

安心して住みつけられるまちづくりをめざして

友の会だより

2019年12月10日 第95号

発行 江戸川健康友の会

134-0085 江戸川区南葛西2-1-2-1

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：

健康体操教室

健康体操教室は毎月第1・3火曜日 13:30～15:30に開催しています。介護予防・認知症予防で、自分の足で100歳まで歩きたいと、毎回10人前後の会員が参加しています。

体操教室のメニューは、軽い柔軟体操からスタートして、ラジオ体操の第1・2と進み肩甲骨体操、ロコモ体操、スクワット、そして腹筋体操まで進んで終了です。じんわりと汗ばみ、気分そう快です。参加者から「足が軽くなった。転ばなくなった。体を動かさないと気分が悪くなる」などの声が寄せられています。参加者のその日の体調を考えて無理のない方法ですめています。希望者は直接会場（診療所5階）へおいでください。



腹筋運動にとりくむ参加者

くらしに楽しみと生きがいを
友の会・サークル活動

気軽に
来てね!

手芸サークル



作品づくりに取り組んでいる手芸サークルのみなさん

手芸サークルは、今、来年の干支（えと）、子（ね）の人形づくりにとりくんでいます。ねずみと羽子板を制作中。

「友の会だより」の新年号の表紙に使ってもらえるように、毎週水曜日に集まり講師の正木千恵さんの指導で「顔が上を向くようにして運氣・健康が向上するように」と細かい点まで気をつけて。

診療所に展示してある手芸作品を見て加入した人など30人ほどが登録。毎回15人前後が参加し、自分の作りたいバッグや刺し子、ビースなどの作品をつくり、でき上がりを楽しみにしています。興味のある方は友の会・手芸サークルへの加入をお待ちしています。

台風、大雨、その時 あなたはどうしたか？ 台風 19 号時避難行動



江戸川区内で一番避難者が多かった葛西小・中学校の体育館

この秋、相次ぐ大型台風が関東地方を直撃。特に19号では、江戸川区内43万人を対象とした「避難勧告」が出され、3万5千人を超える人が区民施設や学校に避難しました。幸い大きな被害はありませんでしたが、江戸川区が0メートル地域であり、『ここについてはダメです』というハザードマップが出されたこともあり、大きな課題が投げかけられました。

温暖化という地球規模の問題、日本の森林や農耕地の保水力は？、ダムはどう働いているのか、堤防の強化や内水の排水ポンプは大丈夫かなど、課題は山積で一朝一夕に解決できることではないでしょう。友の会の皆さんの体験を聞いてみました。

◎国分寺の姉のころへ

江戸川5丁目 小林 功
ハザードマップやテレビ情報によると、江戸川5丁目辺りも水に埋もれることになりそうだ。遠くへ避難するしかないかと、国分寺の姉（92歳一人暮らし）のところにいくことにした。

中央線が動いているうちに、当日の12日大きめのザックにいろいろ（妻の位牌も）詰め込んで、早朝電車に飛び乗った。車中考えた。もし家が水没したら大量の資料と本と絵と写真のネガなどがすべて失われ、ぼくと家族の生きた証拠もなくなる。そうなったら人生やり直しだなと覚悟した。もう少し後だったなら交通の計画運休もあり区外避難はできなかったにちがいない。

◎我が家が避難所に？

清新町 太田 美音
数日前からかつてない暴風雨とマスコミで報道され、

孫の運動会も延期の知らせ。京都の夫や北海道の兄から「大丈夫か？」の電話。「ここ清新町は江戸川区で唯一、ハザードマップで赤くない地域だから大丈夫」と答える。長男から「明日は仕事休みになったからそちらに行く」とのメール。

近くの棟の1階に住む次男が「1階は心配だから、皆でそちらに行つていい？」と電話。我が家は4階なので「いいよ、でも風雨の中、出かける方が大変では？」と言ったけど、家族5名が来た。居間と寝室で雑魚寝状態だった。

◎3階建ての自宅から地域のコミュニティ会館に避難

春江町3丁目 西 綾香
避難広報のお知らせを受けて、大雨の中、夕方5時頃、近くの下鎌田小学校に

行きました。が、大勢の人で入れず、約1キロ位歩いて、地域のコミュニティ会館に避難しました。

毛布1枚と乾パン1袋をもらい、夜中の2時頃まで横になって身を休めていたのですが、床に毛布でくるまって寝たため、腰を痛めてしまい家に帰りました。

若い人たちは遅れて避難してきたため、毛布も何も支給されませんでした。後日、近所の方から「なんで避難したのよ。3階建てなんだから家にいたら良かったのに」と言われましたが、新中川のそばなので、もしも川の水があふれたら、と心配で避難したのです。貴重な体験となりました。

◎避難行動はとらなかつた

南葛西 男性
なぎさニュータウンに住んでいるが、10階なので、避難はしなかつた。今回は何事もなかったが、課題は山ほどあると感じた。

◎清新町コミュニティ会館へ避難

西葛西 大賀 農雄

東西線西葛西駅の少し南の戸建てに住んでいる。わが家は海面より6メートル低いとなっている。また、中川と東西線が交差する辺りは堤防巾が狭く、上流か

らの増水と強い台風時は気圧が低く海水面が上がるので、氾濫するのではないかと心配された。

清新町は海抜より高いといわれているが、清新1中は2階まで浸水するとされており、体育館は他のほとんどの学校と同じく1階に

ある。そこで、清新町コミュニティ会館へ避難すること。

4時頃避難。床にシートが敷いてあり、毛布が支給されたが寒かった。テレビはなく、情報が得にくい。若い人が多く、子どもが多かった。食べ物の支給はな

かったが、カップ麺が食べられるように、お湯の供給があった。深夜1時半頃帰宅した。

◎船堀コミュニティ会館に避難

西小松川 70才女性

10月12日、再三の避難勧

「戦争を防ぎ、平和を守る 世界でもっとも優れた憲法」

11・3憲法集会に1万人

11月3日(日)、文化の日、国会正門前で「憲法集会」が開催されました。集会には、『安倍九条改憲NO! 改憲発議を許さない』と、1万人が集まり、江戸川からも大勢の方が参加しました。

集会では、内閣発足早々で一人の大臣が辞任に追い込まれたことをはじめ、安倍内閣の危機的状況が強調されました。同時に、高校生や教育関係者の猛反対に

より大学受験への英語民間試験導入を延期させたこと

から、世論を大きくするところが急務であり、声をあげれば政治を動かすことができる展望も話されました。

立憲野党からは、社民党、日本共産党、立憲民主党の参加があり、連帯の挨拶がありました。

集会には、韓国からの代表団の参加もありました。韓国からの代表は挨拶で、徴用工問題での安倍政権へ



の批判と、侵略の歴史を真正面から受け止め反省することでの新たな日韓関係をつくることの重要性を強調しました。また、「戦争を防ぎ、平和を守る世界で最も優れた憲法が日本国憲法」と発言し、平和憲法を安倍

改憲から守るため共に協力し合おうとの発言には、会場からの大きな拍手がわきました。

※韓国の代表が紹介し、みんなで歌った歌

♪「光は闇に負けないう」
真実は沈まない

光は闇に負けないう
真(まこと)は嘘(うそ)に負けないう
真実は沈まない
決して あきらめはしない

(伊藤)

告と緊迫した台風情報に恐怖を感じ、ご近所の方と午後三時に、雨の中、船堀コミュニティ会館に避難。

到着してすぐ、「食糧も毛布もない」と知らされたが、安全第一と中に入る。飲料は自動販売機で、お湯は給湯室から調達。80才以上と子どもには出すと言っていた毛布も借りられ、半畳ほどの薄いウレタンマットの上に寝る。しかし、照明が明るくて眠れない。和室は畳だし、座布団もあるのでだいぶ混んでいた。来れば備蓄してある食品があると軽く考えていたが、一晩の避難では出ないと分かり、次回は缶詰でも持参することに、と教訓にした。

顔見知りのご近所の方と一緒にあったのでずいぶん気持ちも楽だった。今後もあると思う。いい体験になった。



「乳腺外科医師は無実です」

無罪判決を求める署名にご協力を

乳腺外科医師冤罪事件は、今年2月20日、東京地裁で無罪判決を勝ち取りました。しかし、検察が控訴し、現在は東京高裁で公判に向けて協議が進行しています。この事件は2016年5月に足立区の柳原病院で右胸から乳腺腫瘍を摘出する手術を執刀した外科医師が、女性患者から「術後左胸を舐められるなどのわいせつ行為をされた」と訴

えられたものです。弁護団は「女性患者は術後せん妄の状態にあり、幻覚を見ていた可能性があり、科捜研の鑑定は再現性・科学的信頼性がありません。手術前の診療行為の際に医師のDNAが付着した可能性があり、わいせつ行為をしたことにはならない」と主張しています。

高裁の審理は短期間で結審する可能性があり、早急な支援・署名活動が求められています。友の会だよりと共に署名用紙をお届けします。

署名の送り先

外科医師を守る会事務局
〒120-0023
足立区千住曙町4-16
千住曙共同会館・健和会本部宛。又は友の会事務局・各診療所窓口までお届けください。

核兵器のない世界に向けて 「ヒバクシャ国際署名」宣伝行動



買物帰り、足を止めて署名

2020年・被爆75年に向けて、核兵器のない世界の扉をひらこうと、11月6日葛西駅頭で「ヒバクシャ国際署名」を訴えました。江戸川原水協に加入する各団体から10人ほど、友の会からも参加しました。ある女性は「わたしは高齢なので何もできないから」と署名し、1,000円の募金を寄せてくれました。

この日は28筆の署名が集まりました。江戸川原水協は毎月6日に区内の駅頭で署名行動に取り組んでいます。2020年1月6日は、全部の被爆者と各地区の原水協が新宿駅西口広場で12:00～13:00にかけて新春署名行動が予定されています。

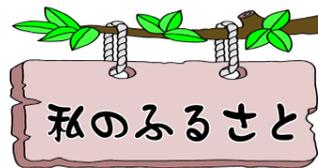
この日は28筆の署名が集まりました。江戸川原水協は毎月6日に区内の駅頭で署名行動に取り組んでいます。2020年1月6日は、全部の被爆者と各地区の原水協が新宿駅西口広場で12:00～13:00にかけて新春署名行動が予定されています。

健康友の会・年会費
1000円納入に
ご協力ください

日頃から友の会活動にご理解ご支援をいただきありがとうございます。友の会は、会員のみならずから納入していただいた会費で活動が支えられています。

近くの友の会世話人が年末から新年にかけて年会費の集金に伺いますので、「ご協力をお願いします。」区外の方、松島地域の方はお手数とは思いますが、郵便振込み用紙で納入にご協力ください。

尚、新小岩診療所・葛西みなみ診療所・一之江内科クリニックの窓口でも、納入を受け付けています。すでに今年度分を納入されている方は、行き違いですので、ご容赦ください。△江戸川健康友の会



私のふるさと

茨城県

東葛西 鈴木紀美子

私のふるさととは、茨城県つくば市です。つくば市に変わる前は筑波郡と呼ばれていました。

田園風景が広がる中で筑波山が正面に見える位置にありました。一日に7回山の色が変わると言われたとても美しい山です。

小学校の春の遠足は必ず筑波山に行きました。低学

思い出につながる筑波山

年は学校から徒歩で「筑波神社」までの距離でしたが、高学年になると色々なコースで頂上をめざし、厳しい道のりでした。その後、大人になってからは、ケーブルカーやロープウェイなど利用して何度か登りました。

す。校歌にも「水守城」と入っています。とても懐かしい坂道を登った記憶があります。前傾姿勢でふんばって歩いても足を滑らすと下に落ちてしまい、なかなか学校に着けません。帰りもおしゃべりをしてしていると足

数年前、つくば山のホテルで一泊の同級会が行われ、昔話に花を咲かせました。

を滑らせ、加速しながら落ちた。道の道まで止まりませんでした。

小学校は、平地に建っていました。中学校は山の上にあります。昔の「山城」跡に建てられたように

そんな学校は、現在老人ホームになっていました。道もアスファルトになり、急な坂もゆるやかな坂道と

なっていました。私の記憶の中のふるさととは、文明から置き去りにされたような所でしたが、現在は世界の頭脳が集まる所といわれる研究学園都市に様変わりしています。

都会以上に車社会で、免許を持たない人はいません。

秋葉原から「急行」で45分で、つくば学園都市に着きます。大型ショッピング店やデパートなど、駅前はその住んでいる葛西より都会のようにながわいんです。でも筑波山だけは変わらず、美しい昔のままです。筑波山は、縁結びの山といわれています。

新聞ちぎり絵



松江 鈴木美和子

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1(土)14～16時 (1月はお休みです)
- 小物作り
- 火/水/木 10～15時
- 場所:一之江内科4階

カラオケサークル

カラオケ好きな方に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
新年は第3水曜日

- 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るう

- 毎月第4土曜日 14時～16時
- ※12/21はクリスマスうたごえ喫茶
- 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

- 新年は 第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

- 毎月月曜日 年内は23日まで 新年は20日から
- 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。

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
- ※12/20まで1/10から
- 葛西みなみ診療所 5階ホール
- 昼食・裁縫道具持参

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

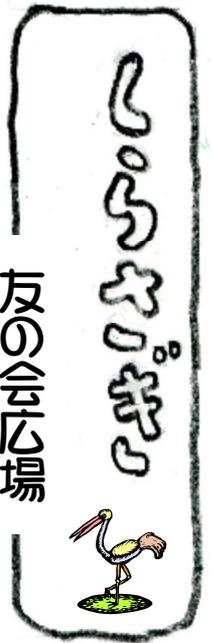
楽しく歌いましょう

- ◎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

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
- ※12月19日はクリスマス会です



友の会広場

俳句

江戸川 長沢 常良

枯れ葦に舳先触れぬる渡し舟
 舞ふ巫女の目尻の紅や秋気澄む
 鳴来るや谷津の干潟に秋の色
 繰り返す台風惨事鳥渡る

川柳

江戸川 小林 功

大臣が欲しいマニユアル嘘・隠蔽
 後援会も反社の友もご招待
 お花見や山口団体まぎれこみ

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

三郷市 石塚 ふさ子
 落葉が踊る西風日暮時
 大川に枯葉筏や流れ月

短歌

西瑞江 豊田 育子

呆けし人ホームを出でてさまよふを一日探して娘は帰り来ぬ
 間断なくナースを呼びて泣く老がこの朝逝きしと娘はかなしめり
 眼弱き父が挟みし葉いくつ詩吟教本われに残りぬ
 迷わぬまま歩みし書の道五十年何に迷ふやこの二、三日

瑞江 今井 雄二

「貧乏性」とうとうとの中間こえ来てハッと目覚ます神保町駅
 阿部さんのやりたい放題見え見えのその場しのぎの言い訳むなし
 ようやくに雨の上がった秋晴れに心浮き浮きお墓参りへ

三郷市 石塚 ふさ子

我が庭に咲きし四季咲きセラニウム絶える事なく花つけて



エッセイ

いま、夜間中学を考える

「こんばんはⅡ」上映とトークの集い

江戸川 小林 功

夜間中学との出会いは1974年、小松川二中に夜間中学が誕生して3年目、夜間中学ってどんなところだと江教組として訪ねたのが始まりだった。生徒と一緒に給食を食べ、授業を見学し、交流した。先生方の熱意、生徒の真剣さ、のびのびと明るく温かい空気が漲っていたのを覚えている。

20年後に山田洋二監督の「学校」が感動を巻き起こし、その10年後森康行監督の「こんばんはⅠ」が生の公立中学校をユーモラスに描き出した。森監督は15年後には「こんばんはⅡ」で自主夜間中学に焦点を当て増設運動を後押しした。

私たちは先月17日、「こんばんはⅡ」上映とトークの集いをタワーホール船堀で行った。映画に登場する卒業生はそこに

辿り着くまでの苦難の道と学びの体験を語っていた。当日の参加者は「学ぶことは生き延びること」「読み書きができると未来がみえる」など珠玉の言葉に強い印象を受けていた。足立四中出身の大森みどりさんの特別発言には皆圧倒された。85歳で入学し今90歳。絵を描き、本も出し、その学び続ける人生に励まされた。

見城慶和さんの講演には群馬や福島からも聴きに来るほどの魅力がある。夜間中学一筋42年間の豊富な実践を通じ、学びの原点、教育のあり方などを語った。特に荒川九中生の作文には自分を変えた学びと喜び、教師への信頼が脈打っていて、胸に迫るものがあった。夜間中学の増設運動はいま全国で始まったところだ。



役立つ健康メモ 75 薬の話No.42

酵素

酵素は生命活動に必要な成分を合成したり、不要になった物質の分解を促進する触媒として働くタンパク質分子です。

酵素製品の宣伝では、食事に含まれる栄養素を消化・燃焼させてエネルギーに変える酵素の大切さを強調します。それが「加齢や不規則な生活によって不足する」と謳って不安をあおるのです。

2018年10月、消費者庁は「山野草醗酵酵素ブルーベリー DX」と「めっちゃたっぶりフルーツ青汁」について、景品表示法にもとづく改善措置を命じ、課徴金を支払わせました。「成分を体内に摂り込むことで、全身の代謝酵素が活発に」「149種類の酵素で燃焼する体に」などと宣伝していたことに対し、「表示の裏付けとなる合理的な根拠を示す資料が認められなかった」と断じたのです。

医薬品の分野でも

医薬品の分野でも、酵素を主な作用成分とする酵素製剤が相次いで販売中止となっています。

2011年2月、武田薬品工業が消炎酵素剤「ダーゼン」の販売を中止し、自主回収しました。痰を溶か

して排出しやすくしたり、炎症による腫れを抑える薬として1960年代から使われてきましたが、プラセボ（偽薬）と比べた臨床試験で有効性を証明できなかったためです。その後2016年9月までに、同じような酵素製剤はすべて、薬効再評価により販売中止となりました。

消化機能が落ちた患者さんに消化酵素製剤を用いることはあります。しかし、それ自体が消化酵素で分解されることと、分子が大きくそのままでは腸壁を通り抜けられないため、体内に吸収されて十分な機能を果たすとは考えにくいものです。

ムダ遣いにご用心

ほんの一部の企業が誇大広告で処分されましたが、ネットには“ニセ科学”というレベルのあやしい情報があふれています。処分を逃れるため、「これを飲んで調子が良くなった」という個人の体験談で売り込む手法も活発です。

そもそも今販売されている酵素製品は、野菜や果物を発酵させた食品で、どんな酵素が入っているかも明らかにされていません。このような製品を買うのはムダ遣いです。ご用心ください。

「いつでも元気」誌より転載



編集後記
▼今年も、はや師走になってしまいました。一年の早いこと。天皇の代替わりに始まり関連する諸行事、大嘗祭までいろいろとニュースになりました。そして安倍首相の「桜を見る会」に端を発したさまざまな疑惑、早くはつきりさせたいですね▼9月10月とスーパー台風や大雨による災害がたびたび発生し、甚大な被害が相次ぎました。江戸川区でも避難勧告が出た大変な騒ぎでした。全国では

いまだに避難所で暮らさなければならぬ方たちが沢山います▼スーパー台風の発生が多くなってきた背景には地球温暖化があり、とくに日本近海の海面温度はここ百年で平均一度も上昇した、そのためスーパー台風が日本に近づく頻度が高まっているとの事でした。地球温暖化防止の対策は非常に大事なことです。日本もパリ協定をしっかりとまもり本腰をいれて取り組んでほしいとつくづく思いました。
(猪瀬)

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

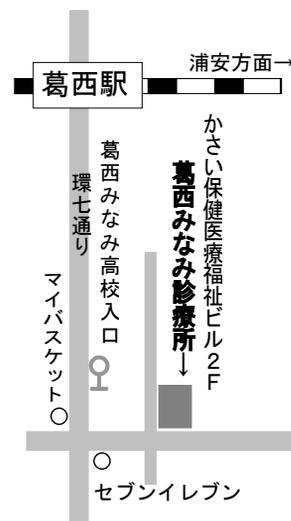
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科) 堀 綾 (糖尿病 :予約制)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



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	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



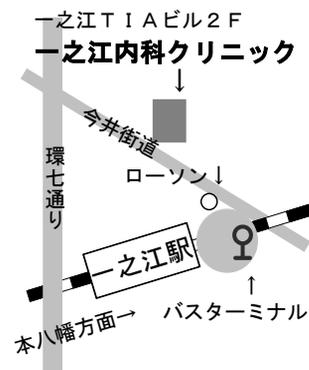
注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

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。