

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12月10日 第85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



国内最大級の風力発電の風車が立ち並び
～郡山布引風の高原頂上で～

原で磐梯山や
メートルの高
ここは標高千
の高原へ。
山の「布引風
で昼食後、郡
事処・隊士館
いしかつた食
名。新米のお
寺として有
寺と10万石の
寺は一本松藩
へ到着。この

紅葉の東山温泉へ



―友の会一泊旅行―

11月18・19日

江戸川健康友の会は、11月18・19日に復興支援の意を込めて、福島へ一泊バス旅行を行いました。晩秋に色づく福島の二本松から会津東山温泉の案内を聞きながら、歌集をひらき歌で楽しむ中、二本松の代燐寺へ到着。この寺は一本松藩10万石の菩提寺として有名。新米のおいしかつた食事処・隊士館で昼食後、郡山の「布引風の高原」へ。原で磐梯山や

猪苗代湖が一望できる絶景の地。国内最大級の風力発電の風車が33基も立ち並び、クリーンエネルギーを作り出しているとのこと。風車を背景に記念写真。

江戸時代には「奥羽三楽郷」のひとつに数えられ、大きく窓をとった大浴場は、まるで森林浴をしているような開放感。

原時代の貴族の住宅建築で、拝殿があることで有名。「長床」前にある大イチョウは高さ30メートル根元周り8・1メートル、樹齢600年といわれ、喜多方市の天然記念物に指定。

翌日は、時折り小雨模様となりましたが、訪れる先々では小雨が止み、国の重要文化財に指定されている「熊野神社・長床」を訪ねました。藤

帰りは猪苗代地ビール館で昼食と買い物を楽しんでくださったの思い出と福島産のりんごのおみやげを手に、無事に二日間の旅行を終えることができました。

参加したみなさんご協力ありがとうございました。

(黒木)

インフルエンザ予防接種 友の会割引券のご利用を

今年もインフルエンザの予防接種を受けて元気な冬期をすごしましょう。「友の会割引券」は次の3ヶ所の診療所窓口にあります。(家族の方も利用できます)

接種ご希望の方は、直接受け付けに申し出て割引券を受け取り・住所・氏名を記入の上、接種を受けてください。

料金：3,780円⇒**3,402円**

○葛西みなみ診療所：03-5679-7144

○新小岩診療所：03-3651-2944

○一之江内科クリニック：03-3656-6688

※12月中に接種しましょう。65才以上の方で江戸川区から接種票が届いている方は対象外ですので、区からの接種票をご利用ください。

健康で自分らしく 暮らしつづけるために

一介護サービスの利用法学習会から一

「介護保険の利用方法を知って、身近な人びとの相談相手になろう」との学習会が11月25日葛西みなみ診療所5階ホールで開かれ、40人が参加しました。高齢化社会が進む中で介護のことは、人ごとではない、どこでどんなサービスや情報を受けられるのか、地域包括支援センターはどこにあるのか、ケアマネジャーは誰に頼めるのか…などの声を受けて、健康友の会、年金者組合、生活と健康を守る会の3団体が共催しました。講師には南葛勤医協の看護副部長で居宅介護の責任者・久手堅るみ子さん。お話の要旨を紹介します。

江戸川区の要介護人口

いま、2017年の総人口に占める高齢者の割合（65才以上の高齢化率）は27・3%で、江戸川区でも20・9%となっています。団塊の世代が75才以上になる2024年には、区内75才以上は9万人となり、高齢者の半数以上を占めると推計されています。現在、介護認定を受けている区内の要支援・要介護者は25,591人で、もっとも多い認定者は要介護1で約5,700人、次に要支援1が約4,000人です。

介護予防・日常生活支援総合事業とは

介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）は、2015年4月からはじまり高齢者の介護予防と自立した日常生活の支援を目的とした事業で、「介護予防・生活支援サービス」と「一般介護予防事業」の二つがあります。

①生活支援サービスの対象者は、要支援1・2の認定を受けた方、サービス事業対象者（基本チェックリストで、生活機能低下がみられる方）です。友の会がMPOたんぼぼ会と連携して取り組みをスタートした「サロン・さわやか喫茶」は通所型のサービス事業となります。

②一般介護予防事業の対象者は、65才以上の方が対象で「くつろぎの家・なごみの家」を利用した、ここにこ運動教室、口腔ケア、介護予防教室、介護

者交流会、熟年介護サポーターなどをひらいています。地域のニーズや実情に応じた多様なサービスを提供することを目的としています。

地域包括支援センター（熟年相談室）とは

熟年相談室は区内に19ヶ所と分室が8ヶ所あります。主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などの専門職が熟年者の方やご家族の方からの介護や認知症などあらゆる相談を受ける支援を行っています。一人ぐらして将来のお金の管理が心配、家族の



ボランティア・NPOなどによる多様な支援が受けられます、と説明する久手るみ子さん

介護について相談したい、体力が落ちてきたから何かしたいなど、熟年者が地域で安心してくらしけるように、またいつまでも自立した生活を送れるよう、さまざまな支援を行なっています。まずは、地域包括支援センターを気がるに訪ねましょう。

フレイル（虚弱）ってなあに

フレイルを知っていますか。体がストレスに弱くなっている状態のことです。これまでは老化現象として見過ごされていましたが、適切な対策を取れば回復が可能であるとして関心が高まっています。フレイルの状態になると、カゼをこじらせて肺炎を発症したり、転倒や骨折をきっかけに入院や寝たきりになったりすることがあります。

フレイルが重症化しないための生活習慣として①孤食よりも共食を②口腔機能のケア、定期的な歯科検診などで良くかんで食べる、食事の質の維持③日常生活などに運動の要素を取り入れること④社会活動への参加が大切です。大勢の友人とおしゃべりをする、身支度を整えて誰かと会うなどその緊張感と体力を維持することが、フレイル予防に効果的なことだとお話しされました。

止めよう！ 改憲発議

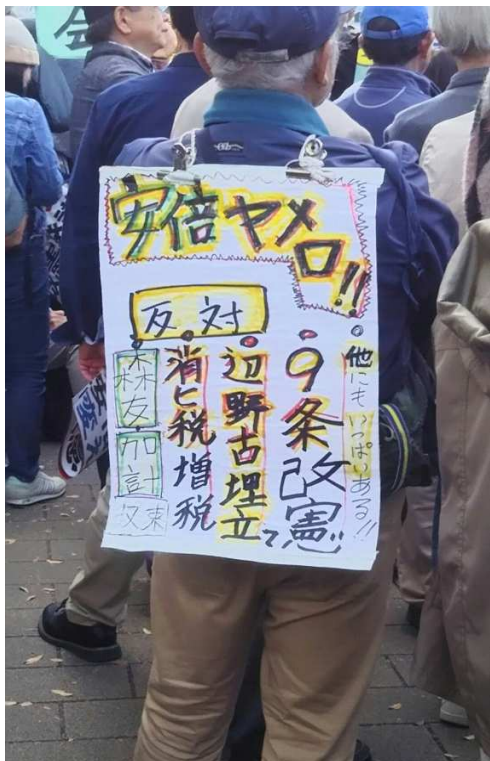
この憲法で未来をつくる

— 11・3国会前大行動 —

日本国憲法が公布された
11月3日、「憲法を守り
生かそう」とアピールする
行動が全国各地で行われま
した。国会正門前では、「
総がかり行動実行委員会」
と「安倍9条改憲NO！全
国市民アクション」が呼び
かけ、4野党や沖縄の代表
も参加し、18000人で
「9条壊すな」「改憲発議

絶対止めよう！」「辺野
古に基地はつくらせない！」
と、コールしました。江戸
川健康友の会、江戸川各地
の9条の会、戦争させない
江戸川の会の人たちも参加
しました。

戦後できた「日本国憲法」
は、①国民主権 ②基本的
人権の尊重 ③平和主義
を3つの柱とした憲法



これが国民の声だ！

厳しい生活が続いている現状明らかに

『くらしなんでも相談会』



船堀駅頭で宣伝する友の会のみなさん

江戸川健康友の会が加入している、江戸川社会保障推進協議会（江戸川社保協）主催で、11月10日タワーホール船堀の会議室において『くらしなんでも相談会』を開催しました。相談件数は24件で法律相談6件を筆頭に、医療相談・介護相談は3件ずつありました。45名のスタッフが参加し、10種類に及ぶ相談と船堀駅南口・北口駅頭での案内チラシの配布が行われ、健康友の会は南口駅頭での宣伝行動に8名が参加しました。

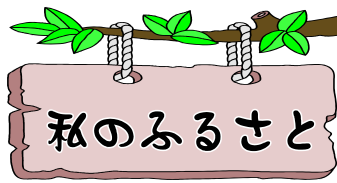
今年は『くらしなんでも相談会』用の桃太郎旗12本をつくって、相談会実施中を知らせるとともに、気軽な参加を訴え大きな成果がありました。

今年も20件を超える相談がありました。年金が引き下げられる中での、保険料の引き上げと外来での負担増など厳しい生活が続いている現状のリアルな相談が多くありました。（高取）

です。数多くの人権条項は、記して「戦争する国づく
世界的にも優れていますし、り」をめざし、改憲発議を
戦争放棄を掲げた9条は、目論んでいるのが安倍首相
争いの絶えない今の世界にです。一方で、社会保障の
あって大きな希望と言えま後退などで人権が踏みにし
す。られてきています。私たち
この9条に「自衛隊を追国民が望んでもいない憲法
改悪でなく、憲法の理念を
しっかりと生かす政治をこそ
求めます。そうしてこそ、
若者や子どもたちの未来に
希望が持てるのではないで
しょうか。（伊藤）

私が5才と9ヵ月育った満州国大連市での記憶は、楽しい思い出の写真を見せられても何一つ憶えていない。記憶にあるのは、恐ろしく嫌な事件や光景である。

昭和16年、旧満州国関東州大連市芙蓉町の公務員住宅で私は生まれた。兄が生まれた頃は、まだ日中戦争の影響が直接なかった。日赤病院だった。弟が生まれた頃は、軍車両が市内を横行し、その後妹が生まれた頃は、敗戦3ヵ月後の無法地帯状況の市内だった。



旧満州国(中国東北部)

西葛西 大賀 晨雄

土木設計技術者で関東州庁公務員の父は、満州各地に設計管理で出張させられた。敗戦直前、極秘命令で北滿に行かされ6ヵ月後にポロ服・無精ひげ・病に感染したやせ衰えた姿で戻って来た。命令した上司に裏切られた憤りと病の悪化が重なり、母に当たり散らす

ソ連軍が侵攻し、満州を守るべき日本軍は関東軍は6月撤退。在留邦人は無法地帯に曝され、凄惨な逃避行を強いられた。大連は旅順と並んで日本人の引き揚げは大幅に遅れた。昭和22年、極寒の2月26日、私たちが母と兄弟妹5人は、最後から2番目の引き揚げ貨物

中国遼寧省瀋陽にある「9・18事変陳列館」。満州を自国の支配下に置こうと日本軍は、1931年9月18日柳条湖付近で鉄道を爆破(満州事変)し、15年にわたる日中戦争の泥沼にのめり込んだ。この陳列館は、中国語と日本語の説明が書かれ詳しく理解できた。中国人も訪れていたが、私たち日本人に対し何のヘイトスピーチも起こらなかった。

「満州国」建設から
日中戦争に進んだ時代の大連

荒れた精神状態が続き、2ヵ月後になくなった。

船「第一大海丸」で佐世保に上陸し、高校まで浜松で過ごした。

食糧難の中、母は病人と赤子の妹を抱え、家族の衣類を少しずつ食糧に変えた。特に自分のストレスで妹に飲ませる母乳が出なくなり、出産間もない中国人女性を捜し反物と交換で飲ませてもらった。

中国に旅することをためらっていたが、生涯後悔しないように考え、思い切つて自分が生まれた中国の負の遺産を巡り、中国人と日本人の犠牲者多数を悼む鎮魂の旅に参加した。

黒龍江省ハルビンにある「731部隊記念館」。石井四郎軍医中將が部隊長で、日本全国から研究者を集め、病原菌の培養・発病人体実験・細菌兵器を作成したところである。凄惨な人体実験の説明には心も凍るほどであった。犠牲者に深く哀悼の意を表した。

前進座公演 『ちひろ—私、絵と結婚するの—』を観て

ちひろの生き方が絵に表れている

西葛西 伊藤 常子

いわさきちひろ生誕100年、前進座公演の舞台が今始まろうとしていた。1945年5月、焼け跡にバラック小屋や闇市の広がる東京新宿駅に、つばの広い帽子をかぶった一人の女性が降り立った。女性の名前は岩崎ちひろ。

ちいさな新聞社に就職し、師や友を得て東京に居場所を見つけに行く。ある日彼女の目の前に一人の青年が現われた。その人こそ後に夫となる松本善明氏だ。

敗戦直後の激動の時代3年半に焦点を当て、画家を目指して奮闘するちひろがいた。また日常の大家や友とのやりとりが、時に可笑しくユーモアもあって楽しくみられた。

私は、ちひろの絵を見るたびに子供の愛らしさや優しさだけでなく、激しさや怖さを感じていた。まるでちひろが自身の姿を描いているように思えた。舞台をみてちひろの生き方の一部に触れて、厳しさや激しさが、彼女の絵に表れているのではないかと勝手に合点した。

終演後に出演者の皆さんと一緒に記念写真におさまることができて良い思い出になった。



友の会旅行



↑戊辰戦争で命を落とした二本松少年隊の墓も存在する大熾寺。寺号は初代丹羽長秀公の法名に由来し「徳大いに隣あり」は徳ある者は多くの協力者があるという意味。みちのくの新鮮な食材を使った初日の昼食は、新米ごはんがおいしかった。大熾寺の中庭にはイチヨウの落葉が一面に広がっていました。大熾寺境内で思い出写真。

↑新宮熊野神社・長床(ながとこ)がとこ)寄棟造、茅葺き、正面9間、側面4間。建立年代は不明ですが、平安時代末期から鎌倉時代初期に拝殿として建立。昭和38年に国の重要文化財に指定された。長床の平面は間口27m、奥行12m、円柱44本が3m間隔で並ぶ。

友の会さわやか喫茶
食事づくりボランティア募集

高齢化がすすむなか、いつまでも明るく元気にすごせる居場所、「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、やりがいのあるボランティアです。あなたも食事づくりに参加してみませんか。

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: 090-9390-8226

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
- 12月はお休み
- 毎月第3金曜日 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 13時~17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。

コカサアミティエ

- 木の音色を奏でませんか
- 第1・2・4 火曜日 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
- ・年内17日まで
- ・新年21日から
- 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
- 12月24日(月・祝) クリスマス喫茶

手芸サークル

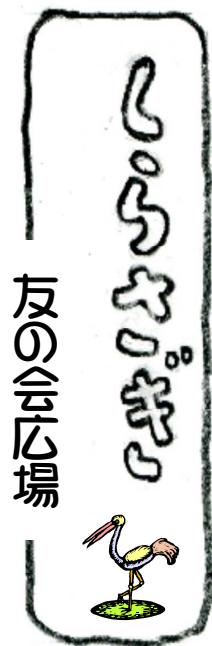
- 第1・2・3・5 水曜日 13時~16時
- 葛西みなみ診療所5階ホール
- 参加無料ですが作品の実費が必要です。

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

傘差して残る紅葉の散ることよ
 墓荒れて露草の色濃かりけり
 年輪の残り倒され冬来る

東葛西 新 真

いつもより多目の供花ひがん花
 七五三村に腕ない一人の兵
 瓢然と個人の魅入る三の酉

三郷市 石塚 ふさ子

老犬を抱えて渡る青信号
 紅に染みる夕日や舞う紅葉



短歌

西瑞江 豊田 育子

降りたてば大島の港なつかしき潮風涼し息吸い込みてみる
 自らの家も瓦礫も埋もれしと災害語るガイドのKさん
 幻の大島憲章学ぶとき憲法改正論に酷似の怖れ

中央 二瓶 誠一

ディーゼルの音を響かせ山峡を抜けし里にひっそり無人駅
 孫たちに残してやりたし青い空戦につながる愁いなくして
 ちひろ画の「戦火のこども」の眼ざしは遠き平和にあこがれて見ゆ

エッセイ

鉄道の旅

新小岩診療所
 看護師 坂内友子

なぜ鉄道の旅が好きなのか。

秋田県出身の私は夏休みやお正月の度に東北新幹線で帰省して来ました。新幹線は家に帰るための乗り物でしかなかったのです。

東日本大震災後、被害を實際に感じたくて、東北新幹線で宮城県仙台市へ行きました。仙石線で松島と石巻まで行く途中、駅から駅をパスで迂回しました。この時はまだ石巻から女川までは震災被害で路線がつながっていませんでした。

数年前に開通したことを知り、今年石巻線で女川町へ行きました。海側におしゃれなテラスと女川駅の上に女川温泉「ゆぼっぱ」があり、入浴場には軽井沢で観た日本画家千住博氏の絵が大きく描かれています。線路がつながってよかったです。

この震災後の旅をきっかけに私の鉄道の旅が始まったようです。3年ほど前にはじめて北陸新幹線に乗りました。各地での景色や食べ物に感動し、今では信州の良さを知る旅をしています。

長野県篠ノ井線姨捨駅からの車窓は日本三大車窓の一つらしいです。大糸線は北アルプスを眺めながらの旅です。小海線野辺山駅はJR線の中で一番高い所に位置する駅とのことで、これはただ乗りたくて行きました。

旅をしていて日本人なのに日本を知らなすぎる自分に気づいたのです。

今、旅の目標は長野県内の全線制覇なのです。



標高1345.67mの地点にある野辺山駅

役立つ健康メモ 65 薬の話No.33

マルチビタミン (下)

※前号の続きです

●広告情報の鵜呑みは危険

近年の規制緩和政策によって、ビタミンは「健康補助食品」としてどこでも購入できるようになりました。私たちは商品の広告情報をもとに、食品だから安全で健康に良いというイメージを持つようになっていきます。広告は良いところを強調しますが、大量のビタミンを摂ることによる副作用は忘れられがちです。

ビタミンA・Eなど「脂溶性ビタミン」(油に溶けやすい)を過剰に摂ると、体の脂肪分に蓄積されて重大な副作用を引き起こします。必要なビタミン量は各人の食事内容によって変わり

ます。画一的に成分を配合したマルチビタミンは、脂溶性ビタミンの摂り過ぎにつながる危険があります。

抗酸化ビタミンの効果を長期間追跡した研究で、食事からビタミンを摂っている場合は問題なくとも、サプリメント利用者では逆に死亡率が高くなったという研究もあります。

サプリメントの適切な使い方はまだ研究途上です。不確かな情報をもとにして、抗酸化ビタミンをたくさん摂ることはお勧めできません。

「いつでも元気」より転載



編集後記

▼通勤時に一之江駅の階段をエスカレーターを使わずに上がるうと決意してから、もう2年以上経つ。下から上まで一直線だけに、見上げただけで嫌になってしまっただの長い階段。その数94段。きつかけは何だったか忘れてしまったが、少しは運動不足の解消に、毎日出来るようなことをしてみようと思つてのこと。何ごとも長続きしない自分でも感心するく

らい続けている。しかしこれが慣れない。始めた当初よりはマシになつたとはいへ、年々足腰が弱くなつて来ているのに加え、一番の問題は体重の増加。これが大きな負担になっているわけで、こちらも最近意識せざるを得なくなつてきた。「継続は力なり」とは、ただ続けられれば良いということではない、ということをお身に言い聞かせながら階段を上がる毎日です。

(石川)

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

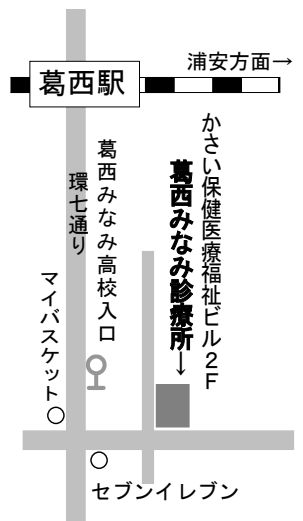
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	大内修司 (内科・糖尿病) 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



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。