で聞いている姿が印象的。ネットショップなど作品販売では、毎年立ち寄ってくれるおなじみさんとの楽しい会話がはびこりました。36度という酷暑の中、無事に終わりよかったです。

(櫻井)



友の会一之江センターでは小物作品類を販売しました



私のふるさと

新潟 佐渡

東葛西 伊藤辰久

から夏は海の幸を獲ることが何よりの楽しみでした。「昔いつたなんとやら」で今年もマイナストライパー片手に素潜りで獲物を獲りました。狙いは、あわび、サザエ、岩もずくです。獲物を手にしたときは、まだまだ健在だぞ、との自信

佐渡は、歴史的にも大きな変遷がありその遺跡・文化は随所に残されています。室町幕府までは、政治犯や思想犯が流罪になった地であり、順徳上皇をはじめ日蓮上人、能の世阿弥や多くの貴族などが流されてきました。そ

幕府の直轄地となり、財政を支えました。「金山の水替え人足」として多くの無宿人が佐渡に送られてきたものこの時代です。

自然の豊かさは今も変わらず、日本海の荒波で削られた岩肌、天然記念物の鳥「とき」も絶滅の危機から再生の努力が実り、最近になって「巨大杉」の一群が発見されました。民俗芸能の「鬼太鼓」。「おんで」と呼ばれ、地域ごとに演じ方に違いはあるものの、力強いリズムとそれに合わせた鬼の舞いに魅了されます。佐渡を拠点とする太鼓集団「鼓童」の演奏に遭遇することを楽しみの一つです。

日本海に浮ぶ佐渡を楽しむ

6年前に完全退職してからは、毎年1ヶ月ほど8月は佐渡で生活しています。両親亡き後、実家は普段は誰も住んでいなくて、兄弟一番下の私がこの時期に空気の入れ換えをしたりし、あちこち傷んだ古家の修理をしたりして、墓参りに帰省する親族が生活できるようにしています。

を深めているところです。獲物は、毎晩の食卓ににぎわせてくれました。「漁業権」の問題もあり、いづれでも獲つてよいというところではありませんが、お盆の時期は帰省者に限り、大目に見てくれます。

のせいもあって、古くから京都文化が根付き、各地の「能舞台」で新能なども演じられます。お雑煮のお餅は丸餅で、語尾の上がったイントネーションも上方風です。

江戸幕府の頃になると良質の金・銀が多量に産出され、

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

- 9月21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

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。

コカサカ 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

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

- 第1・2・3・5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

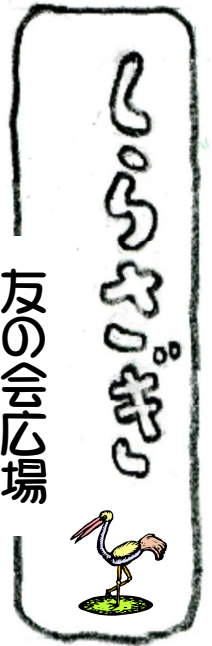
カラオケ好きな方一緒に歌いましょう!

- 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



俳句

江戸川 長沢 常良

下駄はいて花火見に行く舟溜り
 近くより泊りに来る子藍浴衣
 暴挙の限りを尽くし夏の雨
 赤銅の女冷酒らっぱ飲み

三郷市 石塚 ふさ子

猛暑日に手編みの帽子もう十年
 遠花火終りてほのか街灯り
 白波の丘一面に咲くポピー
 愛犬の胸にひまわり旅立ちぬ

短歌

原爆の追悼式に平和誓う中学生の声凛々と
 ノモンハン事件は戦史に秘めし七十三日本という国
 ノモンハンに日本兵士の憤死せしは一萬八千人とあ知らざりき
 翻弄の歴史の中を生き抜きて恩和の老女はいま語り出す

西瑞江 豊田 育子

新聞ちぎり絵

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



南葛西 久高美枝子



中葛西 野村佐代子

エッセイ

両親・曾祖母、想う夏

西葛西 佐々木恵子

7年間両親と共に、東北の故郷で過ごすことが出来た私は、久しぶりの東京の夏の暑さが身に染みています。そして夏は戦争の悲惨さを思い起こす機会です。

父は海軍航空隊の飛行機整備兵。戦地についていない父は、得意げに航空隊の事を教えてくれました。横須賀基地にいたこと、休日は江の島に遊びに行ったこと等。

母は得意の裁縫を活かして洋装店の縫い子さん。洋装店では軍服を毎日縫っていたとか。

母の兄は、20代半ばでインドネシア沖にて戦死したそうです。

私は1954年の生まれです。特に戦後を感じることは

ありませんでした。戦後の復興は、戦争を経験した人たちの大きな力があつたからこそですね。

そして、激動の日々を過ごさざるをえなかった人生の先輩の経験が無駄にたくありません。夏は特に感じます。

両親の家を整理していると、小さい頃に私に昔話を語ってくれた曾祖母は慶応の生まれと知り、ええ！もしかしたらちよんまげ時代。びっくりです。

昔話をせがむ私に、「昼間に昔話すると、ネズミが天井からおしっこ引っ掛けるよ」と。そして話の最後は「とっぴんばらりのぶー」でした。

若いときは予想もしていないう両親との生活でしたが、私の世界は広がりました。



役立つ健康メモ 62 薬の話No.30

乳酸菌 (上)

ヨーグルトなど乳酸菌を利用した製品は、古くから健康食品として利用されてきました。最近では「強さ」「免疫力」など、医薬品のような宣伝を打ち出す製品が増えています。

特定保健用食品（トクホ）の第1号として、1998年に承認されたのが乳酸菌飲料です。トクホ市場の開拓者として評判になり、現在までに60件が許可されています。

飲料のほかに、カプセルや分包された粉などの手軽に飲めるサプリメントも普及しています。機能性表示食品としての届出は、ビフィズス菌 77件、乳酸菌 12件、ガセリ菌 10件、ラクトトリペプチド 10件の合計 109件（2018年2月23日現在）。機能性表示食品全体の8%を占めます。

●注目されたきっかけは

乳酸菌は糖から乳酸をつくる菌の総称で、たくさんの種類があります。

乳酸菌が注目されるようになったのは、20世紀

初頭のことで、ブルガリアヨーグルトと長寿の関係を、腸内に住む善玉菌で説明する学説の発表がきっかけです。



●食物繊維と一緒に食べる

乳酸菌は下痢症状を軽減する目的で、医薬品としても使われています。乳酸菌の効果効能については、免疫機能を調節しアトピー性湿疹の改善を目指すなど、たくさんの研究が行われてきました。しかし、下痢症状の軽減以外では、十分な有効性を示す結果は出ていません。

乳酸菌が効果を発揮するには、基本的に生きた状態のまま腸に届くことが必要です。さらに乳酸菌を腸内に定着させるには、野菜（特に根菜類）、豆類、海藻類、キノコ類など、食物繊維を多く含む食品と一緒に乳製品をとることを心掛けてください。酸っぱい漬け物から摂取する植物性乳酸菌も重要です。

腸内に住む細菌の活動が活発になれば、下痢だけでなく便秘も軽減できます。（次号につづく）

「いつでも元気」より転載

編集後記

▼記録的な猛暑、相次ぐ豪雨災害、7月からの長い夏も終わり残暑が続きます。「友の会だより」は8月を休みにし、9月号発行にむけて編集再開です▼去る7月下旬の猛暑日、5年ぶりに、東都協議会友の会連絡会で機関紙担当者研修会が開かれました。わたしたち編集委員も5人が参加して交流してきました。「読まれる機関紙は技術のうまい下手ではない。定

期的に届いているか、知りたい情報があるか、納得できる提起か、会員の話題が豊富か」という講師の話に、なるほど！と思いを新たにしました。また、参加した友の会12の機関紙を講師が丁寧に評価。それぞれ良い所があり、とても参考になりました。わたしたちの「友の会だより」も「見開きのページは良くできている」と褒めてもらえたので、機関紙作りに励みになりました。（森岡）

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

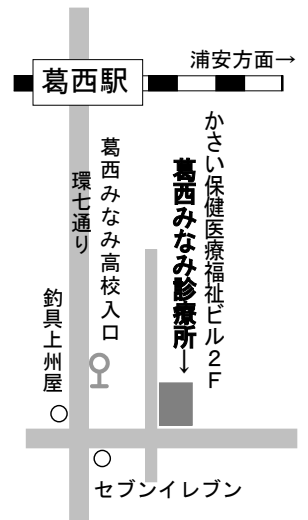
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	大内修司 (内科・糖尿病) 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



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



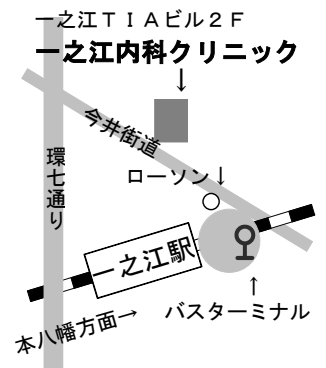
注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

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。