

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

2026年1月10日 第155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



2026年は午年（うまどし）

渡辺利子・富塚治江・柏熊ユキさんによる作品（一之江健康サークル）

今年は60年に一度巡りくる丙午（ひのえうま）で新しい挑戦や目標達成に最適な年とのこと。物価高からくらしや平和・憲法を守り、誰でも安心の医療や介護・年金など社会保障充実をめざした年にしましょう

2026年  
明けまして  
おめでとうございます



江戸川健康友の会  
会長 猪瀬悠紀子

新しい年が始まりました。

昨年の漢字は「熊」、選ばれたのは初めてだそうです。各地で出没し人的被害が相次ぎ、イベント中止や学校の休校など住民生活に影響を及ぼしました。冬眠しない熊がいるとは驚きでした。

大地震・大火事・陥没事故などの災害も多発しましたが、被害にあわれた方々の生活再建が一日でも早く心から願っております。

高市政権になって少しは暮らしが良くなるかと期待したのですが、物価もお米も高止まり、無駄な防衛予算まで上がりました。

OTC類似薬の保険除外は

「友の会だより」2月号はお休みさせていただきます。

見送りになったものの、医療費の窓口負担や介護保険利用料引上げの検討など高齢者にとって暮らしにくくなりそうです。誰もが安心して医療や介護が受けられるように、「社会保障を守る・平和を守る・健康を守る」活動をみなさまと共に頑張っていきたいと思います。

みんなの居場所「つながりカフェ」（毎週月曜日）やDVD鑑賞会「友の会シアター」（月一回）を通じて仲間も増えました。サークル活動も、着物リメイクサークル・一之江健康サークル・コカリナサークル・ヨガ教室と活発に行っています。

これから旅行やおしゃべり会など、新しい仲間とつながり楽しく過ごす居場所をふやしていきたいと思っております。

会員みなさま、今年もよろしく願います。



# 2026年 新年のご挨拶



なぎさ薬局長

中島 桃子

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

未だに新型コロナウイルスの影響は大きく、コロナ・インフルエンザの流行や薬の流通困難など続いておりますが、困難をきっかけに多職種の方々や他薬局の方々との交流もあり連携が強くなったと感じております。

LINEでの調剤予約やオンラインなど使用し、どこでも処方箋でも受付しております。また、薬局の在り方も日々変わっており、処方箋の調剤だけでなく、日常の気になったことや体調も相談できる窓口になっていけたらと思っております。

本年も変わらぬご支援を賜いましたら幸いです。

なぎさ薬局は小さな薬局ですが、職員一同日々精進していきますので、何卒よろしくお願い申し上げます。



葛西みなみ診療所所長

松村 浩生

皆さま明けましておめでとうございます。旧年のご愛顧いただき誠に感謝しております。

世界ではトランプは貿易相手国に一方的な関税をふっかけ交渉の足掛かりにしました。中国政府が中国人民への日本訪問の自粛を呼びかけました。ロシアとウクライナの和平交渉がなかなか進みません。イスラエルとガザ地区の停戦交渉も第一段階の終了が近づく中イスラエルがガザを空爆しました。

日本では自民党が総裁を交代し公明党との連立を解消し維新の会と連立しました。コメの値段はあまり下がらず、ヒトを怖がらなくなったクマによる人的被害も起きました

法人では一之江内科を閉鎖しました。

今年度はその法人も合同合併します。

そのよう状況でも葛西みなみ診療所は経営をますます盤石なものにするために努力を続けます。

本年も、ご指導・ご鞭撻のほど、よろしくお願い致します。



新小岩診療所所長

田村 倫朗

皆様明けましておめでとうございます。この原稿を書いているのは霜降の節季、霜始降花(しもはじめてふる)候です。昨年は長い間友の会のためにご尽力いただいた八巻さん、丸山さんが逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

令和時代になって新型コロナ、能登半島地震、ロシア・イスラエルの侵略など多くの天災人災に見舞われています。時を越えて生きてきた新小岩四丁目公園のクスノキは令和時代をどのように見ているのでしょうか。幹の周囲を一周すると願い事が叶うという言い伝えのクスノキもあるそうです。私も若い頃はもてたいなあとか金持ちになりたいなあとか願いがありました。が、私の髪も霜降の節季を迎え何が幸せかわからないけれど皆が幸せでありますようにと願う齢になりました。

凍えるような日々が続きますが、新小岩診療所では心温かくしてお迎えいたします。友の会の皆様には今年も叱咤激励のほど何卒よろしくお願い致します。

# 危機に直面する介護保険 国庫負担増やし、利用料は無料へ

2000年に介護保険制度がスタートして25年。大きな社会的役割を果たしてきた一方、繰り返す改悪で、地域では「介護の社会化」とはほど遠い深刻な介護困難が広がっています。民医連も参加している中央社会保障推進協議会（社保協）がまとめた「介護保険制度の抜本改革提言」の主なポイントを紹介します。

介護保険制度は「介護の社会化」とは裏腹に、政府によって「制度の持続可能性の確保」を口実に制度の見直しが行われてきました。『給付は削られ負担は引上げられ報酬は低く据え置かれ、一方では保険料は上昇し続けてきた』この25年の中で現在の介護保険は深刻な危機に直面しています。

第一に、相次ぐ給付と負担の見直しで「保険あつて介護なし」という公的介護を保障する制度として重大な機能不全を起していることです。第二に、人手不

足と低介護報酬による経営難により、事業所の存続そのものが厳しくなっていることです。第三に、物価高騰や年金引き下げで、高齢者にとって介護保険料の支払いが限界にきています。

## 「三大改悪案」は中止を

政府の審議会は①利用料2割負担の対象拡大②ケアプランの有料化③要介護1・2の生活援助サービス等の総合事業への移行という「三大改悪」案を来年2026年の国会に法律を上げするスケジュールとなっています。

このうち利用料2割負担

の対象拡大は、法律「改正」を要せず閣議決定で実施できるため、政府も重点を置いています。

「三大改悪」案は、いずれも利用者・事業者双方に重大な困難をも押し付けるものであり、検討の中止を強く求めていかなければなりません。

## 利用料軽減と介護職員の給与引き上げ

中央社保協では「緊急改善」と「抜本改革」の2段階で介護保険の改革を提言しています。「緊急改善」は、利用者・事業者の困難を早急に打開する改革です。

例えば利用料負担が軽減され、区分支給限度額が大幅に引き上げられれば、1人ぐらしでも介護保険を使って在宅生活が続けられる条件が広がるでしょう。介護職員の給与は全産業平均水準まで引き上げることが必要で、その財源は全額公費で賄うことを提言

しています。

## 憲法25条を土台に

### 必要に応じて保障

「抜本改革」は、制度の根幹部分の再設計であり、利用料廃止など利用を困難にしている制度の仕組みを根本から改めることです。憲法25条（生存権・国の生存権保障義務）を土台に「必要充足」（給付は負担に応じてでなく、必要に応じて保障）「応能負担」（負担は給付に応じてでなく、負担能力に応じた応分の負担）の原則が貫かれなければなりません。

## ミサイルではなくケアを

政府は巨額の防衛費を聖域化し、そのために社会保障費を徹底的に制限する方針を掲げています。

政府がすすめる介護保険改革は「介護の社会化」ではなく、給付を削り、介護を家庭（女性）に押し戻す「介護の再家庭化」をいっそうすすめるものです。「ミサイルではなくケアを」を掲

げ「ケアが大切にされる社会」をめざし、社会保障の充実、介護保険制度の改善・改革を求める声を大きく広げましょう。（黒木）  
（全日本民医連「民医連新聞」から）

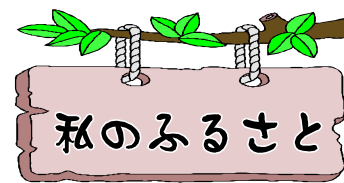
相次ぐ改悪・介護保険25年の経過

時期区分	利用者負担	介護サービス（給付）	介護報酬	介護保険料（平均基準額）
第1期				2,911円
第2～5期	省略	省略	第4期 ⊕3%	3,293～4,972円
第6期	利用料2割負担導入 補足給付に資産要件導入	「総合事業」スタート 特養対象要介護3以上	▲2.27% 期本報酬▲4.48%	5,514円
第7期	利用料3割負担導入 高額介護費の上限額引き上	財政インセンティブの導入	⊕0.54%	5,869円
第8期	補足給付の要件厳格化		⊕0.70%	6,014円
第9期	多床室料負担の対象拡大		⊕1.59%	6,225円

社保協「提言パンフ」2025年4月発行より



「ある街の高い煙突」新田次郎の小説に描かれた日立鉱山から西へ山を越え、さらに北へ向かう。福島県との県境にほど近いその場所が私のふるさとです。周囲を山に囲まれ、田園が広がる日本のどこにでもあるような風景の中で、私



私のふるさと

茨城県

東葛西 岡野 和江

サワガニを捕まえたりして遊んでいました。その日々の中で、食べられる野草の見分け方や暮らしの知恵を母から教わりました。今でいう生活の知恵、それは私

## 母から教わった暮らしの知恵は私の大切な宝物

した。帰省するたびに母の手料理を口にする、すべて一から丹精込めて作られたものだからこそその温かさを感じます。はなれて暮らして初めて、その価値に気づきました。

故郷は今、人口が減り、限界集落になりつつあります。人の声が響いていた家々は空き家となり、田畑も手を入れる人がいなくなりました。変わらないと思っていた風景が、静かに失われていく現実胸の奥が痛みます。それでも、あの土地に育まれた暮らしや身体感覚は確かに私の中に生きています。故郷が小さくなっていく今だからこそ、そこで受け取ったものを、私は手放さずにいたいと思うのです。

### 着物リメイクサークル

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

### アマティエ

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

### 一之江健康サークル

手芸を楽しみながら交流

- 毎週 (火)(木) 10時～15時
- コミュニティプラザ一之江
- 問合せ：090-2435-8592 (渡辺)

<一之江歌う会>

- 毎月第2(土)13時～15時
- 松江区民プラザ・音楽室
- 連絡先：090-1206-4478 (小永井)

### らくらくスッキリヨガ教室

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

### 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
- 新年は1月19日からです
- 葛西みなみ診療所5F
- コーヒー100円 茶菓子100円

イブキ先生の

## らくらくスッキリ ヨガ教室

体の使い方ができるようになるヨガ



## 自分の身体は、自分で変えられる

私が伝えているのは「自分の体を自分で使えるようにする」ことです。

多くの人は、痛みがあるとお医者さんに行って治してもらう。薬や注射でなんとかする。それが今の一般的な考え方ですね。

でも私は思うのです。

痛みは「悪者」ではなく、体の大切なメッセージだと。「その使い方、ちょっと違うよ」という体の声なんです。

人は生まれたときに誰からも教わらずに、はいはいをして、立ちあがり、歩き出します。それほど私たちの体は、自然で正しい使い方を知っているのです。ところが大人になると、その感覚を忘れ、いつの間にか体を雑に扱うようになってしまう。

その結果が痛みとして現れるのだと思います。

だからこそ、私は言いたいのです。痛みは「敵、ではなく「気づき」のチャンスだと。

自分の体の使い方を見直し、再確認すること。それが本当の意味で「治す」ということなのです。

毎日少しずつ体に意識を向けていくことで確実に変化が起こります。(ヨガ講師：イブキ)

## 今年もさらに つながりを広げて 元気に

12月最後のつながりカフェは食事デーでした。〃クリスマス・ランチ、に34の方が参加し、会場のかさい保健医療福祉ビル5階ホールは寒さも吹き飛ぶぐらいに賑やかな話し声に包まれました。

メニューは「ポークストロガノフ、セロリの和え物、サラダ、プチカップケーキ」とクリスマスらしい内容でした。

朝から頑張って作ったスタッフには「美味しかったです!」の声があちこちからかかり、用意した人数分はギリギリでした。

毎週カフェに参加している人が何人も誘って来てくれ、つながりが広がっています。初めての人も「気になっていたんですが、ひとりだと来づらくて。でもみんないい人で今日はたくさん話げできました。なんでもっと早く来なかったのかと思いました!」と嬉しい感想を残し帰られました。



会場いっぱい笑顔と話し声が溢れました。

〃つながりカフェ、はみんなの居場所として誰でも自由に参加できて楽しめる場所、ほっとできる場所、人とつながれる場所をめざしています。

地域に根ざしさらにつながりを広げましょう。(森岡)

## ツツジなどの枯木を植替えて

街路樹の植栽で区に要請



江戸川健康友の会は、江戸川大気汚染をなくす会と共同で、12月1日に江戸川区長に対し、街路樹の植栽充実を求める要請書を提出しました。

この数年地球温暖化の影響も

あり、猛暑や渇水で街路樹、特に中低木の枯れ死防止策が強く求められています。区道のツツジなどは枯れ死が目立つ状況にあります。枯れ損木を撤去し、植替えをして街路樹の早期回復にとりくんでいただくよう要請しました。

応対した環境部・水とみどりの課の係員は「国や都の協力を得ながら、街路樹100万本を達成し、道路緑化を推進してきた。ツツジなどの枯れ死は承知している。予算に限りがあるが、早く対処していきたい」と答えました。(黒木)



区・水とみどりの課の係員と懇談し、要請を渡す

しんやぎ



## 友の会広場

## 俳句

三郷市 石塚ふさ子

流れ雪星がまたたく寒月夜  
 冬きたる地藏衣に赤ずきん  
 サンタ待つツリー飾りも手が冷えて

## 川柳

江戸川 小林 功

ラインにクリスマスキャロルのイブ  
 サンタ走る世界の子らに平和をと  
 忘れない天皇は神だった昭和を  
 作り笑いためらいもなく戦争へ

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

## 短歌



中葛西 佐々木ゆづき

モーニングコール息子へ生きてます  
 家系図に郷土の偉人ちよいと足し  
 大空襲生死を暗い路地に賭け  
 ダメ絶対分かっていたが蜜の味

中央 二瓶 誠一

真夜<sup>まよ</sup>目覚めガザの子思う母思う包みやりたし温きやすらぎ  
 山道を敷き詰むごとく木の実落つ熊との共存思いつつ登る  
 今朝もまた救急車のサイレン行き来るインフル、コロナの広がる気配

“友の会だより” 9/10月号 記事の訂正について

「コカリナとの出会い」矢野さんの記事中の黒崎黒太郎さんは黒坂黒太郎さんが正しいです。訂正してお詫びします。

## エッセイ

東京大空襲を忘れない  
“平和のつどい”に参加

南葛西 岡 恵子

12月2日〜4日、江東文化センターにおいて「東京大空襲を忘れない“平和のつどい”」がひらかれました。今回で7回目でそうです。“戦禍を憎み平和を祈る”と表題に加えてありました。

私たち葛西おんちコーラスのメンバー5人は、混声合唱団「この灯」に声かけしてもらい、合同練習に加わりました。そして12月3日の舞台に立たせていただきました。

この日は講師神田香織さんの司会で、まず高田敏江さんのビデオ「赤い涙」が流されました。とても感動的な朗読でした。次が「この灯」の出番でした。「人間を返せ」「アメージンググレイス」「いま、この街に生きている君たち」の三曲でした。

とくに私たちが力を入れて練習した「いま、この街に生きている君たち」は、3月10日に命を落とした人たちの気持ち、残

されたものが、再び戦争を起してはならないという力強い思いが込められた、とても壮大な曲でした。歌っていて感動しましたが、一度客席で聞いてみたいと思いました。

その後、「けやき平和混声合唱団」の合唱、「神田伊織さんの並木路子を語る講談、第二部は伊藤千尋さんのてい談でした。とてもいい企画なのに客席に空席が目立つたのが残念でした。

展示室では絵画、写真、パネル展をやっていました。石川光陽さんという写真家が撮った、東京大空襲の写真は初めて見るものが多く、とてもリアルで、ぞっとする写真でした。石川文洋さんのベトナムの写真は近距離で撮ったものなど、命がけのものが多く、戦争とは命のやり取りなんだという事を感じます。

始まったら終わるのがむずかしいのが戦争。戦争は絶対起こしてはならない！その気持ちを私たちだけでなく、国の政治を司る人たちこそ、肝に命じて欲しいものだと思います。



## 役立つ健康メモ 102 薬の話No.71

## 带状疱疹ワクチン

## ◆带状疱疹にかかるリスク

带状疱疹は、子どもの頃にかかった水ぼうそうのウイルス（水痘・带状疱疹ウイルス）が体の中で長期間潜伏し、加齢、疲労、ストレス等で免疫力が低下することで発症します。症状は、痛み（ピリピリ、ズキズキなど）を伴うことが多く、体の片側に水ぶくれを伴う赤い斑点が带状疱疹に広がります。皮膚症状が治ったあとも、带状疱疹後神経痛とよばれる長期間にわたる痛みが続くことがあります。

年齢を重ねるにつれて、特に50歳を過ぎると、带状疱疹にかかるリスクが高くなります。リスクを軽減するための带状疱疹ワクチンは現在2種類あります。ワクチンの接種回数や方法、効果とその持続期間、副反応について解説します。

## ◆2種類のワクチン

带状疱疹ワクチンには生ワクチン、不活化ワクチンの2種類があり、いずれか1種類を接種します。

- ・ 生ワクチン：皮下に1回注射
- ・ 不活化ワクチン：2か月以上の間隔をあけて2回筋肉内に注射

生ワクチンの場合、免疫が低下している人や免疫抑制剤を内服している人は接種できませんが、

不活化ワクチンは接種できます。

带状疱疹発症の抑制効果は生ワクチンが約50～60%、不活化ワクチンは約90%といわれています。予防効果は生ワクチンが5年程度、不活化ワクチンは9年以上持続するといわれています。

生ワクチンは自費で9000円前後で1回の接種で済みます。一方、不活化ワクチンは自費で1回2万～2万5千円。2回接種しないといけないので総額4～5万円となり、費用が高くなります。公費助成によって自費の価格よりは安くなりますが、市町村ごとに自己負担額は違いますので、ご確認ください。

## ◆ワクチンの副反応について

生ワクチンは注射を打った部位の腫れは半分くらいの方に出来ますが、全身の副反応はあまりありません。稀にアナフィラキシー、血小板減少性紫斑病、無菌性髄膜炎などの重篤な副反応があります。

不活化ワクチンは注射を打った部位の痛みが多くの方に出てしまいます。他に全身の副反応として多い頻度順に筋肉痛・疲労感、頭痛、悪寒・発熱があります。稀にショック、アナフィラキシーなどの重篤な副反応があります。

50歳以上で带状疱疹ワクチン接種をお考えの方は、各ワクチンの特性を十分に理解し、かかりつけ医療機関で相談してみてください。

「いつでも元気」誌より転載



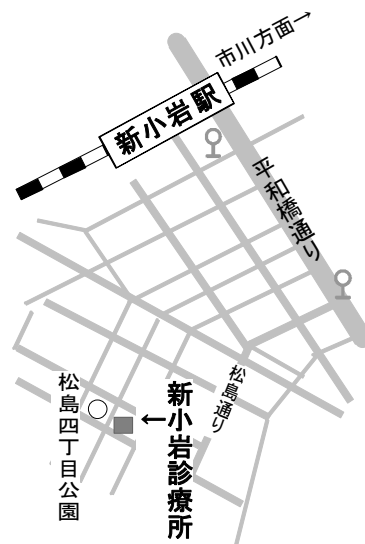
**編集後記** 新年おめでとうございます。今年は60年に一度巡ってくる丙午（ひのえうま）で、特別な年といわれています。友の会だより新年号の表紙の写真は、干支にちなんだ一之江健康サークルのみなさんの手芸作品「馬」です。3ヶ月かけて仕上げました▼会員のみなさんへの年頭のあいさつでは、昨年7月に一之江内科クリニックが諸般の医療情勢を受けて閉鎖になったことで、なぎさ薬局の中島桃子薬局長に寄稿していただきました▼友の会だより編集委員は現在7人で、会員のくらしに役立つ情報、友の会活動の前進のために紙面づくりに努力しています▼今年も会員のみなさんから「私のふるさと」をはじめ俳句や短歌、エッセイなどの寄稿を心待ちにしています。ひとりでも多く会員が登場する紙面づくりをめざしてがんばります。

（黒木）

**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)	休診  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

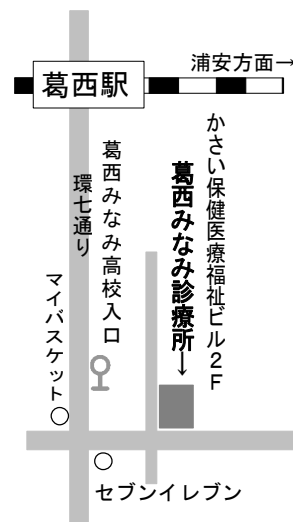


※午前の受付時間は水・土のみ 9:00～12:30です

**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FAX・LINEなどでも処方せんの受付をしています。処方せんの期限は原則処方せんを受け取った日を含めて4日以内です。期限以内に原本をお持ち下さい。

お薬手帳は紙とスマホなどのデジタルがあります。飲み合わせや重複などの確認、服用期間など安全に薬を使用する手助けになりますので、是非ご利用下さい。

LINEを開いて友達登録からQRコードを読むだけ

