

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9月10日 第92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

いつまでも健康でいるために 国保・長寿健診を受けましょう

〈10月末まで無料で実施〉

江戸川区では、今年も国保・長寿健診が無料で実施されています。10月末日まで行われます。

受診対象は、65才以上の方で、国民健康保険や後期高齢医療制度に加入されている方です。

対象者にはすでに区役所から受診券が届いていると思いますので、早めに受診しま

しょう。もしも受診券を紛失

してしまった方は、区の医療

保険課（電話5662-106

23）に連絡し、名前と生年

月日を伝えて再発行してもら

いましょう。

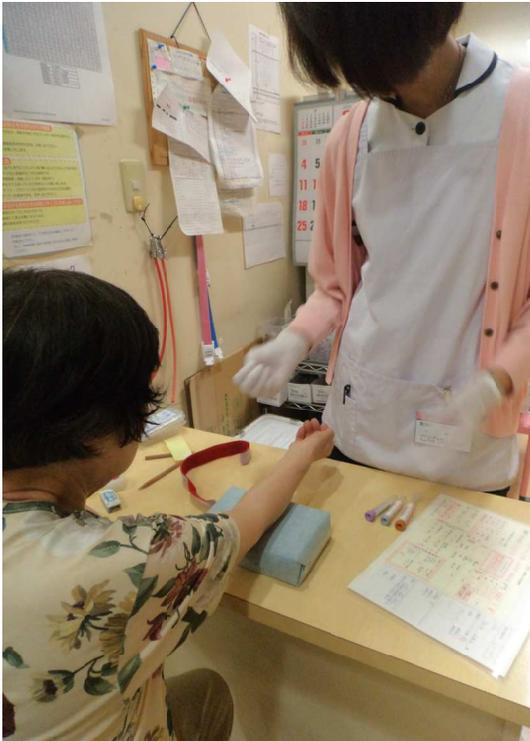
身体の健診を受けたあと

は歯のチェックも受けま

しょう

噛めない食品が増えた、む

せる、食べこぼす、なんと



葛西みなみ診療所で受診する会員さん、診療所は早めの受診をおすすめしています。

く会話がしにくくなった、食診できます。近くのかかりたい欲がない、少ししか食べられないなど、最近このようなお口の衰えがありませんか。身体の健診を受けたあとは「江戸川歯つらつチェック」があります。無料で年1回受す。）

―国保・長寿健診・友の会が紹介する診療所―

◎新小岩診療所Ⅱ松島4・27・2

電話3651・2944（できるだけ電話予約を）

◎葛西みなみ診療所Ⅱ南葛西2・12・1

電話5679・7144（月～土の午前中又は金曜日の

午後は予約不要。これ以外の受診は予約を）

◎一之江内科クリニックⅡ一之江3・2・35

電話3656・6688（受診予約は不要です）

乳がん・子宮がん健診

〈受診申込み受付中〉

受診日：10月14日（月・祝）午前9～12時

場所：葛西みなみ診療所5階ホール

受診料：乳腺エコー（乳がん）2700円、

子宮がん3750円、両方受診の場合5500円

申込み方法：「友の会だより」9月10日号に申込み書が同

封されています。代金そろえて友の会まで申し込んでください。

2020年・被爆75年をめざして 核兵器のない平和な世界へ

2019年原水禁大会ひらかれる

「核兵器廃絶へ歴史的転機に」…広島、長崎で8月3日から9日まで開かれた原水爆禁止2019年世界大会には、21カ国84人の海外代表と全国から6千人を超える代表が参加。核兵器禁止条約の採択から2年、核大国の危険な動きの一方で逆流を押し返し条約の批准国は25カ国にひろがっています。大会は2020年・被爆75年にむけて、草の根からの多様な行動とともに、ヒバクシャ国際署名を飛躍させようと呼びかけました。大会には、江戸川原水協に加入する団体から13名が長崎大会に参加し、健康友の会からは佐々木恵子さんが参加しました。

長崎大会に参加してー佐々木恵子

友の会会員の皆さんから「長崎は暑いらしいから気を付けて行ってきて



植樹した梅の木の前で
佐々木恵子さん

ね、「若いときは私もこの時期になると広島や長崎に行ったものよ」と、声を掛けていただき、貴重なカンパも協力していただきありがとうございます。そして私は貴重な経験ができました。

江戸川区の団体代表は13人でした。もちろん私は初めての参加です。長

崎空港に到着すると、各団体の幟旗を目にして、大きな規模の大会に来たことを感じました。

1日目は、平和公園に行き持参した千羽鶴を献納し、江戸川被爆者の会で植樹した枝垂れ梅の確認、現地に詳しい方からの説明を聞いたりしながら、その後開会総会に参加しました。

2日目は分科会です。13分科会のうち私は「被爆体験の継承・普及と援護連携」に参加しました。予想を上回る参加数で、被爆した方の辛くても伝えなければいけない



江戸川の代表団と(左から3人目)

意気込み、そしてこれをこの先継承していくことになる若者の力強さを感じました。

3日目は、ナガサキデー閉会集会です。この日11時2分に長崎に原子



平和公園での千羽鶴の献納

爆弾が落とされました。大戦から74年もたっているのに、なんと苦しんでいる人の多いことか。被爆者はもちろん2世、3世までが苦しんでいるのです。そして苦しんでいるのは日本人だけではありません。

夏の暑さ、戦火、せん光、爆風。こんな中で家族や友を失い傷つき、なぜ一般人がこんな惨い目に合わなくていけないのでしょうか。こんな惨い核、戦争はいつになればこの地球から無くなるのでしょうか。たとえ核は使わなくても、作ってしまったら消すことのできない汚点になります。

最後に長崎の方が用意してくれた千羽鶴を各国の方に渡し、握手をしました。平和の願いを世界中に届けることが、私たちの役目かなと感じました。

2019年江戸川平和行進

韓国の大学生も元気に参加

被爆74年目をむかえた今年も原水爆禁止世界大会（8月5日～9日）に向け、各地で国民平和大行進がおこなわれました。

5月6日に北海道根室を出発した行進は7月24日、市川橋下で千葉から江戸川区に引き継がれました。初めて北海道→東京コースを通し行進した、丸宗市さん（江戸川原水協会長）も

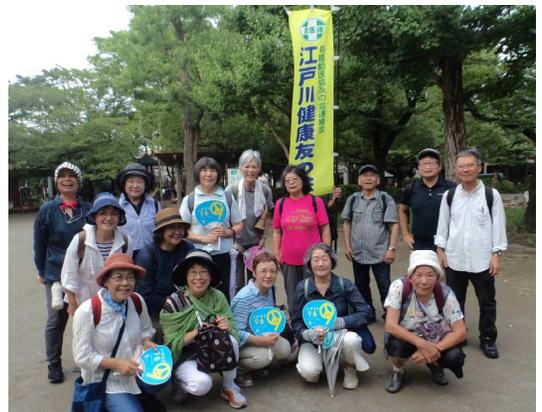
元気な姿を見せてくれました。また、韓国の大学生アン・スルギさんも参加し、「とても良い経験になります」と挨拶。

江戸川の行進は市川橋下から中央森林公園まで約3・5キロ、梅雨明け目前の強い陽射しのなか、各団体や個人102人が参加しました。健康友の会からも16人が参加し、「平和がいね！」「ノーモア・ヒロシ



丸さん(右)、アン・スルギさん(真ん中)を先頭に行進する参加者

中央森林公園に到着した、健康友会々員



マ、ノーモア・ナガサキ、ノーモア・ヒバクシャ」などと沿道の人びとにアピールしながら元気に歩きました。

初めてこういう運動があることを知ったという、被爆者の山本宏さんは「70年間思い出したくなかったが、3年前から被爆体験を話すようになり、辛い思いもかなり溶けてきた。余生はできるだけ、みなさんと共に活動していきたい」と話していました。

行進は中央森林公園で葛飾区に引き継がれました。（森岡）

被爆証言は2世の時代に 平和の願いこめ犠牲者追悼式

実物大の原子爆弾リトルボーイとファットマンが設置された舞台上、7月20日、第39回江戸川区原爆犠牲者追悼式が行われた。

葛西区民館での式典では、親江会新会長山本宏さん（7歳で被爆）の挨拶と詩吟「原爆行」の朗詠、父母を語った被爆2世の証言、小学生の作文紹介、高校生の発



葛西南高校の高校生が発言

言など、平和への願いが胸に迫った。

滝野公園の追悼碑の前では、参加者が献花と祈りを捧げた。色とりどりの新しい折り鶴も碑を囲んでいた。核兵器禁止条約に背を向けた日本政府への怒りを込めての追悼式だった。（小林）

ゆつくり無理しないで前へ

コカリナの音色探求

「コカリナサークルアマティエ」

友の会のみなさん、こん 語で絆・仲間の意味）で
には。コカリナサークル す。コカリナサークルは2
の「アマティエ」(フランス 003年5月に葛西みなみ



団地自治会主催の文化祭で演奏する「アマティエ」のみなさん(2019.3.3)



←いろいろな種類のコカリナ

診療所が開設した時、5階ホールを会場に2名でスタートしました。
「音楽は中学校以来なの」
「楽器は初めてよ」「リハビリにも脳トレにも良いかも」と毎月2回活動しつづけて今年で16年になりました。現在は毎回10名以上の仲間が練習に励んでいます。

「コカリナは屋久杉、広島
の被爆樹、陸前高田市の一本松などの倒れてしまった木から作られています。」

自分のコカリナに息を吹き入れて、みんなで力を合わせて一曲吹き終えた爽快さは、楽しくもあり、まことに面白いものです。そんな気持ち活動の源のなかなと思えます。

「ゆつくり、ゆつくり無理をしないで前へ」の思い

で、サークルのみなさんとはとても前向きです。いつも発見があり「アマティエの木立の音色」をつくり続けています。

また、何かの折に発表の場として演奏したいと思えますので、声をかけていただけましたら嬉しいですよ。
(アマティエ代表 小倉伸子)

「コカリナの練習日」

- 毎月第1・3木曜日 午前9時30分～11時まで
- 葛西みなみ診療所 5階ホール

土建まつりで一之江センター 手芸作品を販売

9月1日、船堀スポーツ公園でひらかれた「土建まつり」で、友の会一之江センターの仲間が手芸などの小物作品を展示販売し、よろこばれました。主な作品は、ペットボトルカバー、シュシュ、額つき押花、買物かごなど。“よくできているね、サービスしてね。”などの声に汗だくで応えていました。売上は15,170円でした。

健康相談コーナーでは新小岩診療所、一之江内科クリニックの職員が血圧測定、骨密度の測定を行いました。

この日は桜井さん、渡辺さん、臼井さん、高塚さんが参加し、友の会をアピールしました。



「これ、いいわね」の声に、楽しいやりとりをしながら販売

ふどう狩り&栗拾いの旅

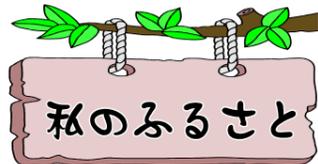
友の会・日帰りバス旅行

2019年 10月5日(土)

▼場所 JAはがの益子町(栃木県) & 千代田町(茨城県)

▼参加費 8,000円(子ども7,000円)(昼食代・入園料・旅行保険含む)

※参加申込み、問合せは同封のチラシをごらんください。



私のふるさと

千葉県 流山市

船堀 川口 きよ子

ふるさととは遠くにありて
思うもの・・・とあります
が、私のふる里は東京に近い
江戸川沿いの流山市です。

交通の便が悪い上、土地
が低く台風季節には洪水
の心配があり、私が高校を
卒業の頃高台の江戸川台へ
越しました。江戸川沿いの
頃の懐かしい思い出を記し
てみたいと思います。
小学・中学校は一面広

る田畑の道を二キロ以上、
高台にある学校まで通いま
した。今ならバス通学かも
しれないけれどその頃は全
く苦にならず、楽しい思い
出しかありません。
春には、れんげ畑の中を
突っ切って、れんげ草でし

豊かな自然に包まれ 祖母との絆を深めたふるさと

イを作り首にかけて帰るま
した。

夏休みは近くの神社で朝
の涼しいうちに上級生と宿
題をしたり遊んだり楽しく
過ごしました。

夕方になると庭に縁台を
出して夕涼みをしながらの

夕飯です。足元に蚊取り線
香を置き、なかなかの風情
がありました。今のよう
高いビルもないので、庭か
らは両国の花火が見え、東
京の空がネオンで赤く明る
かったのを覚えています。
秋の帰り道、土手の側面

の苜を摘み得意になって祖
母に持ち帰ると、美味しい
苜ご飯を作ってくれ、苜の
香りが今でも忘れられませ
ん。

父はサラリーマン、母は
自給自足の野菜作りの兼業
農家でしたので、いつも新

鮮な野菜を食べていました。
結婚して東京にきて野菜を
買うのがもったいない感が
ありました。

祖母は留守番をしながら
末っ子の私と一緒にいる時
が多かったので、本を読ん
だり昔話をしたり、祖母の
影響は多々あります。祖母
は綿の木を育て、糸を紡い
で染め、機織りをして反物
にし、帯や服を作っていま
した。既製服が少なかった
ので赤白の格子柄のフンピ
ーは大好きでした。私が洋
裁が好きになったのも祖母
のお陰かも知れません。祖
母は尊敬できる家族の一人
です。

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

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～
●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。

うたごえ喫茶

楽しく歌って
元気になろう
●毎月第4土曜日
14時～16時
●葛西みなみ診療所
5階ホール

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

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

コカリナ アマティエ

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。

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

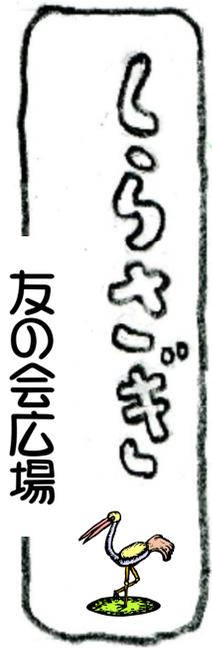
●毎週 金曜日
13時～17時
●新小岩診療所
3F会議室
●参加無料です。
みなさんの参
加をお待ちし
ております。

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

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



友の会広場

俳句

江戸川 長沢 常良

廃屋をもつれしままの鉄線花
 灯を消してより白桃の匂ひけり
 動かざる山を呑みけり夏の湖
 雷の町に青菜時雨かな
 枇杷青し天津小湊夏の月

東葛西 新 真

八十歳まで生きんと七夕ねがいごと
 令和と書いてへへイワルビ振る原爆忌
 へ馬へ茄子とキュウリのへ牛へにて墓参り
 立秋や二つの国の仲たがい

短歌

西瑞江 豊田 育子

老人のいくさ話は凄しとぞ若き介護士息はづませて
 命令と言ふは恐ろし中国の兵を殺せしと老翁呟く
 骨のあひだに鬆がありますと医師の言ふ八十余年をいきてるわれに
 新薬に消されゆくガン細胞わが肺に残渣となりて行方失ふ

瑞江 今井 雄二

若き日に貧り読みし「蟹工船」多喜二の思い今われは継ぐ
 子育てに悩みて始めし妹は太極拳の師となり久し
 認知症ならぬが為の束の間に数独パズルを懸命に解く

三郷市 石塚 ふさ子

日が登りほどける様に咲きはこる夕日かなしや朝顔の花
 甲子園汗と涙や日焼けの笑顔深き思い出記念の土よ

俳句・川柳など作品の寄稿は毎月20日まで FAXなどでお届けただければ幸いです。友の会だより編集部

川柳

江戸川 小林 功

皮ごとの柿が食えないもどかしさ
 病院は病めば病むほど遠くなり
 集まれば年金介護病い墓

東葛西 細川ひろし

夏甲子園間一髪積み重ね
 身に入むや無口の父の言葉かけ
 鍬担ぎ畑帰り道天の川

エッセイ

夏休みに思ったこと

南葛西 桜井喜美子

孫が小学生になり、初めての長い夏休み。草加の祖父母と暮らしていますが、「宿題が多いんだよ。」と電話口で言います。暑くて勉強ができない故の夏休みで、遊びたい盛りの子らにとって、楽しみであるはずなのに……。『新婦人新聞』の「あれ？学校おかしくない？」という記事を見て心配になりました。祖父母の育った田舎へ連れて行っても、昔のように里山にも小川にも虫類、小魚などいない。60年も経てば自然環境も人びとの暮らしも大きく変わります。この変化は人びとが豊かな暮らしを追求した結果であることに反省すべき点多いと思います。そしてそれ故の異常気象。子どもたちにこんなに難儀になった地球を手渡しているの？と思います。

大学へ行く人などクラスに数人しかいなかった地方の高校で、暑い夏休みに本を読んで過ごしていた私は、高校までの基礎学力があれば社会へ出ても何とかなると思っていた頃を思い出します。それあれば「その、中高年の生涯学習で、好きなことを学び直しができると思っています。江戸川区のくすのきカルチャー教室は、そういう人びとでいっぱい입니다。

孫の勉強を見てやることで、今の学校教育のあり方に、戦後の民主教育を受けたわれわれ団塊の世代が、教職員の方々と共に声をあげ、子どもたちの豊かな学校と放課後を作つてあげられればと思っています。暑い夏休みに、自由に外遊びし、ゲームでなく本を読む子に育て欲しいと願っています。



役立つ健康メモ 72 薬の話No.40

災害とくすり



●震災時の薬をめぐる状況

東日本大震災の直後は、自宅に帰れない、交通網が麻痺してかかりつけの病院に行けないなど、さまざまな理由で「いつも飲んでいる薬」が手元にない状況になりました。医療機関や薬局の多くが甚大な被害を受け、診療や営業をしているところには患者さんの長蛇の列ができました。

しかし、電源などのライフラインが断たれているため通常の業務はできません。薬局ではパソコンで患者さんの薬歴を閲覧することができず、調剤に用いる機器も使用できないため、すべて手作業でした。

医薬品の調達も大変でした。薬の在庫数に限界があり、震災直後は数日分の薬しかお渡しできませんでした。

避難所では、津波で薬やお薬手帳が流されて普段飲んでいる薬を服用できず、劣悪な環境下で体調が悪化した方もいました。医療チームも飲んでいた薬を特定するのに苦慮したと聞きます。

●災害への備えが大切

大規模災害発生初期には、緊急度の高い救急患者さんが優先されます。いつも飲んでる薬は常に1週間分程度の予備が手元にあるようにし、処方された日付が古いものから順に服用しましょう。

薬の中断による身体への影響がとても大きい疾患もあります。ご自身の飲んでる薬を中断すると身体にどのような影響があるのか、日頃から把握しておきましょう。

お薬手帳は大切です。大規模災害などで受診が困難な場合、お薬手帳でいつも飲んでる薬を確認できれば、処方箋なしでも薬局で薬をお渡しできる特例が認められることがあります。

また、避難所などでは災害処方箋が発行されません。緊急の場合に役立てられるよう、外出時もお薬手帳を持ち歩くようにしましょう。スマートフォンでは電子版お薬手帳を利用できます。ただし、インターネットにつながり、電源を確保できる環境が必要です。

普段飲んでる薬の在庫がない場合は代替薬で対応したり、急な体調変化には新たな薬が処方されることもあります。お薬手帳に既往歴や副作用歴、アレルギー歴を記載しておきましょう。

「いつでも元気」誌より転載

編集後記

▼今年の夏は、日本全国とにかく「暑い」の一言だった。東京では、夜間の気温が25度を下回らない熱帯夜が7月26日以来連続24日間続き歴代2位になった。その中でも30度以上の猛烈な暑さが2日間もあり、もはや東京の真夏の夜は、窓を開けて「うちわ」でパタパタとおおげばしのげる状態ではなくなってしまう。エアコンをつけなければ家の中でも熱中症になってしまうのが当然になってしまった▼これだけ暑いと、やはりウナギを食べて栄養をつけ、うだるよ

うな暑さを乗り切りたいと誰もが思うのではないだろうか。しかしながら近年日本でのシラスウナギが不漁続きで、値段は高騰し庶民の口には中々入らなくなってしまった。打開策として昨今、卵からシラスウナギを経て成魚まで育てる「完全養殖」がようやく実現する。室レベルで実現できたそうです。まだ先の長い話ですが、いち早く量産化の軌道に乗せて、老若男女お手軽な価格で、おいしいウナギを食べられる日が来る事を願わずにはいられません。

(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、

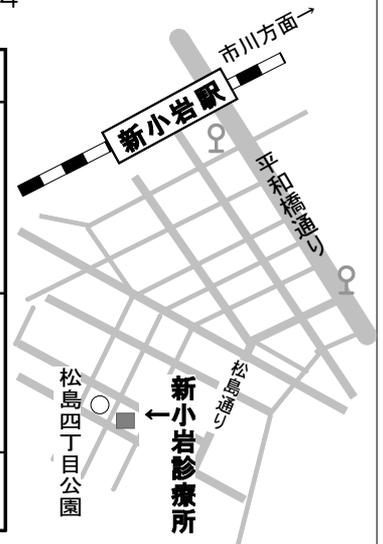
- ◆医師・薬剤師が、どのような薬をどのくらいの期間使用しているかを知ることができます。
- ◆医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

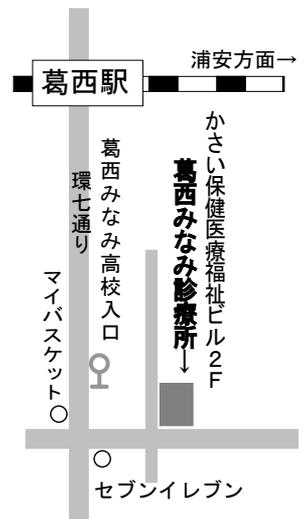
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	馬淵 卓 (内科・糖尿病) 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



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	財津祐央	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 森田 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。