

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6月10日 第90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



憲法でなく政治を変えよう！9条守れ、沖縄の民意を守れ！とプラカードアピールする友の会参加者

## 変えざるべきは憲法より政権

### 改憲発議を許さない 憲法集会に6万5千人

日本国憲法の施行から72年を迎えた5月3日の憲法記念日に、安倍政権による改憲発議を許すなと「平和」といふ人権を！5・3憲法集会」が江東区を！5・3憲法集会」が江東区

の臨海防災公園で開かれまし

た。4野党、一党派の党首、著名人が「改憲発議を許さず、安倍政権を倒そう」と訴えまし

改憲に反対する集会やパレードが繰り広げられました。江戸川健康友の会は、江東友の会のみなさんといっしょに大型バスで50人以上が参加しました。集会のあと有志で豊洲コースのパレードに参加しました。

#### 参加者の声

◆「憲法9条改憲なんてもつてのほかです。安倍さんは戦争というものを知らないからこんなことを言い出しますが、戦争を知っているもの、戦争体験者としてこの集会に参加して、非常に有意義でした。」

◆「青空の下の憲法集会、楽しく参加しました。2020年改憲する」という安倍首相に対して、「戦争経験者として憲法9条を守るために残りの人生をかけた」という湯川れい子さんののりんとした言葉に共感しました。身近な子や孫たちに9条の重みを話したい！と思いました。」

◆「朝鮮中高校生のアヒラン＆赤トンボの合唱が美しかった。」

◆「野党が結束するために共産

党にリーダーシップをとってほしいと思いましたが「護憲」を掲げる社民党にも強い党になってほしいと願わずにはいられませんでした。」

◆「憲法集会にふさわしい好天気で清々しい気持ちで参加しました。メインステージでは活気のある歌やスピーチ、そして参加者全員が一致団結し、しっかりと守っていくという意気込みを感じました。一人ひとりの戦争に繋がらない小さな行動、そして憲法の重みを自信を持って訴え続ける仲間が大勢いること、力強さを感じました。」

◆「1954年生まれの安倍首相と同じ年というジャーナリストの永田浩三さんは「私たち1954年生まれはみな戦後民主主義の申し子。憲法の国民主義、基本的人権の尊重、平和主義がどれほど大事か、小中学校で学んだんです！」と発言。わたしも1954年生まれなので「そうだ！」と共感しました。歴史をねじ曲げる安倍首相に日本国憲法は変えさせないと強く思いました。」

# なくそう核兵器

## いかそう憲法9条

### 2019国民平和行進スタート

国連は2019年7月「核兵器禁止条約」を採択し、多くの国が条約発効へと動く中、日本政府は背を向けています。

被爆75周年に向って、核兵器全面禁止・廃絶をの声を全国すべての市区町村に広げ、そして世界へ届けます。5月6日から各地を出発、東京―広島コースは、江東区の夢の島からスタートしました。リニューアルした第五福竜丸展示館前でひらかれた出発集会には700人が参加。江戸川からは「江戸川原水協」加盟の健康友の会、年金者組合などから20人が参加して被爆者のみなさんといっしょに行進しました。

2019年原水爆禁止国民平和行進は2020年・

江東区の夢の島からスタートしました。リニューアルした第五福竜丸展示館前でひらかれた出発集会には700人が参加。江戸川からは「江戸川原水協」加盟の健康友の会、年金者組合などから20人が参加して被爆者のみなさんといっしょに行進しました。



江戸川原水協や年金者組合の会員といっしょに平和行進出発式に参加した友の会の仲間（第五福竜丸展示館の広場で）

### 江戸川平和行進 7月24日（水）

国民平和行進は「一歩でも誰でも」と1985年から毎年たゆみなく続けられてきました。5月6日東京・夢の島を出発し、被爆地広島・長崎に向けて8月6日まで、とびくまれます。

『2020年・被爆75年へ、戦争ではなく、平和を！・核のない世界に向けて』

江戸川平和行進は次の日程で行われます。

日時・7月24日（水） 15時

集合・市川橋下緑地 ※昨年と同じ集合場所です。

問合せ・友の会事務局まで

(5679-7130)

## わたしが参加します

～佐々木恵子さん

2019年原水爆禁止世界大会・長崎大会へ



江戸川健康友の会は、今年の世界大会・長崎に佐々木恵子さんを代表派遣します。

佐々木さんは「暑い夏になると悲惨な戦争を語ってくれた父や母の顔が浮びます。今回は長崎大会に参加する機会を頂きました。家族だけでなく、日本国民、世界の人々の平和、まあるい地球のまあるい誓いとなるような大会になればと思います。今でも戦争の絶えない国がある中、争いごとや核の根絶の願いを、多くの方々と共有したい」と決意を語りました。

家族だけでなく、日本国民、世界の人々の平和、まあるい地球のまあるい誓いとなるような大会になればと思います。今でも戦争の絶えない国がある中、争いごとや核の根絶の願いを、多くの方々と共有したい」と決意を語りました。

### 核兵器全面禁止の

#### 声ひろげ

原水爆禁止世界大会実行委員会代表の高草木博さんは「日本の政府は、核保有国と非保有国の間を橋渡しするといっています。安倍さんの架ける橋には核兵器禁止と日本国憲法という二つの橋脚がなく、核の傘」がかかっています。この日本から核兵器全面禁止の先頭に立つ国、憲法の平和主義の誇りとする国に日本を変えること、それが2019年平和行進の目標です」と訴えました。

荒井すみ子さん（東瑞江）は、「広島までの通し行進者の中に86才の男性が紹介された。元気な姿に励まされ、集会の前にリニューアルされた第五福竜丸の展示館を見学しました。福竜丸の大きさにびっくり。原水爆の惨禍を未来の世代に長く伝えたいという願いが込められていることがわかりました」と語り、来年もぜひ参加したいと語りました。

### 86才の通し行進者に

#### 励まされる

平和行進出発集会にはじめて参加した一之江支部の

（黒木）

# 消費税増税10% ストップ

## 5・24中央集会

まだ5月中にもかかわらず連日30度を超える記録的な暑さが続く中、日比谷野外音楽堂に消費税増税反対の人々が1500人集結しました。「消費税10%今ならまだ止められる、私たちがひとりひとりの声でストップ

させよう」と汗が噴き出る会場で集会アピールを行いました。最初に「消費税は常に弱い立場の人がより多く負担し、何一つ良いことをもたらさない消費税増税は、市民の主導権をやめさせよう」と主催者のあいさ

つがあり、続いて「呼びかけ人」の主婦連合会々長、国会議員3名から反対のアピールがありました。

消費税は、平成元年4月1日に高齢化社会に向けた「社会保障の充実」として導入されました。導入前消費税は政府にとって「打ち出の小槌」と呼ばれていた事を、もう忘れてしまった人が多いのではないのでしょうか。社会保障費は足りないと平成9年4月1日に3%から5%、平成26年4月1日に5%から8%に引き上げられました。当時、増収分約5兆円は全額社会保障費に充てると断言しましたが、実際は1割の5000億円にとどまり明らかに国民に嘘をついてきました。そして今年10月1日に10%に、また増税しようとする上塗りしようとしています。閣議決定でこの小槌を一振りすれば、何時でも増税が可能です。導入前を顧みれば、消費税はまさに



立ち上がる税理士のみなさん

だしました。

「打ち出の小槌」に間違いありませんでした。5月13日に内閣府は、3月の景気動向指数を「悪化」としました。しかしどうしても10%にしたのか半月後には、雇用・所得環境は改善しているとし「緩やかに回復している」と食い違う見解を

(矢

### 友の会総会のお知らせ

- 日時 2019年6月22日(土) 13時～17時
- 会場 葛西みなみ診療所5階ホール
- 記念講演Ⅱ異常気象と地球温暖化・13時～14時
- 総会議事・14時～16時
- 総会終了後は懇親会をひらきます。
- 会員のみなさんの出席をお待ちしています。



これ以上国民をいじめるな！増税はもうごめんだ！  
プラカードで抗議する人々

# 日光東照宮・輪王寺へ

## 友の会日帰りバス旅行

さわやかな五月晴れ、雲ひとつない晴天に恵まれた友の会の日帰りバス旅行は、5月8日2台のバスで日光に行ってきました。平成の大修理を終えた東照宮や輪王寺をガイドの説明を受けながら拝観しました。輪王寺ではお坊さんの説明で家内安全、種々の願いごとを叶えてくれるというお札を勧められました。その有りがたいお札を購入した方は何人かな？。

東照宮では、「見ざる・言わざる・聞かざる」三猿の教えが、子育ての知恵を教えるものだと説明に、「初めて知った」の声がありました。

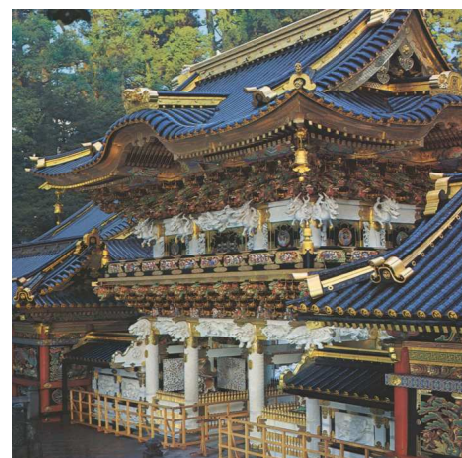
大修理を終えた陽明門を見学した参加者の1人は、「以前とは違った白っぽい緑色が輝き、貝殻の粉を塗った白い柱が目が止まった」と語っていました。建物全体がおびただしい数の彫刻で覆われ、「日暮の門」と言われるだけあり、1日中見ていると飽きない、目をひきつけるものでした。

日光といえば昼食は、ご当地グルメのゆば料理。さしみ湯葉や湯葉スープ、栗おこわなどを味わいました。

見事な新緑に彩られた日光の山々の景色に心癒された旅でした。(黒木)



東照宮正面の石鳥居の前で、記念写真



新装なった陽明門



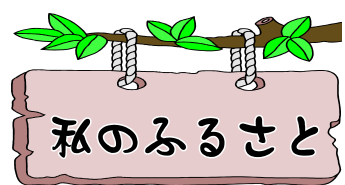
↑ガイドさんから三猿の説明を聞く



見ざる・言わざる・聞かざるの三猿→



みんなの協力で車椅子の方も参加



### 福島県

東葛西 西部みどり

私は福島県福島市で生まれ育ち、上京するまでの24年間この地で過ごしました。

家は福島駅から近い市街地にあり、市営団地で、ベランダからは雄大で美しい吾妻連峰をいつも見ることでできました。

吾妻連峰には吾妻小富士(標高1707メートル)というすり鉢状の大きな火口がある山があり、地元の人々

### 吾妻小富士の雪うみかめ



に親しまれています。

この山には「雪うみかめ」の謂われがあり、「四月になり、雪が溶け始めて、山肌の雪がうみかめの形になると、農作業を始めるのにちょうど良い」と、昔から言われています。子どもころ

で泳いでいました。

冬は雪が10〜30センチメートルくらい降るのですが、雪質が東京のように水分が多くなるとフワフワ感があり、ロマンチックで、チラチラと降ってくるのがワクワクしてうれしくなりました。

から見てきた私は、「本当にうさぎに見えてすごい。素敵だな」と思っていて、今も故郷自慢のひとつです。

盆地なので東北とはいえず、夏はとても暑く、夏休みはシリシリと太陽が照りつける中、学校のプールに行っ

たものです。積もった新雪にサクサクと足を踏み入れる快感は忘れられません。

八年前の東日本大震災での原発事故により、市内も放射能の影響を受け除染も行われました。

渡利地区というところだ

けがとび抜けて放射能の数値が高く、保育園や小学校の子どもたちは長い期間外遊びや運動ができない日々が続きました。テレビや新聞でも報道され、私は、それに触れる度に心が痛む思いました。原発事故を起こした東電と政府の罪は本当に重い…。

7年前に一人暮らしをしていた母が倒れ、しばらくして新潟に住む妹のところに行ったので、もう福島には私の実家はありません。とてもさみしい思いますが、駅に降り立つとやはりなんとも言えない郷愁をたっぷり感じさせてくれる「ふるさと」です。(カット:西部)

#### 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
- 6月は第5土曜日 (6月29日) です
  - 葛西みなみ診療所 5階ホール

#### 手芸サークル

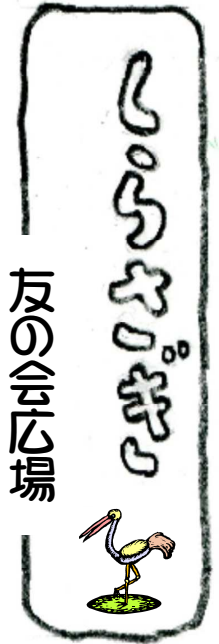
- 第1・2・3・5水曜日 13時～16時
- 葛西みなみ診療所 5階ホール
- 参加費1回につき200円。他作品の実費が必要です。

#### 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  
心地良き鋸の切り味初夏の天  
落椿伽藍の破風は天を差す  
寺町の谷中もつつじ盛りかな

三郷市 石塚 ふさ子  
平成の満月おしむ流れ雲  
平成は雨のしづくや令和に光

東葛西 新 真  
三・二一、場外、イチロー引退に  
慕参せず多目の香花オハギ盛る

## 短歌

煮え沸る油の中に浮びくるねぢれしパンの揚がる朝市  
生きものの如くに麵を引き伸ばすをこの技にただ見呆け入るる  
野麦峠に果てし少女の紺緋哀しきものを見てしまひけり

愛されて現役を去るイチローのやんわり断る「国民栄誉賞」  
憲法集会に六万五千人が集いしも令和で報じぬメディア  
気が乗れぬ大連休明けの朝にしてパソコンのマウス鈍く光る

西洋と日本のタンポポ入りまじり路肩を占めて春競いおり  
塩害に葉枯れし樹々に芽吹きあり溢れるごとく町に活力  
カート押し行きつ戻りつ品さがしどこのつまりは値引きの棚へ

東葛西 細川ひろし

憲法記念日赤飯炊いて家句会

西瓜切る唾を飲み込む子らと父

杉高き中一女子の素足かな

## 川柳

南葛西 小宮山 鑑二  
朝ドラもトランプ相撲に勝てません

江戸川 小林 功  
平成をチャラにはできぬ代替わり  
暴言で辞職なら俺何度でも  
なだれ込む井戸端会議車内にも

西瑞江 豊田 育子

瑞江 今井 雄二

中央 二瓶 誠一

## エッセイ

### 原爆体験伝承者の お話をきく

橋本恵美子(南葛西)

現在私は介護保険の総合事業であるデイサービスを利用してあります。「サロンさわかか喫茶」という事業名で家の近くにあつて、健康友の会の食事会もひらかれている所です。

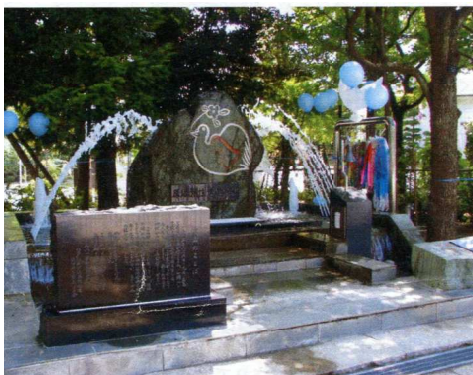
同じ利用者の穴戸さんのおさそいを受けて、中嶋さんといっしょに原爆体験伝承者のお話しを聞きに行ってきました。葛西駅近くにある「レストラン伊太利庵」に行くとお店いっぱいの大勢の方が来ていました。4月の選挙で当選した区議会議員の方も来ていました。

国立市公認の伝承者として橋原泰一さんという方のお話はとてもわかりやすく、葛西駅中心に原爆が落とされたらその被害は、南は臨海公園から北は船堀の松江第一中学校あたりまで、

広い範囲におよぶとのこと、実感が伝わってきました。自分では原爆の恐ろしさを分かっているつもりでしたが、何もわかっていなかったと思いました。

いま、東友会(東京都原爆被害者団体協議会)を中心に、国立市など自治体の支援で、伝承者の育成がすすんでいるとのこと、被爆2世の方や若い人もふえているそうです。

終了後に葛西区民館前の滝野公園内にある「江戸川原爆犠牲者追悼碑」をおとすれ献花しました。



江戸川区原爆犠牲者追悼碑

## 役立つ健康メモ 70 薬の話No.38

# スポーツドリンク

熱中症予防のためには、「こまめに水分を補給する」という知識もだいぶ浸透してきました。

水分補給には、ただの水よりも「塩分や栄養分を含むスポーツドリンクのほうが良い」という話をよく耳にします。しかし、スポーツドリンクも飲み過ぎると体に悪影響が…。

### 危険その1 糖分の過剰摂取

スポーツドリンクに限らず、炭酸飲料やジュースなどのいわゆる「清涼飲料水」には、一般に500mlのペットボトル1本あたり角砂糖10～15個前後(30～60g)の糖分が含まれています。WHO(世界保健機関)の最新指針によると、食事以外で1日に摂取しても良い糖分は1日の総カロリーの5%程度。平均的な大人の場合、25g程度となっており、500mlのスポーツドリンクたった1本で1日の必要摂取量を超えてしまいます。

また、スポーツドリンクの飲み過ぎによる糖分の過剰摂取で、吐き気、腹痛、意識がもうろうとするなど、さまざまな症状が引き起こされることがあります(ペットボトル症候群)。10代～20代など若い

人に多く、過剰摂取した糖分を体が処理しきれなくなることによって起こるものです。

### 危険その2 虫歯の原因

スポーツドリンクは初期虫歯を引き起こす原因になります。虫歯は歯垢の中の虫歯菌が糖分を摂取し、酸を作って歯を溶かすことによって起こります。口の中が酸性に傾くほど歯が溶かされやすくなり、虫歯になりやすくなります。

普段は唾液が中和して口の中を中性に戻す役割を果たしていますが、スポーツドリンクに含まれるクエン酸やアミノ酸などの酸は口の中を強い酸性にしまいます。野球やサッカーなどのスポーツをしている子どもが、休憩のたびにスポーツドリンクをがぶがぶ飲んでいると、口の中は酸性の状態が長く続き虫歯の危険が増えてしまいます。

また、就寝中は唾液の分泌が少なくなるため、お風呂上がりにはスポーツドリンクを水代わりに飲んでそのまま寝てしまうのも好ましくありません。スポーツドリンクを飲んだ後はお茶や麦茶を飲む、あるいは水で口をゆすぐといった、ちょっとした行動でも虫歯予防につながります。

スポーツドリンクはあくまで「清涼飲料水」。糖分とカロリーが多く、飲み過ぎると体に悪影響を及ぼすことを忘れてはいけません。

「いつでも元気」より転載

**編集後記**  
▼代替わりに即位の儀式、この大騒ぎは何事か。渋谷で歓声を上げる若者達、皇居前を埋めた群衆、日の丸、万歳、どこかでは提灯行列も。戦争中の幻か。平成を振り返る番組では、隠蔽改ざん暴言は一切触れず、疑問や批判の声は伝えない。許せないのは安倍首相が自分の手柄の如くに政治利用していることだ▼江戸川原水協の丸宗市さんが今平和行進に参加している。全国11コースで通し行進

者は8名。丸さんはその1人だ。電話してみた。5月6日納沙布岬発、3か月歩いて東京へ向う。途中各自治体を訪問すると市長らが出迎えて友好的だ。どこも核廃絶の国への意見書を採択しているという。道中署名活動も。富良野辺りでは10人で90筆、道行く人も快く書いてくれる。衣類の替え、洗濯など長期の海外旅行並み。体に気をつけて。市川橋で待つてい

ます。  
(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、

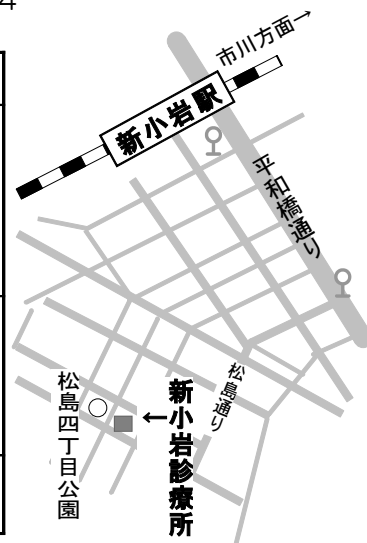
- ◆医師・薬剤師が、どのような薬をどのくらいの期間使用しているかを知ることができます。
- ◆医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



### 新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

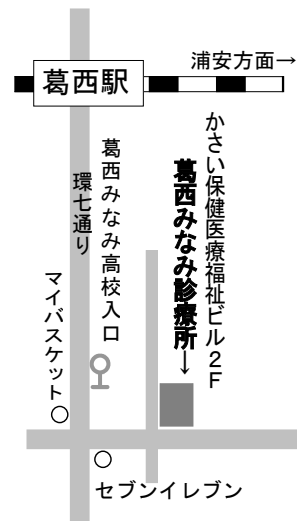
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	馬淵 卓 (内科・糖尿病) 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



### 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

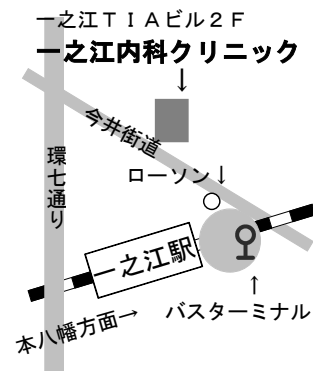


注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)  
 注② 木曜日9:00～10:00は健康診断専用時間です。  
 内科受診の希望者は10:00～12:30の間にお越しください。

### 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。