

安心して住みつけられるまちづくりをめざして

2018年10月10日 第83号

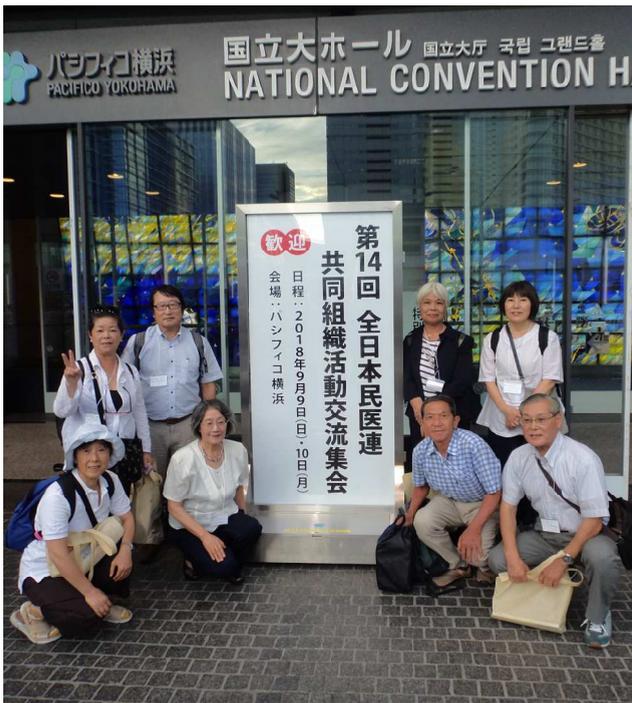
友の会だより

発行 江戸川健康友の会
134-0085 江戸川区南葛西2-12-1
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

平和・いのち・くらし輝く未来を 笑顔つなぐ“共同の”わ”を大きくしよう

第14回全日本民医連・共同組織活動交流集会

「横浜（ハマ）の白帆に 2年毎にひかれる今
憲法9条かけ、平和・ 年の集会は、地震災害を
いのち・くらし輝く未来 受けた北海道の仲間40人
を！笑顔をつなぐ共同の はじめとして、全国各
“わ”いまこそ共同組織を 地で活動する健康友の会
強く大きく」のテーマで や医療生協の代表240
第14回全日本民医連・共同 0人を超える参加で熱気
組織活動交流集会が9月 あふれる集会となりました。
9日～10日に横浜市のパ シフィコ横浜・国立大
ホールを中心にひらかれ 交流集会での基調報告
ました。 は「改悪がねらわれてい
る情勢だからこそ、9条



交流集会が行われた会場前で、江戸川友の会のみなさん



オープニングセレモニーでの獅子舞



ハイムス・アーロン氏

をはじめとする憲法の理
念を高くかけ、誰もが
いきいきと暮らすことが
できる未来を展望しよう
との願いで今回の集会の
テーマをきめた。若者も
高齢者も格差と貧困の拡
大や社会保障・労働条件
の改悪、自己責任論など
に苦しめられています。
だからこそ、すべての世
代で手をつなぎ、いつ

しよに未来を切り開こ
う」と呼びかけました。
また前回交流集会以
降、居場所づくりやこど
も食堂、無料塾などへの
とりくみなど、まさに
「ケアのまちづくり」の実
践がすすめられていま
す。明日からの活力につ
ながるような元気の出る
集会にしようと訴えまし
た。

記念講演では、セント
ルイス・ウシントン大学院
生で文化人類学専攻のヘ
イムス・アーロン氏が
「参加して元気、地域も元
氣」のテーマで「友の会
のみなさんは班会やサー
クル活動を通じてボラン
ティアなど、人のために
役立ちたい、社会参加も
したいという気持ちがあ
ふれている。日本の医療
活動と共同組織の重要性
を学ぶことができました。」
とお話されました。

(黒木)

勇気をもらった分科会

共同組織活動交流集会・参加感想

交流集会は6つの分科会と特別分科会、動く分科会がありました。演題報告は242の地域から行われ、江戸川健康友の会の参加者は6つの分科会にそれぞれ参加しました。

初めて参加して

半田 政子

私は初めての参加です。全国の友の会の人たちが2400人も集まり感動しました。全体集会のオープニングでは、横浜・中華街の獅子舞が私の席まできて、祈ってくれました。

うれしかったです。分科会では、一之江センターでもやっている、小物づくりなどのサークル活動が活発に行われていることに勇気もらいました。宿舎もすてきで、中華街での交流会の食事もおいしく、思い出多い集会でした。

12本の報告があった。

都市部でも食堂は、利用

者が増えすぎて一部制にしなければいけない状況になり、大事にしていた「利用者の一人一人との関わり」が出来なく食事のみに終わってしまう

そつだ。診療所の待合室カフェは、医療が必要でなくなつた時の事を配慮して開設した。お楽しみだけでなく、医師、看護師の講話も実施している。併設施設のお風呂も有料で利用可能とのこと。

今後の活動に向けて

・運営資金は寄付やカンパが多いが、長期的にみて自治体を巻き込む必要がある。

佐々木 恵子

・運営スタッフ全員が活動を共有する。献立作りや活動の検討、反省まで。

・ボランティア確保方法の検討、

討などが必要だと思った。

「共同組織を強く大きくする取り組み」

猪瀬 悠紀子

10人の活動の発表を聞きました。支部や班を学区や町会ごとにつくり、健康班会・食事会や体操やおしゃべり班会など多彩な内容で実施していること。公民館などを利用して地域の自治会にも声をかけ、健康まつりや行事をおして健康友の会を宣伝し、知ってもらおう取り組み。

居場所づくりや通いの場をつくるなかで、担い手がひろ

がり活動への理解や関心が深まり、要望や提案が出されるようになった。会員拡大にもつながったなどの貴重な体験がたくさん発表されました。

参考にしたいと思いました。

機関紙の書き手や素材をふやす活動

森岡 糸子

読まれる機関紙づくりを通して仲間ふやしを実践している報告を興味深く聞きました。

機関紙発行の目的、編集方針、対象読者などを明確にして見

やすい紙面づくりに取り組んでいる医療生協や、書き手不足・素材不足解消のため、街並みウォーキングを開き組合員に記事を書いてもらうなどの工夫が参考になりました。

質問攻めにあっていた小さな支部の機関紙は、パソコンが使えないという方が手書きで作っているニュース。身近

なでき事と季節のあいさつが読者に温かさを届けていると感じました。

「憲法9条をかかげ平和を守る取り組み」

飯島 新一

特に「佐世保健康友の会」の平和を守る活動が心に残りました。佐世保港は長崎港の10倍、神戸港の4倍、横浜港の2倍もあります。しかしその80%が米軍への提供水域となっていて市民が使えるのはわずか20%しかありません。

そのため「カモメが飛ばない死んだ港」と呼ばれています。この港を船から見て佐世保を知ろうという取組みがなされたそうです。船を一隻借り満員で佐世保港を見たそうです。参加者からは「なぜ日本

の港が米軍の基地にされているのか」「港のよいところが全部米軍基地だったことに怒りがわいてきた」「もっと多くの人に佐世保の危険さを知ってもらいたい」などの意見がよせられました。友の会ではこの企画を次回も考えているそうです。

ちがった角度から街を見つめなおし「平和の行動」につなげていきたいとの報告は大いに参考になりました。

健康体操、健診受診促進、生活習慣病対策、ストレッチ、正しいウォーキング、味噌汁の減塩測定…など、会員の健康に注目した数々の取組みで会員拡大を図るなど、さまざま発表がありました。「参加者が少なくとも継続していくことで会員が増えた」「患者さんや会員さんは、病院、友の会からの声かけを待っている」「友の会から発信して地域行政と一緒に取組んだ」など、本当だなーと思いました。

「地域まるごと健康づくりのとりくみ」

櫻井 和代

健康体操、健診受診促進、生活習慣病対策、ストレッチ、正しいウォーキング、味噌汁の減塩測定…など、会員の健康に注目した数々の取組みで会員拡大を図るなど、さまざま発表がありました。「参加者が少なくとも継続していくことで会員が増えた」「患者さんや会員さんは、病院、友の会からの声かけを待っている」「友の会から発信して地域行政と一緒に取組んだ」など、本当だなーと思いました。

核問題・第五福竜丸から

世界の被害写真展を見て

改修中のため休館（来 年3月まで）している江東区の都立第五福竜丸展示館のある夢の島公園で

9月23日は、一九五四年三月にアメリカの水爆実験に遭い半年後に亡くなった福竜丸の乗組員久保山愛吉さんの命日です。毎年この時期、多くの人が展示館を訪れており、休館している今年も福竜丸を通して、核の問題を

9月23日は、一九五四年三月にアメリカの水爆実験に遭い半年後に亡くなった福竜丸の乗組員久保山愛吉さんの命日です。毎年この時期、多くの人が展示館を訪れており、休館している今年も福竜丸を通して、核の問題を

考えてもらいたいと企画されました。世界中の核被害者を撮影してきたフォトジャーナリストの豊崎博光さん（70）が撮影した約60点が同公園内のグリーンパーク（熱帯植物園西側）の特設テントで展示されて

アメリカの核実験で汚染されたマーシャル諸島の人びとが故郷を離れる場面や、除染作業に従事させられた兵士の様子など、世界中の核被害の様子が生々しく伝わるものばかりでした。



—生まれ故郷をはなれる—

核実験から10年後、アメリカの「安全宣言」により故郷のビキニ島に帰った住民や子どもたちでしたが、放射能の影響から逃れるために、生まれ育ったビキニ島からはなれた（豊崎博光さんの作品・1978年・マーシャル・ビキニ島）



第五福竜丸と世界の核被害展・特設テント内の展示

撮影者の豊崎さんと共に見学者に説明した同館の安田和也主任学芸員は「核兵器禁止条約は核被害者の苦難に向き合うよう訴えている。核の非人道性を考える機会にしてもらいたい」と。

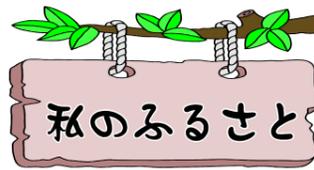
私が訪れた23日は「平和を考える第五福竜丸のつどい」も同じ会場で行われ、福竜丸についての話や、原爆をテーマにした朗読などがありました。松平晃さんのトランペット演奏も聴くことができました。

（黒木）

私の故郷は新潟県の中越です。市町村合併で栃尾市から長岡市になりました。

私が住んでいた頃の人口は4万人でしたが、今は地場産業だった織物工場や染色工場が潰れて、2万3千人の小さな町になりました。

雪国で、私の幼かった頃は車社会でなかったため、道路に積もった雪道で、大



新潟 旧栃尾市

南葛西 桜井喜美子

た里山に咲き、一番楽しい季節だったのを思い出します。夏休みには毎朝のラジオ体操があり、小川にはどじょうやたにしもしました。ホタル狩りもしました。そんな里山は今では住宅地になり、ホタルはいなくなり

化学繊維織物の町の変遷

しずつ工場は、工賃の安い東南アジアへ仕事を奪われ、潰れていきました。私の勤めていた300人働いていた会社も、20数年後に倒産し跡地は大型スーパーになりました。

ジャンボ油揚は栃尾の名

物なのですが、家内工業でやっていきます。大型店も3出来て、地場産業になっています。

56年昔の小6の大雪の時、陸の孤島となり、習志野から自衛隊が来て、除雪・食料品の供給をヘリコプターで行ってくれたことがありました。近年温暖化で、そんな大雪になることもなくなりりましたが、雪と格闘しながら生きる高齢化した人達の暮らしは、今も大変です。

夏、日本の各地で花火大会がありますが、私は長岡の花火が日本一だと思っています。

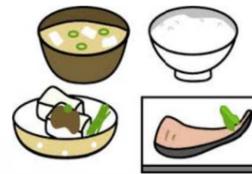
地域の居場所・友の会さわやか喫茶
食事づくりボランティア募集

安心して住みつけられる地域づくりへ
高齢化がすすんでいます。いつまでも明るく元気にすごせるように友の会・さわやか喫茶が期待されています。
楽しい食事の場をつくる、やりがいのある食事づくりボランティアに参加して、交流の輪を広げませんか。

毎週(月) 10:00~15:00
葛西みなみ診療所5Fホール

※問合せは友の会・食事会運営部まで
TEL: 03-5679-7130

担当 寺澤: 090-3069-2374
黒木: 090-3930-8226



松島 高田和子



南葛西 五味淑子



植物園を見学。めずらしい花に感激でした。

いつでも元気読者会 9月26日
深大寺・神代植物公園
バスハイク 松島中央支部

中型バスを借り、25人参加で深大寺・神代植物公園に行ってきました。いまにも降り出しそうな空模様でしたが、バスの中は明るくにぎやかでした。昼食は深大寺手打ちそば定食、おいしかったと好評でした。

植物会館展示室には熱帯植物、ラン、ベゴニア、スイレン、サボテンなど珍しい花・色・形で感激の連続でした。とくにベゴニアの花はバラと見間違えるほど大きく、丸く、花びらがそっくりでした。見学が終わってバスに戻ったみなさんの顔は、なんとなく若やぎ、やさしくなったように感じました。「はじめて参加しただけ楽しかった。」「免許も返し遠出も出来なくなって寂しかったが、今日はみんなと来れて楽しかった、ありがとう。」「こんな感想をいただきま

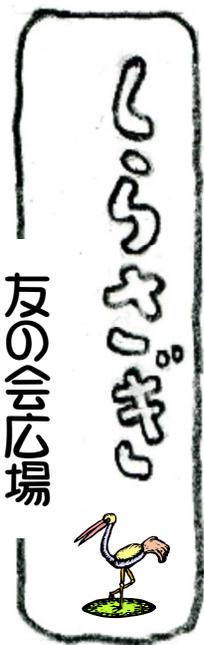
(猪瀬)

介護の相談員になろう！学習会

- 日時 2018年11月25日(日) 14:00~16:00
- 場所 葛西みなみ診療所5Fホール
- 学習内容 高齢化が進むなかで、介護について相談が多くなっています。近くの地域包括支援センターや介護事業所、ケアマネージャーなどに連絡案内できるよう、だれでも相談員になれるための学習会です。



<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"> ●10月19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・2・4水曜日 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。 	<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"> ●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 	<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 12月24日(日) クリスマス喫茶 	<p>手芸サークル</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 	<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

海胆刺しの小舟揺るるや山揺れて
滴りや堂の裏なる知恵の水
新盆の柿の葉に盛る白き飯

東葛西 新 真

四方六千日仏縁なくも過ぎにけり
浅草や異人の浴衣賑わいぬ
萩のそば猫の生まれるとなりの計

三郷市 石塚 ふさ子
まだ三つピアノ弾く指スマホから
稲の穂が実りてなびく秋の風



短歌

西瑞江 豊田 育子

母国語を失ひてのちハングル語使ふ媪と手話を交はしき
花屋あり銭湯ありし西瑞江の路地に白じろ咲くヒメジオン
子ら四人町内に住み時折にわが生存を確かめに寄る

中央 二瓶 誠一

満蒙の過酷を伝えし望郷の鐘の音悲し戦の記憶
鳴くこともできぬ蝉らは猛暑日の茹りし路地のあちこちに落つ
右肩の疼きに今夜も目覚めたり寝返り幾度ほのぼの明し

三郷市 石塚 ふさ子

バイオリン弾けばこうろぎ共に鳴く奏でる曲は庭の千草に

エッセイ

江戸川戦争展

折り鶴に

平和の願いをこめて

上一色 石村 珠子

今年は骨折のあと体調がすぐれないことと朗読の準備で、昨年までのように最初から最後までとはいきませんでした。

戦争が終わった時、私は10歳（4年生）でした。校舎が兵舎になり、お寺や神社が教室でした。疎開して何よりつらかったことは、食べ物足りなかったことです。いつもいつもお腹をすかせていました。子どもらしい生活はできませんでした。

今年は開会すぐから会場は多くの方でなごやかな雰囲気でした。若い家族連れ、子どもたちの明るい声、ゆっくりと時間をかけてごらんになる方、ステージへの集中度もよかったですと思いました。

それだけに戦争展には第一回から参加してきましたが、

会場で皆さんに折っていただいた沢山の鶴は「新婦人の会」の事務所でお預かりしています。来年3月10日小松川の東京空襲犠牲者追悼式・7月葛西の原爆犠牲者追悼式に平和のための戦争実行委員会として献納します。



折りづるをありがとう!

9月1・2日タワーホール船堀でひらかれた戦争展での折り鶴コーナー

役立つ健康メモ 63 薬の話No.31

乳酸菌 (下) (9月号よりつづき)

●広告がうたう効果には疑問が

現在、乳酸菌産生物質が持つ血圧抑制、免疫力調節など、食品分野での健康効果に注目した研究が進んでいます。テレビなどのコマーシャルでは菌種ごとに特長を謳い、それぞれの製品が効果を競い合っています。

しかし、インフルエンザ予防やヘリコバクター・ピロリの除菌、花粉症などに対する効果は、研究結果の評価を待つ段階です。医薬品のような安定した効果を期待するには早すぎると思います。

乳酸菌の恩恵を期待し、食事にヨーグルトなど乳製品を取り入れることはおすすりめです。しかし、菌数を強調するサプリメントの効果には

疑問があります。

免疫効果を期待させ、菌数が多いことなどを理由に1日あたり2000円を超えるような製品もあります。医薬品で下痢症状を軽減するラクトミンの薬価は、1日3gで18.6円です。サプリメントを買うときに、この価格と比べて価値を評価してはいかがでしょうか。

「いつでも元気」より転載

■乳酸菌



編集後記

私の愛読欄の一つは「私のふるさと」。地域や町の変遷も興味深いが、子供の頃の遊びは楽しい。前号の佐渡の伊藤さんは素潜りでアワビやサザエを獲ったという。今号は長岡の桜井さん。絵の具を雪に溶かしてのままごと遊び、雪解けの里山に咲く野の花、遊んでいる子どもたちが愛おしく感じられる。平和であつたればこそだが、今この国には人権侵害・差別主義が横行している。セクハラ、パワ

ハラ、障がい者雇用率水増し、大の入試差別、LGBTのカップルは生産性がないと杉田暴論▼だが、世の中にはこんなことも：テニス全米オープン初代優勝は黒人選手で、その大会から賞金が男女同額になったとか。ニューヨークの一流ホテルなどのトイレは男女別になつていないとか、進んでいるのだ▼街角で。こどもが自転車で歩道を走ってくる。後ろから父親が「前を向いて走れ！道はお前だけのものじゃないんだぞッ」がんばれ、パパ！ (小林)

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

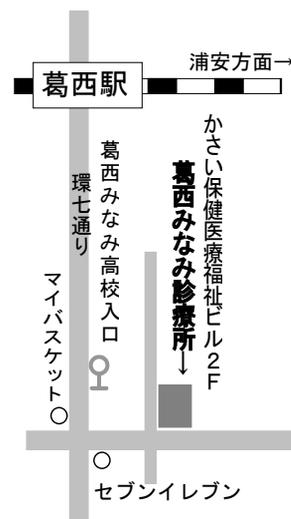
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	大内修司 (内科・糖尿病) 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



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 安藤浩 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



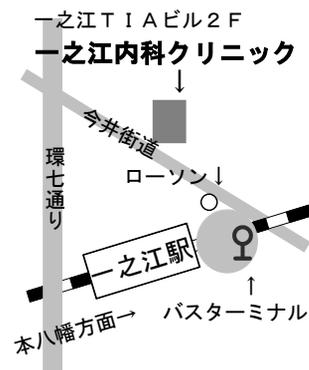
注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

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。