

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

2025年9月10日 第151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
メール：edogawa_kenkou_tomonokai@nankatu.or.jp
郵便振替口座番号：00170-8-393711



長寿健診を受けて いきいきと暮らしましょう

区の無料健診は11月8日まで

毎日、暑い日が続きますね。友の会々員さんのみなさん、体調はいかがでしょう。か。熱中症になるリスクがとも高いため、こまめに水分補給をしましょう。

さて、今年も江戸川区の長寿健診が11月8日(土)まで

無料で実施されます。受診期間の後半は混み合うことが予想されますので、早めの受診をお勧めします。

長寿健診は75才以上で区民の方が対象です。受診対象者には、区役所から、受診券が届いていると思いますので、最寄りの医療機関に受診予約をしましょう。もしも受診券を紛失してしまった方は、区の健康推進課(直通電話03-5662-0623)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。

身体健診のあとは 歯のチェックを受けよう

噛めない食品が増えた、むせる、食べこぼす、何となく会話がしにくくなった、食欲

がない：など、最近このようなお口の衰えがありませんか？。身体健診を受けたあとは「江戸川区歯つらつチェック」を受けましょう。無料で受けられます。近くのかかりつけの歯医者さんに予約をして受診しましょう。

受診結果を活用して フレイルを予防しましょう

フレイルとは年令とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。受診結果表をよく見てフレイルの判定結果が掲載されていますので、ご自分の健康状態を確認しましょう。

フレイル予防3つの習慣

フレイルには体重が減る、疲れやすい、握力が弱くなる、歩きが遅くなるなどの兆候があります。①フレイルの予防習慣の栄養・たんぱく質をしっかり食べる②歩く力・筋力が大事、体をうごかす③

外出・人や社会とのつながり、社会参加。そしてお口の健康・口腔ケアです。要介護にならないための予防にとりくみましょう。

友の会で紹介する診療所

○新小岩診療所

松島4-27-2 03-3651-2944

○葛西みなみ診療所

南葛西2-12-1 03-5679-7144



被爆を語り継ぐために

第45回江戸川原爆犠牲者追悼式

第45回江戸川区原爆犠牲者追悼式が7月20日、葛西区民館ホールで行われました。被爆80年の節目ということもあり、沢山の方が参加されていて、コラスグループ「ふくじゅ草」のみなさ

親江会会長の山本宏さんの挨拶があり、高比良事務局長が犠牲者名簿の奉安を行いました。

また斉藤猛江戸川区長も挨拶をしました。瑞江第三中学校の生徒3人が原爆や、戦争について学んだことをスライドで発表しました。次世代の学ぶ姿勢と平和への取組みに希望を感じました。

葛西南高校生徒会長はアニメ「はだしのゲン」がきっかけで原爆を知ったといい、被爆を語り継ぐ教師をめざしていると発言しました。被爆者の平均年齢が86才を超えるなか頼もしく感じる発言でした。

式典のあと、参加者は滝野公園に移動し、献花しました。健康友の会からも10人が参加し、今年も「つながりカフェ」の参加者などが折った千羽鶴を献納しました。



↑追悼碑の前で献花をし、手を合わせる友の会の猪瀬会長ほか参加した友の会々員



←千羽鶴献納場所に今年も友の会で2千羽の折り鶴を献納しました

（森岡）

被爆80年

原水禁世界大会広島・長崎に向けて

江戸川平和大行進



↑友の会の岡恵子さんも先頭で葛飾に引き継ぎ後せせらぎパークで→



広島・長崎に向けた江戸川平和大行進が7月23日に行われ、約70名が参加しました。江戸川文化センター前で集会を行い、通し行進者の渡辺正郎さんは「行く先々で応援され励まされました」と挨拶しました。

また、今年の原水禁禁止世界大会に参加する健康友の会の岡恵子さんはじめ、14名の江戸川代表団の紹介がありました。

集会の後、文化センターから船堀街道に出て、葛飾せせらぎパークまで元気に行進しました。猛暑のため夕方の集会、18時からの行進となりましたが、横断幕と歌で沿道を行き交う人にアピールしました。（森岡）

コカリナとの出会い

葛飾区細田 矢野 孝

コカリナと聞くと、は私もその中の一人「オカリナは知っているで、江戸川健康友の会けどコカリナってで開催している、「コカリナ教室」に体験参加変多いと思います。実をして、コカリナを初



コンサート会場とコカリナサークル「アミティエ」の講師、小倉伸子さん（左）



コカリナ

めて間近かに見て触れて、知ることが出来ました。1995年に黒坂黒太郎氏によつてハンガリーから日本に紹介され、「コカリナ」と命名されました。コカリナは木で出来た小さな笛から大きな笛まで数種類があります。日本ではまだまだ認知度が低い楽器ですが、音を出すと木の香りがして肌触りも良く、木の温もりがあり「自然の木つ

ていいなあ」と感じます。特徴は、小さく軽量で持ち運びやすくどこでも演奏でき、子供から高齢者まで幅広い世代が楽しめます。簡単な曲であれば数日でマスターできるほど、演奏しやすい楽器です。

また国立競技場の工事のため切られなければならなかった木が、2000本近くコカリナになり、渋谷区・新宿区の小学校の児童にプレゼントされ、環境保護のシンボリックな楽器として注目されています。

先日7月21日に黒坂氏主催による、終戦80年「コカリナ平和コンサート」があり、コカリナ教室の講師、小倉伸子さんが出演をするので、江東区文化センターに行ってきました。初めて、コンサ

トホールで聴いたコカリナの生演奏は、透き通ったとても爽やかな木の音色で、あらためて「コカリナって良いな・素晴らしいな」と感動してしまいました。

現在コカリナ教室は、友の会の会員でもある小倉講師をはじめ

五人の会員で構成されています。私も5月に皆さんに追いつける様、個人レッスンを受け仲間に入れて頂きました。

健康友の会の、皆さまの中で興味のある方は、是非一緒にコカリナで楽しい演奏を奏でてみませんか？

実りの秋 友の会日帰りバス旅行 山梨へぶどう狩り

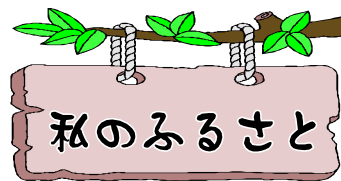
いつ 2025年11月8日（土）
どこへ 山梨県笛吹市 見晴らし園
参加費 1人9,500円

（昼食代・ぶどう狩り・旅行保険代）

●詳しくは10月10日号の
「友の会だより」同封の案内
チラシをご覧ください。



甲州ブドウ



新潟県

北葛西 山分 松枝

私の生まれ故郷である新潟県栃尾市は織物の産地として有名です。現在ではさびれてしまい工場も大部分つぶれてしまったようです。中学校時代の同級生の女子半分位は、工場で働きながら定時制高校に通い高卒の資格を取って、保母さんや看護師さん、縫子さんなどになっているようです。

生活を送っている子もいるようです。ここまで書いてみて、色々思うことがありました。私が今思っていることは、少し金を使って自分に投資してみたいということ

ですが、経理の資格と運転免許を取って、正社員の仕事を探しているとき病気がみつかり、入院、手術、その後は体調がおもわしくないのでに頑張ってしまう、心と体がダウン、何年間か寝

込んでしまいました。36才〜45才位までの間です。その時、田舎の父が「人間まじめなだけじゃダメだよ、余裕をもたなきゃ、少し金送るからうまいもので月わずかですが、送金してくれました。本当は墓参りくらいしたい気持ちはある訳だけど……」

結論として、うまいもの食って、好きなこと頑張つて、そして夜はぐっすり。健康ってそういう事じゃないかな？と思っっています。みなさんどう思います？ +

好きなこと頑張つて前向きに

原爆展

8月5日～10日
タワーホール船堀

被爆80年、江戸川区原爆犠牲者の会「親江会」の山本宏会長が「最後に何か残しておきたい」と企画した「原爆展」が開催され、多くの方が参加しました。

原爆展を見て

中葛西 福本悦子

アーサー・ビナードさんの紙芝居は、戦前の日本軍が勇ましく勝利した偽りの内容の紙芝居と戦後の楽しい紙芝居を比較しての話が鮮明でとても面白かったです。紙芝居とあって子どもたちも多数いて、感想や意見を聞きわかりやすかったです。

戦争中の偽りの情報をうのみにして多くの方々が犠牲になり、特にアメリカは原爆を投下することで戦争が終了したという都合の良い解釈を主張していますが、時間がたつにつれ真実がわかってきたのですから、日本政府は毅然とした見解や態度をとる必要があります。

原爆犠牲者の保障にまだ多くの方が苦しんでいます。政府の責任は多大です。日本で人類初の原爆投下をされ10万人近い犠牲者を出し、この事実を多くの方に伝える原爆展の意義は大きかったです。6日間にわたり開催されたスタッフのかたのご苦労には感謝いたします。



江戸川区内の民主団体や労働組合から参加した14名のみなさんと共に、平和祈念像の前で（前列左側が岡さん）

後には自分の被爆体験を語る人がどれだけ残っているか危惧されています。自分たちの非核の思いを継承して欲しいという気持ちをひしひしと感じました。私たちから核兵器がなくなるまで次世代に伝えなければならぬ。大変な課題だと思います。

8月7日の「被爆80年長崎のつどい」で田中熙巳さんの証言を聞きました。自らの体験をよどみなく語る田中さんでしたが、おぼさ

んを茶毘にふす場面を語る時、一瞬言葉を詰まらせました。80年経った今でも、思い出すと胸がいっぱいになるつらい体験だという事がわかりました。映像や写真による記録を見るのと、証言を直接聞くことの違いはこういう事なんだなと思いました。

被爆80年の夏、長崎は私たちが雨で迎えてくれました。

この大会で多く出た言葉は「継承」でした。残る被爆者は10万人を割り、10年



健康友の会々員さんが被爆地に献納したいと折った千羽鶴。友の会で代表が長崎に行くとき託され献納しました。

2025原水爆禁止世界大会ナガサキデー集会 核兵器廃絶の思いを次世代へ

南葛西 岡 恵子

る段階で大量のCO2を発生する。濃縮ウランを造る段階までは原発と核兵器は同じ。再生可能エネルギーにも森林伐採など環境破壊の問題点もあるので、よりベターを選択していく必要がある。CO2による温暖化は緩やかな地球崩壊であり、核兵器は一瞬でおこる地球崩壊である。

原発も廃炉のための研究がこれからは必要とされています。研究者の倫理観が問われるところです。これから生き続けられる地球を守るために、原発の廃炉と核兵器廃絶とは、同時に取り組む人類の課題だと思いました。

会員のみなさんの募金に支えられて参加しました。ありがとうございました。

つながりカフェ

みなさんの居場所
お越しをお待ちしています

- 毎週(月)11時～15時
- 葛西みなみ診療所5F
- コーヒー 100円
- 茶菓子 100円

らくらくスツキリヨガ教室

男女問わず100歳までOK

- 毎月 第2・第4(水) 10時30分～12時
- 葛西みなみ診療所5F
- 水分、ヨガマット又はバスタオルなど持参
- 参加費 300円

コカリナ サークル アミティエ

木の音色を奏でませんか

- 毎月 第3(火) 10時～12時
- 葛西みなみ診療所5F
- 電話：03-3687-9021 小倉まで

一之江センター

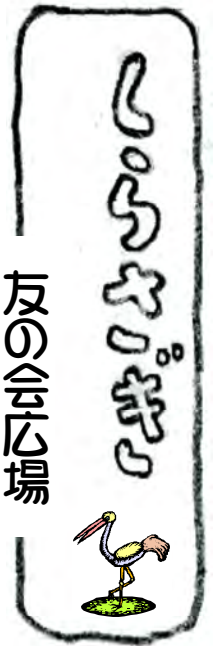
<みんなの居場所>
(手芸・小物づくり他)

- 毎週(火・木) 10～15時
- <トークとうたう会>
- 毎月 第2(土) 14時～15時30分
- 場所：一之江TIAビル4F
- 10月以降場所未定

着物リメイクの会

捨てがたい着物を
リメイクで甦らせよう

- 毎週(金)10時～15時
- 葛西みなみ診療所5F
- 裁縫道具および飲み物・昼食は各自持参
- 参加無料



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などでお届けいただければ幸いです。友の会だより編集部

▼俳句

三郷市 石塚ふさ子

日も暮れて線香花火迎え盆
太陽に向かい花咲く百日紅
おしほりを染めて向日葵迎え花

江戸川 長沢 常良

念入りに毛づくろいせし鳥帰る
空っぽの財布うつすや春の月

▼川柳

江戸川 小林 功

出囃子や飲食自由の寄席楽し
参政のせなら俺たち非国民
入院の友病状をさぐり合い
核禁止何んにもしない橋渡し

▼短歌

中央 二瓶 誠一

若者ら銭湯談議に花咲けり「へちま」を知らぬ昭和は遠し
猛暑日も目覚め良ければストレッツチ気持ち明るく作業場に行く
木苺はほろ甘き初夏の香りもち貧しき戦後の味覚の記憶



エッセイ

コメ問題を考える

東葛西 伊藤信子

8月、難しい宿題を抱えて帰省した。私の実家は新潟平野の元米農家（兼業）。元米農家の夫の実家があるのは佐渡。7月にほとんど雨が降らず枯れる心配もあったが、幸い8月上旬に雨が降り、越後平野も佐渡も黄金色に。残念ながら耕作放棄地はあちこちに見受けられる。

小規模農家の多い私の実家の村では、コメ作りをしているのはわずか3分の1の5・6軒。あとは委託している。一方、妹の嫁家は10ヘクタール近い大規模農家で、耕地の大区画化を進め、ドローンなどを使った農業技術の導入を進めている。同じ新潟でも実にさまざまである。

2023年、新潟はフェーン現象に見舞われ大変な猛暑に。出荷の際の等級検査で、1等米が激減しほとんどが2・3等米になった。今年も猛暑が続き心配されている。高温で白く濁った未熟米粒が増える。玄米を精米すると「歩留まり率」は90%とされるが、この米では85%になるという。また米不足の不安がよぎる。

政府は、5日、米の安定供給に関する閣僚会議を開き、石破首相

は「増産にかじを切る」と明言した。昨年来の米不足・価格高騰を受け、事実上の「減反」政策の破綻は明らかで、コメ政策の転換に追い込まれたのである。農水省と自民党の責任は大きい。

ただ米の生産量を急に増やすのは難しい。農家の高齢化や今までの減反政策で米作りを止めた農家も多い。耕作放棄で荒れた農地の復元、佐渡などの丘陵地での水確保。気候変動による品質低下リスクも顕在化している。「コシヒカリ神話」から東北や北海道産の米の人氣が高まっているのは良いことだが、品質改良に長い年月がかかる。さらに価格が高すぎるとは消費者にとっては困る。

九州や四国などで早場米の出荷が始まり、5キロ4千円から5千円の高値で販売されているという。一方、農協が農家に売り上げ予想の一部を前払いする「概算金」は大幅な増額が相次いでいるという。農協とそれ以外の集荷業者との買い取り競争が激しくなっているという。これでは価格の高騰は収まらない。

コメ増産は一步前進だが、後継者の確保・耕作地の維持につながる展望を政治はしっかり議論してほしい。

役立つ健康メモ 101 薬の話No.70

薬剤耐性菌について

薬剤耐性菌とは、抗生剤や抗生物質などの抗菌薬が効かない、もしくは効きにくい細菌のことを言います。

細菌による感染症に抗菌薬を使うと、細菌は何とか生き延びようとして、薬が効かない形に変化します。そこに新しい抗菌薬を投与すると、さらに耐性を持つ細菌が生じるといったことが繰り返されます。

新しい薬剤の開発には莫大なコストと時間がかかります。抗菌薬は慢性疾患の薬より投与期間が短く、製薬会社にとって利益を生み出しにくいいため、抗菌薬の開発が薬剤耐性菌の変化に追いつかない状況もあります。

薬剤耐性菌が増えると感染症の治療が難しくなり、患者さんが重症化したり、死に至る可能性が高まります。2019年には、薬剤耐性菌によって世界で127万人が死亡したと推計されています。何も対策を講じない場合、2050年には世界で1000万人の死亡が想定され、がんによる死亡者数を超えるという報告もあります。

▼知っておいてほしいこと

2015年にWHO（世界保健機関）は「薬剤耐性（AMR）に関するグローバル・アクション・プラ

ン」を採択。ヒトや動植物に対する抗菌薬の誤用や過剰使用を防ぐために、世界的な取り組みが行われています。

2016年に日本で策定された「薬物耐性（AMR）対策アクションプラン」は、6つの分野（①普及啓発・教育、②動向調査・監視、③感染予防・管理、④抗微生物剤の適正使用、⑤研究開発・創薬、⑥国際協力）について目標を提示。例えば④抗微生物剤の適正使用には、医療機関で不必要な抗菌薬の処方を減らすための体制整備などが盛り込まれています。

①の普及啓発・教育には「かぜ症候群の多くには抗菌薬は有効ではないこと（を周知する）」などと書かれています。かぜは細菌ではなくウイルス感染なので、抗菌薬は効きません。かぜを治すのは自身の免疫力であり、薬は症状を和らげるためのものだということを覚えておいてください。アルコールを使った手指消毒や石けんでの手洗い、うがい、せきエチケットなど、そもそも感染症の罹患や拡大を防ぐ対策も重要です。

医師は患者さんの症状を診て、細菌が感染症の原因かどうか、抗菌薬の処方が必要かを慎重に判断します。抗菌薬は薬によって治療効果が出やすいように、飲む量と回数が決まっています。治療期間も決まっていますので、症状が改善しても最後まで飲み切るようにしてください。不適切、不十分な飲み方をすると、感染症が再燃したり薬剤耐性菌が生まれてしまうことがあります。

分からないことや心配なことがあれば、遠慮なく医師や薬剤師にご相談ください。

「いつでも元気」誌より転載

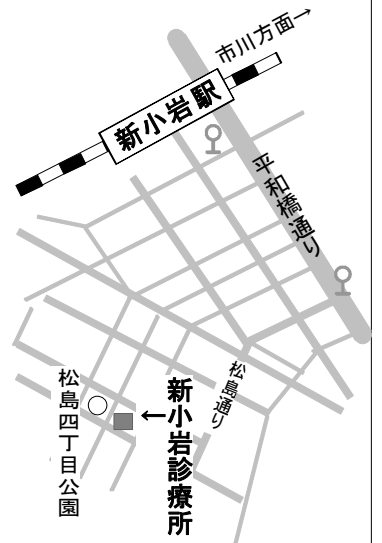
編集後記

過ぎですか。いつになったら秋が来るのか。異常気象には気をつけましょう▼8月は戦争と平和についてそれぞれに思いを巡らす月。江戸川では親江会主催の原爆展に6日間、6千人もの入場者がありました。プログラムで異色だったのが被爆2世の古今亭菊太楼さんの原爆をテーマにした新作落語。亡くなった母親と再会する人情噺でした▼長崎大会に友の会から参加した岡恵子さんの話。「被爆体験を語る人も少なくなり、それを聴いた私たちがいかに継承するかが強調された大会でした」▼沖縄では学童疎開の「対馬丸」が米軍の魚雷で撃沈され、犠牲になった1841人への慰霊祭が行われました。一方、日本軍による久米島住民虐殺の犠牲者を追悼する集会も行われ、凄惨な史実が明らかになっています。80年もたつのに知らないことが何と多いことか▼葛西中の卒業生Sさんは東京新聞のコラム「筆洗」を毎日書き写しています。入院中も売店で新聞を買って続け、いまノート62冊目に入ったそうです。（始まりは2020年4月）感心、立派！尊敬します。（小林）

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 8:45～ 11:30	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	診察9:30開始 予約外来 青山麻織 (糖尿病外来)	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 14:00～ 16:00	田村所長 (内科)	休診 田村所長 (訪問診療)	田村所長 (内科/消化器 内科) 藤井 (訪問診療)	田村所長 (内科) 角田貴大 (訪問診療)	田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 17:30～ 19:30	休診	田村所長 (内科)	休診	休診	田村所長 (内科)	休診

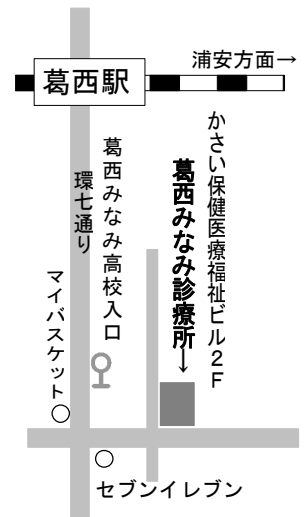


※午前の受付時間は水・土のみ 9:00～12:30です

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	石田香苗	松村所長	石田香苗	注② 内科受付 10:00～ 12:30 古寺紘人	注③ 受付終了12:15 第1.3.5 小出瑞穂 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	古寺紘人	休診
夜間 18時～ 19時30分	休診	休診	休診	松村所長	休診	休診



注① 月・火・木の午後は予約外来です。ご予約はお電話でも受け付けています。

注② 金曜日の9:00～10:00の間は内科診療の受付はできません。内科診療をご希望の方は10:00～12:30の間にお越しください。

注③ 土曜日のみ12:15で受付を終了いたします。ご注意ください。

どこの処方箋でもお受けいたします**なぎさ薬局**

南葛西2-12-1 かさい保健医療福祉ビル

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。

