

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

2020年1月10日 第96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



2020年

あけまして
おめでとーございませう

干支のねずみ

手芸サークルのみなさんが、心をこめて新しい年への夢をたくして作った、手作り作品です。

ノーベル化学賞を受賞した吉野彰さんは、再生可能エネルギーで電気をつくり蓄電池のために利用する。

台風15号で大きな被害を受け、19号では新中川以西の住民に避難勧告がだされ、江戸川区でも3万5千人の方が避難しました。江戸川区のハザードマップがテレビや新聞などで取り上げられました。広域避難の問題点がいろいろと出されて、他区と共に再検討するとなったようです。

年号が令和となり、元年は即位の一連の行事で大騒ぎでした。「桜を見る会」に端を発したさまざまな疑惑も闇のまま、年を越してしまいました。



江戸川健康友の会
会長 猪瀬 悠紀子

環境や経済、便利な生活のバランスがとれた未来の持続可能な社会づくりにリチウム電池が中心的な役割を果たすと話したそうです。これが地球温暖化防止において役に立つのであれば素晴らしいことです。

政府は今回の介護保険改定で、要介護1・2の生活援助サービスを介護保険から外そうとしていたことが、先送りになりました。しかし、2022年度には75歳以上の医療の窓口負担を2割にするなど、高齢者にとっては生きづらくなる方針が出ています。

でもみなさん、健康友の会では長生きを喜び、楽しく健康ですごすため趣味のサークルや喫茶など、楽しくおしゃべりできる居場所がたくさんあります。どうぞお知り合い、ご近所の方を誘ってお出かけください。

「友の会だより」2月は、お休みします。

2020年 新年のごあいさつ



一之江内科クリニック所長
高野光太郎

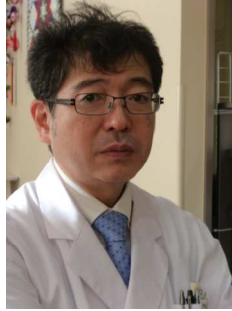
明けましておめでとうございます。一年があっという間に過ぎてしまいました。平成から令和への変動の年でした。

明るい話題はラグビーワールドカップが大成功に終わったことでしょうか。遠方からの外国人にとって安全で親切な人々に溢れた日本という国は、魅力的な所と感じられたことでしょう。

今年は東京オリンピックでさらに盛り上がることと思います。小生が都立高校1年生のときに前回の東京オリンピックが開催されました。まさか一生に2度現地でオリンピックを体験できるとは思っていませんでした。

暗い話題は幼児虐待事件の増加でしょうか。出生数が年々減少を続ける中、虐待件数が増加傾向にあるというのは全く理解に苦しむ事実です。親になる資格のない人間が偶然にも親になったための悲劇でしょうか。SNSによる高度情報化社会は我々に真の幸せをもたらしているとは思えません。

皆様の心身のご健勝を心からお祈りいたします。



葛西みなみ診療所所長
松村 浩生

みなさま明けましておめでとうございます。

昨年のご愛顧いただき誠に感謝しております。

世界を見れば流動的な状態でニュースから目が離せません。日本では安倍長期政権の弊害で桜を見る会が問題となりました。進退きわまるかと思われましたが、国会は閉幕しました。

東京ではオリンピックが開催されます。会期中に小池都知事の任期が満了します。オリンピックが近づいてから、マラソンの札幌開催が決まりました。

今年はアメリカで大統領選があります。

法人は順調のようです。診療所はレントゲン撮影装置を更新しましたが、台風や大雨の被害で超音波検査の機械が水没しました。結果として更新しました。

法人は飛躍の年になるかもしれません。

診療所は、手がたく皆様の健康と法人をサポートしていくつもりです。本年も、ご指導・ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。



新小岩診療所所長
田村 倫朗

明けましておめでとうございます。この会報が皆様の手元に届くのは小寒から大寒の節季、「雉初めて啼き」「ふきのとう花咲く」候、寒さが身にこたえる(私もです!)時期かと思います。

私が新小岩診療所に赴任して10年以上の月日がたちました。十年ひと昔といいますが、松島界隈の入り組んだ路地は昔と変わりなく、冬も葉を落とさないパンダ公園のクスノキも昔と変わりなく、けれど新小岩診療所に受診していた何人もの患者さんが長い眠りにつき自然に還りました。

今の政治家は地位や肩書を得て幸せなんだろうか、もっと山河や大海に身をゆだね草木虫魚と対話すべきではないだろうか。

令和2年、新しい時代の最新医学知識の勉強は欠かさずに、五感をフル活用した感覚で診察し、太古の時代から人間が持っている自然治癒力を高める診療を心がけます。今年も叱咤激励のほど何卒よろしく願い申し上げます。

街ゆく人々にアピール

安倍退陣など求め江戸川集会

晴天の船堀スポーツ公園、桜の紅葉が残っている。12月8日、「桜」問題徹底究明、アベ退陣などを求めた江戸川集会に約170名が集まった。

実行委員会の加藤弁護士は、「桜」問題と共に大嘗祭の政治利用に怒りを表し



力強いコールをしながらパレード

た。続く特別報告は、日々疑惑が深まる「桜」問題の火付け役の田村智子参議院議員。「出発点は予算が3倍に膨れあがった税金の私

物化にある。問題点は、①選挙の買収、②詐欺師の招待、③データ隠し。すべてはアベのため。政府は壊れている。メディアも変わってきている」と。
原純子さん（共産・次期都議候補）と本西みつえさん（生活者ネット・区議）からは、平和を願う熱い連

帯の挨拶。民商、平和委員会、私学九条の会も発言。最後に『おごる安倍内閣をもう許さない』集会アピールを採択して、いざパレードへ。（出発前、ラップ調コールの練習にちよつと笑える）

船堀駅までは黄金色の銀杏並木通りを行く。アナウンスは歯切れよい伊藤がおるさん。…税金の私物化許さないぞ！軍事費削って暮らしに回せ！憲法九条改悪やめる！みんなの力で政権つくるぞ！…船堀街道に出で、街ゆく人々に手を振り交流。解散地点新川まで力強いコールを続けた。友の会参加者12名。（小林）

年金・医療・介護など

過去最高39件の相談

― 社保協何でも相談会 ―

11月30日（土）、江戸

来場がありました。

川社会保障推進協議会の主催で「何でも相談会」をタワーホール船堀会議室で開催されました。

当日は天候に恵まれ、晴れて暖かい陽気の中で始まり、開始の前に来場した相談者や駅前デラシを受け取って来場した相談者等、これまでの取り組みで一番多い39人の



船堀駅前で案内ビラを配る友の会

相談内容の内訳は、法律相談が11件、年金相談が9件、税金相談が7件、医療相談が4件、介護相談が4件、住宅相談が2件、労働相談が2件、子育て・保育相談が1件、区議会議員への相談が4件でした。相談者の年代も20代から90代までの幅広い年齢層で、外

国籍の方の相談者もありました。

年金相談では、障害年金の受給手続きをしない方が手続きの方法にたどり着いたり、若い時

に働いた会社での年金が受給されていないことが判明するなどの事例がありました。

相談後に来訪者が解決の糸口を見つけ明るい表情で帰る姿があり、なんでも相談会の大切さを感じました。

土建組合のみなさんと共に江戸川健康友の会は「何でも相談会」の案内ビラを船堀駅で配り、相談会場までの案内役をするなど加入団体として活動しました。（黒木）

一年間の成果を発表

忘年会でファッションショー

着物リメイクサークル

着物リメイクサークルは

一年間の成果をみんなで披露しあい、次の年も裁縫を楽しみ元気に過ごそうと、12月13日、25人の参加で締めくくりに忘年会をひらきました。

一人ひとりが自慢のリメイク服を着て、ウォーキン



久しぶりに会えた伊藤照子さん(中央)を囲んで



グしながらファッションショー気分でごテーブルを回りました。一着一着にまつわる着物の思い出や、縫製の苦労、工夫などを紹介し、参加者の関心をひいていました。着物の柄は布で見るのと洋服仕立てにして着てみるのでは印象が違います。新しい発見やアイデアが生まれてくる良い



夏薄物のはおりもの、古綿のゆったりTシャツ、木綿のベストとパンツ、発表会用のドレスなど多数が披露されました。

発表の場となりました。また長く指導していただき、高齢のため引退した伊藤照子さんも参加。サークルのメンバーの成長ぶりに「いいものをみせてもらい目の保養になりました」と目を細めていました。お昼は仕出し弁当を用意しみんなで食べながら団らんの時を過ごしました。

着物リメイクサークルは教室ではありませんが、みんなが生徒という気持ちで、縫いや、布に合ったリメイクなどを相談したり教えあったりしています。裁縫を楽しみながらも、質の良いものを作ろうと努力すること成長と進歩があり、やりがいにつながっているようです。新しい年に向けやる気がみなぎるよい機会になりました。(森岡)

うたごえは平和の力 仲間づくり健康づくりへ



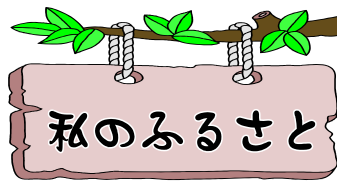
「サロンさわやか喫茶」のメンバーで「ふるさと」を歌う

みんなで歌えばいきいき元気、広げよう仲間づくり、健康づくりを合言葉に「クリスマスうたごえ喫茶」が12月21日にひらかれました。会場の葛西みなみ診療所5階ホールには松島中央、一之江、地元葛西地域から50人近い会員が参加しました。

スクリーンに映し出された歌詞を見ながら、ジングルベルやきよしの夜などのクリスマスソング、北国の春の替え歌(とてもおもしろい)、ふるさとなどのお馴染みの歌、青い空・折り鶴など平和を願う歌20曲以上を元気いっぱいに歌いました。

昨年来ていただいたアコーディオン奏者の岡村武さん、東京のうたごえで活動されている辻さん、ギターの上浦さんが今年も楽しくリードしてくださいました。

後半はワイン、ビールで乾杯、ケーキを食べながら楽しいひと時をすごしました。



私のふるさと

墨田区十間橋

三郷市 石塚ふさ子

私のふるさとは今そびえる東京スカイツリーの真下、

十間橋です。十間橋駅は無人駅でした。東に浅草墨田公園、桜の花咲けば東京音頭で老いもわかきも楽しく踊っております。

西に亀戸天神様、初夏の

楽しかった戦前の暮らし

藤の花、太鼓橋は美しかったです。くず餅は今も昔も変わりません。私の幼い頃は、十間橋から押上の間は空き地がありました。夏には木下サーカスのジ

木煎餅を営んで十八人の大所帯で、とっても楽しい暮らしでした。幼稚園の頃、西八丁目に引越しましたが、世の中戦争で軍事下になり、煎餅な

ンタの曲が聞こえました。橋のたもとには裸電球の下、バナナのたたき売り、夜店が並び賑わいました。我が家は十間橋通りに、飛

ど作れません。広い家は軍人さんが土足で歩いておりました。家は空襲で無くなり苦しい出です。今は八広になつております。



東京スカイツリーと十間橋を望む夜景

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
- ※新年は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

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 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

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

うたごえ喫茶

- 楽しく歌って元気になる
- 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

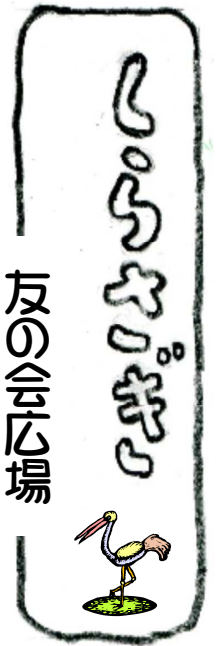
- 第1・2・3・5水曜日 13時~16時
- 新年は第3水曜日
- 葛西みなみ診療所5階ホール
- 参加費1回につき200円。他作品の実費が必要です。

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

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



友の会広場

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

▼俳句

江戸川 長沢 常良
寒仕込蔵の掘割新しき
夕空に羽釜の湯気の立ちのぶる
手織り機の糸の先まで凍みにけり

▼川柳

南葛西 小宮山 鑑二
桜やめ貴方やめれば更によし
解散無し支持率逆転年の暮

北葛西 石甲斐 初魚
ひとすぢの光の川も昏れにけり
枯れきつてなほ白菊に夢の跡

東葛西 新真
江戸市中取締り鬼平懐手

江戸川 小林 功
きのうきょう氣候変動衣替え
居並ぶスマホ文庫読む人好きになる
哲さんの棺迎えぬアベ総理

東葛西 新真
猪も必死で子(ね)の歳逃げまわる

▼短歌

西瑞江 豊田 育子
昔むかし冒険好きのをとこありこの海の果てを見届けむとて
地動説唱へし僧のブルーノはローマ法王の火焙りに死せり
民族の統一とは何ウイグルの言葉禁じられ漢語学ぶと
適応は五パーセントと医師語る投薬治療にわれは同意す

瑞江 今井 雄二
安倍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

※12月号の今井雄二さんの短歌に校正ミスがありました。お詫びして訂正し、再録します。

エッセイ

合唱はわたしの人生

東葛西 上坂 智子

はじめまして。私は平成から令和になった五月に「友の会」に入会いたしました。どうぞよろしくお願いいたします。

その頃の私は、三月末日で福祉事務所非常勤の契約が終了し、次の就職のあてがない不安と「歌いたい」欲求のままに、参加している女声コーラスの発表会を控え、さらに「ヘンデルのメサイヤ、ベルディレクイエム」、6月演奏会の「第九」の練習と合唱三昧の生活をしていました。

私と合唱の出会いには、30歳を目前に転職を考えていた時、むしろように歌いたくなり、都の合唱メンバー募集の記事をみつけ、オーディションに応募したことでした。

最初は女声合唱に参加、年末の「ベートーベン第九」で混声合唱とオーケストラをバックに歌うという経験をして、以後混声合唱に参加してきました。ブ

フォーレのレクイエムやシューベルト、バッハ、ベートーベンのミサ曲に。年末は、ベートーベン第九と一年に2・3回の演奏会で歌っていました。

さらに、都の合唱指導の先生が合唱団とオーケストラを備えた研究会を立ち上げたこと知り、都の合唱団を退団し、研究会に入会して年二回演奏に参加して来ました。

転職後の医療ソーシャルワーカーの仕事が、順調にかつ大変忙しくなり、練習に参加できなくなり、演奏会を聴きに行くというところで合唱とのつながりを保っていました。その後誘いを受けて女声合唱に参加し、一曲ごとに参加、イベント参加で歌っています。

振り返ってみれば、幼児期に童謡のレッスン、小学校では歌の朝会、中学校の合唱祭、高校の聖歌隊として歌う機会がありました。人生という大げさかも知れませんが、私の周りにはいつも合唱があり、これからますます歌っていききたいと思っています。

役立つ健康メモ 76 薬の話No.43

胃薬に含まれるナトリウム

寒さが一層厳しくなってきました。これからの季節は風邪を引きやすくなるだけでなく、忘年会などで思わず食べ過ぎたり飲み過ぎてしまい、胃の不調を起こすことも多くなるかもしれません。

その際に、市販の胃薬に頼らざるをえない場合もあると思いますが、意外と知られていないのが胃薬に含まれるナトリウムのことです。

塩分の摂取が血圧を上げることはよく知られています。これは食塩（塩化ナトリウム）に含まれるナトリウムの働きによって起こります。胃薬には胃酸を中和する目的で炭酸水素ナトリウム（重曹）という成分が含まれており、このナトリウムが塩分を摂取した時と同じく血圧を上げる働きをしてしまうのです。

ただでさえ多い塩分摂取量

厚生労働省の国民健康・栄養調査（2017年）によると、20歳以上の塩分摂取量は1日あたり男性

10.8g、女性9.1g。表1に示した基準と比べると、平均的な食生活でもいかに塩分を多く摂取しているかが分かります。

胃薬に含まれる炭酸水素ナトリウムを食塩量に換算したものが表2です。

血圧が高い方は塩分摂取量について1日6g未満を推奨されているにもかかわらず、胃薬の種類によっては1日分でその5分の1から6分の1相当量を摂取してしまうことになるのです。

気軽に胃薬を購入される方も多いと思いますが、服用される方によっては注意が必要なものがあります。市販の胃薬を使用する際は、薬剤師などにご相談ください。

表1 推奨される塩分摂取量（1日あたり）

厚生労働省の目標値	男性・・・8g 女性・・・7g
高血圧学会の推奨値	6g未満
腎臓病患者の目安	3g～6g未満

表2 胃薬に含まれるナトリウムの食塩換算量（1日分）

市販の胃薬名	
太田胃散 [®]	1.27g
太田胃散A [®] 錠剤	1.06g
パンシロンG [®]	1.35g
パンシロンAZ [®]	1.25g
パンシロン01+ [®]	0.84g
ガストール [®]	0.84g
キャベジンコーワ [®]	0.48g
スクラート胃腸薬S [®]	0.42g
アパロンS [®]	0.13g

「いつでも元気」誌より転載

編集後記

▼2020年、明けましておめでとうございます。いよいよオリンピックの年。また、政府は今年の夏ダイヤから羽田新ルート運用開始と決めています▼昨年は「桜を見る会」問題が大きく取り上げられました。今年、その追求はどうなるのでしょうか▼もう一つ、しんぶん「赤旗」が12月22日付日曜版でスクープした羽田新ルート「異常な急降下着陸 理由は米軍基地」という記事のことが気になります。昨年の8月に「南風着陸時

の降下角を3度から3・5度に引き上げ、飛行高度を引き上げて騒音影響の低減をはかる」と説明していましたが、実は横田空域内の米軍機との間隔をとる必要があるため、羽田への最終侵入高度を引き上げなくてはならない。そのため結果的に降下角の引き上げが必要となること。政府は住民にも、自治体へもウソを言っていたことになりました▼次々と明るみになる政府の欺瞞。国民を欺く政権は許せません。新年早々から、怒っている年女の私です。（太田）

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

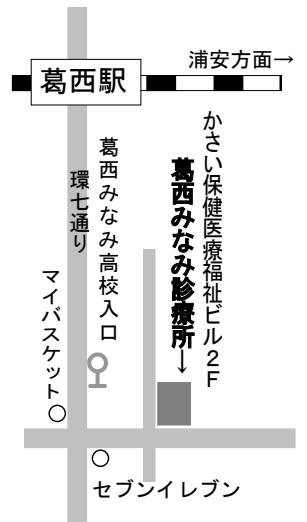
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科) 堀 綾 (糖尿病 :予約制)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



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



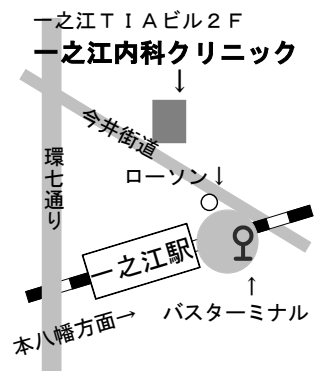
注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

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