

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11月10日 第84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



「いのちまもる」のプラカードを胸に会場の舞台に勢ぞろいした友の会・東部地域の参加者

“社会保障の解体許さない” 医療・介護の充実を

―憲法・いのち社会保障まもる国民集会―

社会保障の拡充や医師、看護師、介護職員、保育士などが集まりました。

護師、介護職員、保育士などの大幅増員と処遇改善、憲法改憲反対などを求めて、10月11日「憲法いのち社会保障まもる国民集会」が日比谷野外音楽堂で開かれ、3700人

の大会実行委員会を代表して挨拶をした日本医労連の森田しのぶさんは、「ひとり一人が健康に生き、働き、生活できる社会を実現するために憲法もその声を大きく広げましょう。社会保障の解体と戦争する国づくりは許さない」と国民に訴えていきましよう」と呼びかけました。



江戸川健康友の会の仲間

は働き方改革と云っていますが、過労死で亡くなっている医者がいるのに医師は労働者じゃないといわれて話になりません。4割の人が過労死ラインという状況、医者も健康を守れない、患者の医療も守れないということです」と訴えがありました。

介護現場からは、「大変深刻な人手不足。募集を出しても人が来ない。介護保険制度の改悪と雇用形態、賃金が低いからです。みんなギリギリの状態です。みんなギリギリのままで社会保障制度そのものと老後の生活が崩れてしまいます。」と切実な訴えがありました。

集会はアピールを読み上げ、厚生労働省に向け、「いのちまもる」のプラカードをかかげ、「軍事費を削って社会保障にまわせ！」などのコールを行いました。

集会の後、参加者は銀座パレードを行い江戸川友の会会員も参加しました。(森岡)

大会実行委員会を代表して挨拶をした日本医労連の森田しのぶさんは、「ひとり一人が健康に生き、働き、生活できる社会を実現するために憲法もその声を大きく広げましょう。社会保障の解体と戦争する国づくりは許さない」と国民に訴えていきましよう」と呼びかけました。ゲストの「戦

師ユニオン代表から「厚生省

国民生活全体を悪化させる

生活保護基準の引き下げ

—えどがわ革新懇の学習会から—

10月から生活保護の削減が強行されました。食費や光熱費などの「生活扶助」の支給基準額が見直され、引き下げは受給世帯の約7割に及びます。

まさにその時、10月2日 えどがわ革新懇主催の懇談会が開かれました。テーマは「憲法25条と政治革新」、講師は全生連（全国生活と健康を守る会連合会）の西野武さんです。

お話のあらまし 生活保護制度は病気やけが、事故などで働けなくなったり、年金が少なくて貯金も底をついたりした時に生活を支えてくれるセーフティネットで、憲法25条が権利として保障しています。しかし政府は生活保護基

準を2013年から2015年の3年間で670億円引き下げ、さらに220億円も削りました。市民は引き下げ憲法訴訟（いのちのとりで裁判）に29都道府県1022人が原告として闘っています。その判決が出ないうちに政府は10月から160億円も引き下げたのです。

これはオスプレイ機分の金額です。

生活保護基準の引き下げは、利用者だけでなく、低所得者を対象とする多くの施策（医療、福祉、年金など）に影響がでます。基準引き下げへの抗議は、審査請求運動に発展し、2013年からの3年間で2万5千件の請求を行っています。

全生連は「いのちのとりで裁判全国アクション」の中心になって訴訟を支援しています。個別の問題では4件が勝訴しています。

懇談の中で 私の母は90代。昔は仕立て業を営んでいたが少ない収入で年金も掛けれなかった。でも工面してやっとの思いで掛けて27年、いま月4万3千円で暮らしている。食べることさえ大変な生活の上に入退院もあり、私は援助し続けている。あるとき隣りのベッドの生活保護を受けている人が7万円を自由に使えていい、あれ買った、これ買ったと吹聴する。聞かされた母はこんな不平等があつていいのかわりも怒っている。（Hさんの発言より）

ここには貧しい者同士が分断されている構図が見えます。「保護は受けたくない」「肉親が面倒見るのが当たり前」という風潮がある一方で、いわれない生活保護バッシングがあります。憲法25条が権利であることを忘れてはならないと思います。憲法を守らず、貧困を放置している政権こそが元凶です。（小林）

生活保護の見直し例		現在	2018年10月～	2020年10月～	増減
40代夫婦子ども2人 (小・中学生)	都	205,000円	202,000円	196,000円	減
	町	164,000円	162,000円	159,000円	減
40代ひとり親と子ども2人 (小・中学生)	都	200,000円	197,000円	192,000円	減
	町	165,000円	166,000円	166,000円	増
50代の单身	都	80,000円	79,000円	76,000円	減
	町	65,000円	65,000円	66,000円	増
65歳の单身	都	80,000円	78,000円	76,000円	減
	町	64,000円	64,000円	64,000円	減
75才の夫婦	都	110,000円	110,000円	111,000円	増
	町	80,000円	92,000円	97,000円	増

※ 都は大都市部 町は主に町村部

生活保護基準によって決められ、影響を受ける制度がこんなにあります

- ◇最低賃金、老齢基礎年金、住民税の課税基準
- ◇国民健康保険の保険税・料と医療費の減免制度
- ◇介護保険料、障がい者の医療費の減免制度
- ◇公営住宅家賃の減免制度
- ◇義務教育の就学援助や高校授業料の減免制度
- ◇保育料や出産の費用が安くなる入院助産の費用
- ◇住民税や固定資産税の減免制度

大間原発反対をつらぬき

この場所と自然をまもりたい

「あさこはうす」 熊谷厚子

「あさこはうす」を知っていますか？場所はマグロで有名な青森県大間町。世界初のフルMOX（モックス）原発を建設中で、現在は新規制基準適合審査中のため、中断しています。その



↑ヤギのギー子
愛犬ディブ、チビ
と厚子さん
←入口の看板

でたたかってきました。2006年に突然母が亡くなったからは、私の娘に支えてもらいながらがんばっています。

大間原発はフルMOX（モックス）というプルトリウムとウランを混ぜた燃料を、通常は三分の一しか使わないものを100%使う原発です。そしてプルトリウムは地球上で最も毒性の強い物質で、たった一グラムで百万人を発ガンさせてしまう物質なのです。

また、日本は原爆の素になるプルトリウムを持ちすぎている「核兵器開発」を疑われないように、平和利用のためという理由があると言われています。

あさこはうすは大間原発を敷地の中から反対し、電力は全て太陽光と風力による再生エネルギーを使っています。動物達と暮らしながら、縄文遺跡や豊かな自然がある魅力的なこの場所

の遺志を継ぎ、原発敷地内の「飛び地」で暮らす娘の熊谷厚子さん（64）の自宅前からタービン建屋が見え、原発敷地と隣接する民家までは原子炉建屋から約500メートルしかはなれていません。まわりの人は億単位のお金で土地を売っていますが、あさこさんは土地の売却に応じませんでした。

厚子さんを支援しよう

- 厚子さんが元気で頑張れるよう激励のハガキを出しましょう
- 大間産の天然わかめ、ふのり、ひじき（200円～300円）など支援物資の購入をしましょう
- 申込み・激励先：青森県下北郡大間町 字小奥396 熊谷厚子宛
- 東京の連絡先：江戸川区東松本 2-2-14 永井菊子・電話3658-0807

大間原発の周辺地域は今

電源開発（Jパワー）が本州最北端に建設中の大間原発は、東京電力福島第一原発事故後に工事が中断していますが、2024年頃の運転開始に向け、今年後半の本格工事再開をめざしています。プルサーマル発電に特化した世界初の原発です。プルサーマルとは、プルトリウムとウランの混合酸化物（MOX）燃料を普通の原発（軽水炉）で燃やして発電すること。福井県にある「もんじゅ」の廃炉が決まったため、国内外にある47トンの備蓄プルトリウムを消費する唯一の手段となっており、安全性や経済性が疑問視されています。

用地買収を拒否した故・熊谷あさ子さん

を発展させていきたいです。また原発に頼らず再生エネルギーや自然の大切さを考え、こどもたちが将来の

夢や希望を持てるきっかけ

の場所にしたいです。健康

友の会のみなさんのご支援

をよろしくお願いします。

介護保険利用・通所サービス

「サロン・さわやか喫茶」で
フレイル予防・健康づくりをしよう

誰もがいきいきと希望をもつて、住みなれた地域で安心して暮らしたい、はみんなの願いです。

NPO法人「たんぼぼ会」

は、健康友の会と連携して江戸川区の介護予防・日常生活支援総合事業に対応した「緩和型通所介護サービス」を11月から開始しました。

名称は「サロン・さわやか喫茶」で、毎週木曜日に



上はおためし会に参加した会員と下は文字を使った脳トレゲーム



紙コップを積み上げ高さを競うゲーム

「フレイル」を知っていますか？

2014年に日本老年医学会が、高齢になつて筋肉や心身の活力が衰えた状態を「フレイル」(虚弱)と名付けました。介護が必要になる手前の活力が低下し始めた「健康と要介護の中間」の状態です。これまでは「老化現象」として見過ごされてきましたが、この段階で適切な対策をとれば回復が可能であるとして、関心が高まっています。介護の認定までには至らないフレイルの状態に自分自身が早く気づき、周りの人にも「フレイルにならないように頑張ろうね」と声を掛け合ひましょう。

ありません。問合せはNPO法人・たんぼぼ会 電話 3870・2034、または健康友の会事務局5679・7130まで。(黒木)



32名の会員が受診
友の会・婦人科健診

今年も10月を中心に、世界的規模で展開される乳がんの早期発見啓発運動「ピンクリボンキャンペーン」が行われたました。

江戸川健康友の会では、10月8日、日頃から連携している「芝健診センター」の協力でエコー検査による乳がんと合わせて子宮がん検診を実施しました。

今年で13回目の婦人科健診には、区内各地から32名の方が受診しました。2006年から始まった受信者数は今年で累計520名となりました。

乳がんは早期に発見して治療すれば完治する可能性の高いがんです。年に一度は受診しましょう。

♪みんなで唄えば
いきいき元気♪

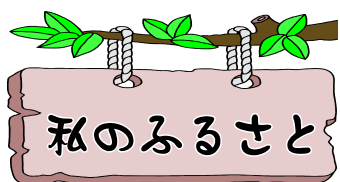
クリスマス
うたごえ喫茶

12月24日(月・祝)
14:00~17:00

葛西みなみ診療所5Fホール

参加費：500円

(ケーキ・飲み物付)



私のふるさと

長野県川上村

船堀 新沢 功子

私の故郷は、長野県南佐久郡川上村：標高1400m高原野菜の産地です。山に囲まれ、千曲川の源流に近く、川に沿って集落が細長く続いている農村です。

きれいな空気と水と山。冬の降るような星空は見事です。夏は涼しくて夜は布団を掛けて寝る程なので避暑にはピッタリ！都会の林

間学校宿舎が2か所あります。

野菜の最盛期の夏は、夜中の2時過ぎから畑に出て野菜を取り出荷。昼寝2時間程入れて夕方6時過ぎまで農作業です。勿論家族だ

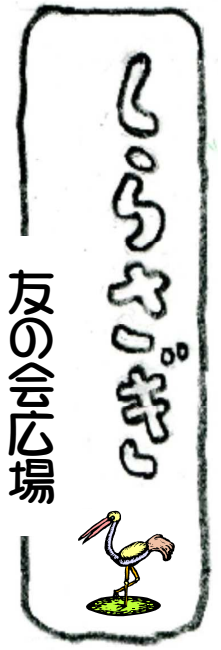
草原は高原野菜の畑に
星空の美しさは変わらず

けでは手が足りずアルバイトで補充。近年は中国人やベトナム人が来ています。夏の半年で一年分を稼ぎ、冬は趣味や文化活動でゆっくりと過ごす。それが今の故郷の姿です。

でも私が小学生の頃までは、少しの野菜の出荷と自家用米や色々な野菜を作る寒村で、のんびりしていました。私は5人姉弟。近所も子供が多く、冬はそり滑り、夏は川で泳いだり、魚

ていました。振り返ってみると豊かな子供時代を過ごしたんだなあと思ひ、親や地域に感謝ですね。晩秋、家族全員で田んぼの稲束を柵に掛ける仕事を終えて、運送の荷台に乗り、真っ赤な夕焼け空を眺めながら帰った事。丸かじりした紅玉りんご。秋になると懐かしく思い出します。あの頃、夏草がいつぱいだった草原は山裾から山肌まで徐々に開墾して全て畑になつてしまいました。時代の流れ：仕方ないですね。手に届きそうな夜空の星を眺めるのは昔と変わらず、実家に泊まる時の唯一の楽しみです。

Bottom section containing various activity listings: ほっとカフェ, カラオケお楽しみ会, 着物リメイクの会, 囲碁・将棋クラブ, コカサ アミティエ, さわやか喫茶, 健康体操教室, うたごえ喫茶, 手芸サークル, カラオケサークル, 一之江センター. Each listing includes details like dates, times, and fees.



友の会広場

俳句

江戸川 長沢 常良

千木の端に鳩の巢のありトナリ榎木の実
 仲宿の馬頭観音蕎麦の花
 野牡丹の花盛りなり浜通り

三郷市 石塚 ふさ子

新婚や孫のバッグはエツフェル塔
 秋嵐大事にしてた傘も折れ
 濁り雲白きふように秋時雨

東葛西 新 真

曼珠沙華ここでニツコリ叔母の墓
 百花園萩のトンネル腕しなる
 孫からの剣玉ご覧と七五三

短歌

西瑞江 豊田 育子

米兵の父親をもつ玉城デニー氏沖縄方言にて知事の演説
 ドナウ川のほとり歩みし旅思ふコバケン指揮のヨハン・シュトラウス
 コンサート跳ねて墨田の夜を歩む生きるってまんざら悪くはないか

東葛西 細川 ひろし

小さき手の父の足もみ秋の暮
 沖繩の勝ち噛みしめる夜長かな
 こころざし大きく書きし冬の浜

川柳

南葛西 小宮山 鑑二

松茸は万札食べるつもりでね
 埒問題アメリカ行かず北へ行け
 純平さん束縛険し顎の髭



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

エッセイ

近くて遠いアジアの国？

東葛西 伊藤 信子

ンまで。日本が満州事変から日中戦争・第2次世界大戦へと突き進んだ中国への加害の戦跡をたどった。

わが家から歩いて10分の葛西駅までの地域に、フィリピン・中国・インド・タイ・ベトナム・ネパール・韓国料理の店があり、たまに訪ねる。夫の勤務していた学校でのネパール支援交流に関わった関係で、ネパールの店には時々行き顔なじみになっている。近所の八百屋さんでは、中国人女性の店員さんがいて、大きな声で「いらっしやいませ」「ありがとうございます」と、応対してくれる。日本で働くアジア人も多い。

帰りの飛行機は乗客のほとんどが中国の人で、私の隣は若い女性であった。スチユワーデスの中国語がわからない私に、「鶏肉か、…」と、滑らかな日本語で説明してくれた。聞けば、長春の出身で上海大学を卒業し京都の大学院に留学中とか。思い切って「私たちは、戦争中日本が中国に行った虐殺などの歴史を訪ねた旅行の帰りです。日本に対してどう思っていますか。」と質問。「私たち若い人は、それほど反日感情はありません。母やおばあちゃんの違いですが。」との答え。意外の感を持つ。

12年ほど前、初めて韓国を旅した時、日本に一番近い国なのに、私はその歴史も文化もほとんど知らなかったことに愕然としたことを覚えている。一方、退職して始めた書道で中国の書道史に触れ、文字・紙・墨など日本にもたらされた文化には畏敬の念を抱く。

9月中旬、中国東北部(旧満州)を旅した。大連からハルピ

日中平和友好条約が発効して40年。日本では、中国に対して好感情を持つ人が少ないという調査がある。領海問題や歴史認識などさまざまな課題はあるが、お互いの国の歴史や文化を理解し認め合う関係になりたいと思う。

役立つ健康メモ 64 薬の話No.32

マルチビタミン (上)

多種類のビタミンをまとめて飲む「マルチビタミン」のサプリメントが売られています。ビタミンは20世紀初頭、欠乏すると脚気のような命にかかわる病気を引き起こす物質として発見され、栄養素の概念を革新しました。

食糧難の記憶が色濃く残る1950年代に総合ビタミン剤が発売されると、製薬会社による「滋養強壮」の宣伝により、日本の中老年世代には「疲れたらビタミンを飲む」というイメージがすり込まれています。ここ20年は「健康補助食品」として販売が増え、「抗酸化作用で老化を防ぐ」「がんに効く」などの不確かな情報とともにビタミンC・E・Aが注目を浴びています。

●それぞれの役割と効果

ビタミンCはコラーゲンの合成に大切な役割を果たすとされ、美肌効果を期待して使われています。

す。また、ストレスに対抗するホルモンの合成に関わり、喫煙によって起こる酸化反応を抑える力もあることから「免疫力を高める」と期待されましたが、治療や予防に使う水準の効果はありません。

ビタミンEは抗酸化作用が強く、体内の細胞膜の酸化による老化を防ぐ働きがあります。また、手足などの末梢血管を拡張して循環を良くする効果はありますが、心臓血管系の重大な病気の予防に関しては評価が分かれています。

ビタミンAは欠乏による夜盲症が有名ですが、細胞の増殖・分化をコントロールする物質として臓器の成長・維持に重要な役割を果たしています。妊娠初期の過剰摂取は、胎児に奇形を生じることが警告されています。危険性が高いため、サプリメントとしては体内でビタミンAに変換されるβカロテンが利用されています。(次回につづく)



「いつでも元気」より転載

編集後記

▼毎年この時期になるとマスコミに取り上げられるのが、プロ野球ドラフト会議の話題です。今年の特徴は、十二球団中春夏甲子園で活躍した十一名の高校生が第一指名されたことです。未来の日本球界を背負う逸材たちの人生がかかった一大イベントがドラフト会議です。しかし、意中の好きな球団があっても、くじ引きで入団チームがきまってしまうのがこの制度です▼日本のプロスポーツで

野球とやらんで人気があるのがJリーグのサッカーです。Jリーグにはドラフトがありません。サッカーは欧州中心に制度が成り立ち、選手にチーム選択の権利が与えられないのは不公平だと、ドラフトは禁止されています。野球がドラフトで戦力が均衡化され、今では弱くなってしまったジャイアンツ?▼巨人・大鵬・卵焼きで育った世代の私は、大の巨人ファンです。長島、王、松井のいた頃の強い巨人が懐かしく思うのは私だけでしょ? (矢野)

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

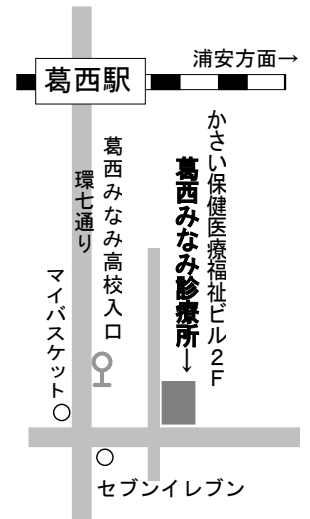
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	大内修司 (内科・糖尿病) 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



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 10:00～ 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

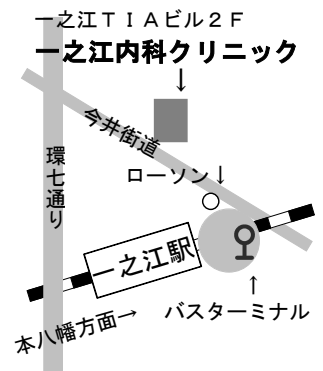


注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)
 注② 木曜日9:00～10:00は健康診断専用時間です。
 内科受診の希望者は10:00～12:30の間にお越しください。

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。