

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

2019年5月10日 第89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

介護保険利用・通所デーサービス

## 歩きも気持ちも軽やかに

「サロン・さわやか喫茶」の利用で

住みなれた地域で安心して、いきいきと希望をもつて暮らしたいは、みんなの願いです。江戸川健康友の会は、昨年11月から「NPO法人・たんぼぼ会」と連携して、江戸川区の介護予防・日常生活支援総合事業の一つである「緩和型通所デーサービス」にとりくんでいます。名称は「サロン・さわやか喫茶」で、要支援の方や事業対象と認定された方が対象で、現在6名の方が利用されています。「外出の行き先ができて生活に活気が出た、歩く足も軽くなった、友だちができてうれしい」など、利用者の明るい声をご紹介します。



田中和さん

私は90才近くになりますが、元気で歩けるので、買い物など不自由はありません。バスに乗って何処へでも出かけます。いつまでも歩けるように自己訓練も努力して、サロンでも体操をしています。サロンは楽しい私の居場所です

橋本恵美子さん

あぶら物が少なく、野菜が多い昼食弁当がおいしいです。量も私には充分で満ぶく感があります。DVDの上映で体操をし、自分ではできないことができるようになりました。スタッフの気づかいがうれしいです。



宍戸昌秀さん

私は足が悪く歩くのが大変で、外出は自転車です。とくに段差に気をつけています。サロンでは、スタッフの方が工夫して脳トレや軽い体操を手伝ってくれるので助かります。普通のデーサービスは送迎付きですが、いつまでも自分で歩けるようにとこのサロンに通っています。サロンの歩行運動をつづけ元気に外出したいです。

田中征子さん

サロンを利用するまでは、あまり外出せずテレビを見ていましたが、毎週木曜日に出かけるという目標ができて、気分も明るくなります。歩くのは苦になりませんが、座ることがむずかしいです。サロンに通い、一人ぐらしを続けられるよう心がけています。



中嶋勝子さん

これまで出かけるのは、近所のスーパーまでの買い物ぐらいでしたが、体操や脳トレーニングを受けて歩く足が軽くなった感じでした。みどりとお花いっぱい近くのフラワーガーデンを散歩するのが楽しみです。



「サロン・さわやか喫茶」は毎週木曜日12時から16時まで。葛西みなみ診療所5階でひらいています。1回の利用料は食事代500円＋介護保険の1割負担の方は300円、2割負担の方は600円です。送迎サービスはありません。お問合せは友の会事務局 電話5679-7130まで

# 体力測定にびびり

## 自分の体力を知る

—フレイル予防講習会ひらく 4月24日—

友の会だより等でも何度か話題になっているフレイル：5年位前から使われるようになった新語（俗語）だそうです。

私たち友の会会員も中年となり、日ごろから気に

していることですね。今回

は「フレイル予防で健康に」をテーマに、江戸川区健康サポートセンターの作業療法士中心に3名の方に

来ていただいて、葛西みなみ診療所5階で予防講習会



講師の葛西健康サポートセンター・田中章子さんは「開眼片脚立ち、これが20秒以内、特に10秒以内の人は必ず転びます。」と力説し、フレイル予防の大切さを気づかせてくれました。—葛西みなみ診療所5階ホールにて

を開きました。お天気が悪い中、20人の参加がありました。参加の皆さんがドキドキしながらも期待していたことは、自分の体力を知ることだったようです。

測定項目は、

①握力（握力計を使って測定します。意識しないと握る力は低下します。）

②ふくらはぎ周囲長（メジャーで利き足でない方の一番太い部分を測定し

ます。これは全体の筋肉の太さの目安です）

③タイムアップアンドゴー（椅子に腰かけた状態から立ち上がり、3メートル先のボールを回り元の椅子に腰かけます。）

④ファンクショナルリーチ（壁に横向きに立ち、腕が前方へどのくらい伸びるかを測定します。バランス能力検査です。）

⑤開眼片脚立ちは、「まさかこんなはずはない」と、再度挑戦してみる方もい

ました。やはり数字で表すと体力の低下にびびりますね。

体力測定の後には、自宅でできるフレイル予防のための運動スクワット、太もも筋トシ、腹筋の筋トシ、開眼片脚立ち（1回1分）などを教えてもらいました。

参加者からは

●体力測定をしてみても元気でいられそうなので安心しました。

●葛西地域だけでなく、他の地域でも開催してほしい。

●体を動かすことが心地よく感じました。

●持続することの必要性を感じました。などの感想が寄せられました。

「退職後は自由に使える時間を楽しみ」に仕事をしてきた人が多くいることと思います。今ひと踏ん張りし、楽しい生活ができるように心がけましょう。

（西葛西 佐々木恵子）



右はスクワットの練習  
下は太ももの筋トシ練習





# 満開の桜を楽しむ

健康友の会2019年のお花見は、一之江をはじめ松島中央、葛西地域でひらかれ、120名以上の会員と家族が参加しました。今年の桜前線は早目に進んできましたが、途中の寒冷前線に阻まれたことで満開の桜を長く楽しむことができました。



一之江のお花見会手づくり料理が並び

## 一之江地域のお花見会

3月27日にひらいた一之江地域のお花見会は一之江七丁目のひだまり公園で約20人ほど参加。風が吹くと肌寒さを感じましたが、青空のもと、手づくり料理に舌鼓をうちながら、会話も弾みました。今年も渡部周次郎さんの尺八の音に合わせて「北国の春」などを唄い、楽しいひと時をすごしました。

## 葛西地域のお花見会

葛西地域は4月7日南葛西のフラワーガーデンで開かれ、60人以上が参加しました。満開のさくらで時おり風に吹かれて花びらがひらひら舞う絶好のお花見日和となりました。参加者は手づくり料理を持ち寄り、文化部員の有志による手づくりおでんが振舞われ、楽しい一日となりました。



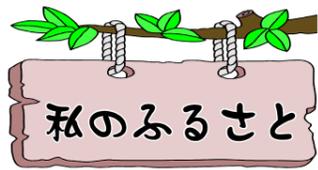
葛西のお花見会テーブルを用意して

## 松島中央のお花見会



松島中央のお花見、遊べるスペースが広々

予想を裏切って何年かぶりの晴天で花も満開、それだけでもううきうきと心が騒ぐ、花見日和でした。20人の参加でお弁当をひろげ、差し入れの一夜漬・かわいい袋入りのおせんべい・サラダなどを前にして、アルコールも入っておしゃべりにも花が咲きました。自己紹介をして、折り紙で花を作ったり、あやとりをしたり、指ぬきを皆で覚えたりしました。4つの2文字熟語が出来るように真ん中に漢字を入れるクイズをしたり、歌ったりとワイワイ楽しいひとときを過ごしました。民謡の上手な沼崎さんが自慢のノドを披露してくれ拍手喝采。また来年ねと約束してお開きとなりました。



## 福島県

清新町 今関カネ子

になるとお餅や木の箱に入ったみかんを食べるのが楽しみでした。兄弟たちとストローを囲んで歌うのが楽しみの一つでした。

世の中変って石油が出てきたため、父の職場は石炭で火力発電をしていましたので続けることが出来なくなりました。炭鉱も昭和三十六年に閉山し悲しい思いでした。村を出ていかなければならなかったのです。

家は父の退職金で建てたのでお金はなくなりませんでした。父はおじの家が造園業をしていましたのでそこで働き、私は保険会社の事務になりました。お金は月給・ボーナスも全部家に入れて、母からお弁当を作ってもらい、どこにかきりぬけました。

## 母に感謝し

## 平和のために役立ちたい

私は福島県石城郡好間村(現いわき市好間町)で七人兄弟の六番目に生まれました。父は古河炭鉱の火力発電所で働いていました。子どもと貧乏で、父は一番方、二番方、三番方を通して働くこともありました。近くの農家で畑を借りて田植えや芋ほりなども手伝いました。

冬になるとクリスマス会やゆづき会があり、お正月らいました。当時発電所にドイツの煙突を建てる技師さんがおられ、その愛人の方がカネ子さんという美人で金持ちだということで私にその名前を付けたそうです。私が、現在になっても私はその通りになっていません。

私は当時高校一年生で卒業まであと二年ありました。東京のおばの知らせで芝商業高校の試験を受けて合格して二年生から入ることができました。家は松戸で学校は浜松町にあり、二時間かけて通学しました。

私は八月六日に生まれたのだから、何か平和の役に立ちたいと思い、少しずつ活動しています。そして八月六日に生んでくれた母に感謝しております。

### 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
- 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

### 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。

### 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

### コカサ アミティエ

- 木の音色を奏でませんか
- 第1・3木曜日 9時半～11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 (祝日はお休み)
- 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

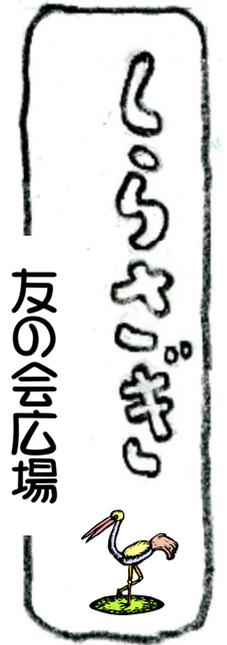
- 第1・2・3・5水曜日 13時～16時
- 葛西みなみ診療所5階ホール
- 参加費1回につき200円。他作品の実費が必要です。

### 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



# 友の会広場

## 俳句

江戸川 長沢 常良

花<sup>こぶし</sup>辛夷咲かせ出世稻荷かな  
 鶺鴒<sup>せきりょう</sup>が叩く干潟の杭頭  
 片栗の命は十日儂けり  
 谷中墓地薬膳カレー花茗荷  
 入母屋に三州瓦龍天に  
 小屋跳ねて六区へ抜ける花の雨

青雲や桜トネル花吹雪  
 いちめに菜の花土手に舞う桜  
 何もかも言える友有り我は幸せ

三郷市 石塚 ふさ子

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

## 短歌

燃え崩れるパリの聖堂見つめて金閣寺炎上に思ひが及ぶ  
 口癖に明けぬ夜はなしと語りたる母の百年たたくまじきもの  
 年号の令和に変はる年にして何も変らぬ暮らしが続く  
 スナップは今来た道をふと曲り肩和らげて撮れよ素早く

西瑞江 豊田 育子



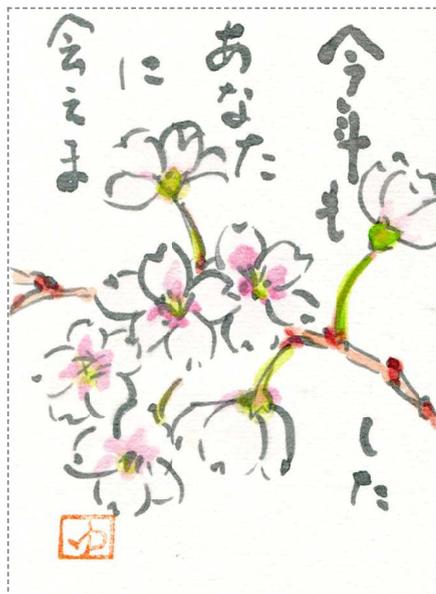
エアコンのリモコン操作に朝ドラも消え我一瞬のマジシャン気分  
 電線の地中化すすむ街にして囀<sup>さえず</sup>る雀何処へ追いやる  
 ひらひらと桜吹雪が舞いければフロントガラスは点線となる

瑞江 今井 雄二

虚をつき口先ばかりの政権に都も良く似たり市場もどさず  
 桜咲く駐車場にて荷積みする若者四人の見事な連係  
 海峡に付度の霧おいたり総理財務の名のつく道路

中央 二瓶 誠一

## 絵手紙



南葛西 田代 幸子

## 新聞ちぎり絵



松江 鈴木 美和子



南葛西 正木 千恵

## 役立つ健康メモ 69 薬の話No.37

### 紫外線と日焼け止め (下)

日差しが強くなる季節。特に気になるのが紫外線ですね。日焼け止めの選び方です。

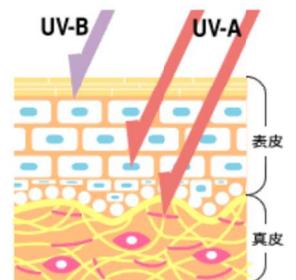
#### ●SPF値、PA値の意味と選び方

日焼け止めを選ぶ目安となるのがSPF値とPA値です。SPF値はUVBの防止効果の指標です。1～50までの数値で表示され、数値が大きいほど効果が高くなります。

PA値はUVAの防止効果の指標です。PA+～PA++++の4段階で表記されます。+が多いほど効果が高くなります

肌のタイプは人それぞれ。日に当たるとすぐに赤くなる人は紫外線の影響を受けやすいので、UVBの防止効果の指標であるSPF値の高い日焼け止めを選ぶと良いでしょう。しか

し、防止効果が高い日焼け止めほど肌への負担も大きいいため、ご自身の肌に合うものを選んでください。まぶたや耳、首の後ろなど塗り忘れにも注意を。厚塗りしても効果は上がりません。できれば2～3時間を目安に塗り直してください。



#### ●顔用・体用の使い分け

体用の日焼け止めにはアルコールやメントールなど、清涼感を目的とした成分が入っている製品があります。体用を顔に使うと刺激が強くなり肌荒れの原因になります。製品の表示を確認して使いましょう。

「いつでも元気」より転載

**編集後記**  
 期総会が6月22日開催されます。記念講演は、(元)気象庁気象研究所室長・理学博士の増田善信さん「気候変動・異常気象と温暖化」のテーマでお話しをお願いしています▼6月は環境月間です。今年も6月5～6日に全国の公害被害者が環境省(国)や電力会社に要請行動を行います。地球温暖化と大気汚染の根っこは一つの立場で運

動がとりくまれています。▼友の会だより”は8人の編集委員で会員に読んでもらえる記事・紙面づくりに工夫をかさねています。会員のみなさんから俳句や川柳、短歌、エッセイの寄稿をお待ちしています。また連載している「私のふるさと」は楽しみにしている方が多く、続けたいと思いますので、原稿依頼へのご協力・寄稿共によろしく願います。(黒木)

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

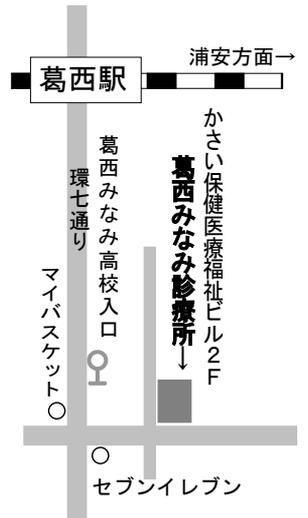
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	馬淵 卓 (内科・糖尿病) 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



## 葛西みなみ診療所・診療案内

江戸川区南葛西2-12-1 かせ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



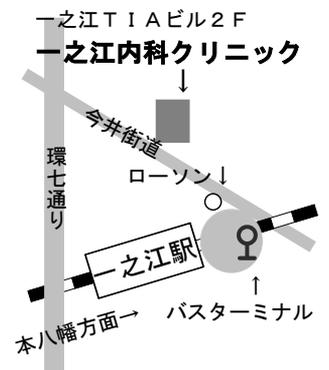
注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

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。