

2021年
7月号
No.500

生命の炎

いのち

東京ふれあい医療生活協同組合

<http://www.fureaico-op.info>

生協の現況(2021年5月末日現在)
組合員数=16,981名 出資金総額=497.839千円

- 発行所: 東京ふれあい医療生活協同組合
〒114-0004 東京都北区堀船3-31-15
電話 (03) 3911-3630
- 編集: 『生命の炎』編集委員会
- 発行人: 百瀬 文也

年1回は健康診断を受けましょう!

自治体健診がスタートします。健診の内容は、胸部レントゲン、心電図、検尿、採血、身体測定、血圧測定を含む医師による診察です。

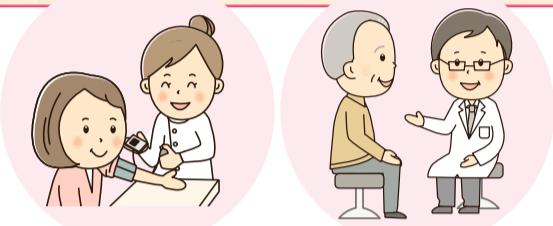
実施期間

2021年6月1日(火)から2022年1月31日(月)まで

健(検)診名・対象者

- ①北区30歳未満(サンマル)若年健診(30~39歳)
- ②特定健診(40歳~74歳)胃がんハイリスク検診
- ③北区追加健診(北区国保以外の40歳~74歳)
- ④後期高齢者健診(後期高齢者医療制度に加入されている方)
- ⑤胃がん検診(50歳以上)

北区



今年から左記のとおり受診期間が変更となりました。
定期的に診療所に受診している方は主治医と相談の上、
受診日を決めてください。

梶原診療所 健診センター

荒川区

実施期間

2021年7月1日(木)から11月30日(火)まで

対象者

- ①荒川区国民健康保険加入で40歳以上の方
 - ②荒川区在住の後期高齢者医療制度に加入されている方
 - ③荒川区在住の生活保護受給者で40歳以上の方
- *対象の方には荒川区保健所より受診券が送付される予定です。
*対象の方は胃がんハイリスク検診も同時受診できます。

健康診断は予約制で実施いたします。
早めのご予約、受診がおすすめです!!

7月から11月、荒川区の健診を行います。症状が出ず自分が気付かない間に進行している生活習慣病があるかもしれません。定期的に外来通院している方も、日ごろ受診していない病気の発見につながることもあります。早期発見のために健康診断を受けましょう。詳細がわかり次第、院内掲示にてお知らせします。対象の方には荒川区保健所より受診券が送付されますので、必ず受診券をお手元に用意してから電話か窓口で予約を取ってください。10月、11月は大変混みあいますので、早めの受診がおすすめです。

宮の前診療所

足立区

実施期間

2021年5月から2022年1月まで
(場合によっては2月まで)

対象者

- ①足立区国民健康保険加入者、40歳以上の方
- ②足立区後期高齢者医療保険に加入されている方
- ③足立区在住の集合契約を結んだ社会保険に加入されている受診券の発行を受けた方
- ④足立区在住の生活保護受給者で40歳以上の方

- ①・②対象の方には5月中旬より足立区より受診券が送付されます。
③対象の方の受診券は所属されている保険者へお問い合わせください。
④対象の方は10/10~12/26の間に足立区へお申し込みいただき、
11/1~1/31の間に実施となります。

今年度も、9月までに特定健診を受けると、抽選で200名様に足立区より8,640円コースのカタログギフトが当たります!
当院ではその他、足立区の助成により大腸がん検診・胃がんハイリスク検診・前立腺がん検診・肺がん検診が受けられます。
年に一度の健康チェックとして、ぜひご活用ください。

ふれあいファミリークリニック

（鶴臣）
いたいと思う。
發信してもら
う日本とのス
タジンスを世界
に向かって堂々と
を最優先とす
盤に、命や人権
を世界に宣
いていきたい
たいと思う。

SDGs
Sustainable
Development
Goals
(持続可能な開発目標)



SDGsは「誰一人取り残さない」を
キーワードに、世界が合意した目標で、と
ても画期的なことだと思う。ぜひ、世界の
共通言語としてもっと浸透してほしい。近
頃はコロナワクチンとオリンピックの話題
で持つきりだが、政府にはSDGsを羅針

80年代以降、規制緩和と自由競争の拡大
により、福祉などの社会政策を後回しにし、
何よりも経済を最優先にしてきた結果、地
球環境や人権、平和や格差など、人々の未
に対する不安は膨れ上がっている。
SDGsは「誰一人取り残さない」を
キーワードに、世界が合意した目標で、と
ても画期的なことだと思う。ぜひ、世界の
共通言語としてもっと浸透してほしい。近
頃はコロナワクチンとオリンピックの話題
で持つきりだが、政府にはSDGsを羅針

ば、ここ数年の九州や広島などの豪雨や40
度を超える猛暑、度重なる巨大台風上陸な
どは、気候変動の影響が大きいのではない
かと思う。アメリカ国内では、こうした環境
の変化により野菜が採れなくなると見越
し、自前の畑をつくり野菜を生産する動き
が広がっているとか。

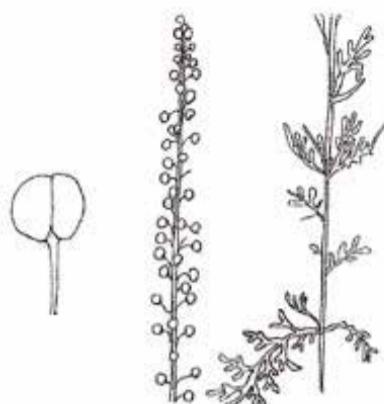
SDGsの開発目標の13に「気候変動と
その影響に立ち向かうため、緊急対策を取
る」がある。気候変動による影響は温暖化や
異常気象など、地球規模の問題だ。振り返れ
ば、ここ数年の九州や広島などの豪雨や40
度を超える猛暑、度重なる巨大台風上陸な
どは、気候変動の影響が大きいのではない
かと思う。アメリカ国内では、こうした環境
の変化により野菜が採れなくなると見越
し、自前の畑をつくり野菜を生産する動き
が広がっているとか。

蒸し暑さが続く日々、過ごり生活のせ
いか、例年より体力を消耗する気がする。今
年は西日本では統計史上二番目に早い梅雨
入りのこと。近年、季節の移ろいが前倒し
になっているようを感じる。そういうえば今
年も桜の開花は早かった。

聴診ラム

植物紹介⑦

マメグンバイナズナ



マメグンバイナズナ アブラナ科

街路樹の下などに群生する。高さ20cmくらいで、小さな軍配を沢山つける。典型的な日本の草花にみえるが、北アメリカ原産の外来植物で、明治の中頃に神戸に入ってきた。軍配は2.5~3mm、これでもアリの相撲の軍配には大きすぎる様である。(中谷)



『へいわってすてきだね』
詩: 安里 有生(あさとゆうき) 画: 長谷川 義史
ブロンズ新社

この二つの感想をまとめると、平和とは日常の中にある小さなもので、戦争とはとても大きいものだと思います。だがこの二つには共通点がある。それは、ささいな事で起きること。それをこの本はしっかりと想像させてくれる。

さらにせんそはほんとにおそろしい。ぼくもせんそのはじだいにうまれなくてよかったです。ぼくがせんそのはじだいにいたらしんでました。だからせんそがなじじだいに生きててよかったです。

ぼくは、せかいのすべてはしらないけいほんのことをすべてじつていて、この男の子も自分分のことをしていました。からすごいと思いました。



羽生まちよさん

Q 今まででは支部長として活動されてきましたが、なにか良かったことなどありますか?

A 良かったというより役に立っていることの方が多いなと感じます。何か教えてあげて「ありがとうございます」



何にでも臆することなく挑戦する羽生理事の活躍には今後も自分が離せません。羽生理事、お忙しいところありがとうございました。

私が『へいわってすてきだね』を読んで思ったのは、まず平和というのは、日常の中にある、小さなものだと思った。そしてそれは、誰しもが簡単に感じられるものだとも思った。例えば、本文にある「けんかしても、すぐなかなおり」という部分は、誰でも経験したことがあると思う。そしてその中にも平和というものがあるのだと思つた。このように、日常の中にある小さなじた。このように、日常の中にある小さなでも、経験したことがあると思う。そしてその中にも平和というものがあるのだと思つた。

ものが美しいものだと思った。

次に戦争について考えた。私は戦争とい

うものを経験したことがないのだが、この詩を読んだことで戦争というものがどういうものか想像できた。例えば、本文中の「かぞくがしんでしまってなくひとたち」という一文から、戦争によりどれだけたくさん的人が亡くなつたのかを想像できた。

この二つの感想をまとめると、平和とは

日常の中にある小さなもので、戦争とは

ても大きいものだと思います。

そしてこの男の子はやさしいなと思ひました。なぜかというと、さいごの一行で

はせんそはしらなけれど平わな世界は

知っています。

「ぼくも、ぼくのできることから、がんばるよ」ということばかりやさしいと思ひました。そして、それでみんながうれしくなればいいです。

さうにせんそはほんとにおそろしい。

ぼくもせんそのはじだいにうまれなくてよかったです。ぼくがせんそのはじだいにいたらしんでました。だからせんそがなじじだいに生きててよかったです。

ぼくは、せかいのすべてはしらないけいほんのことをすべてじつていて、この男の子も自分分のことをしていました。からすごいと思いました。

たか?

Q その時はどのように思いましたか?

A その前にも何度も理事になつて、それと声がかかつてたんですね。

けれど、ずっと断つてたんですよ。な

いで、「ついに来たか!」という感じ

でしたね。

Q その時はどのように思いましたか?

A その前には、いつも大変なことの方が多かったですよ。支部運営員会の資料をまとめて作らないといけないで、机関紙の配布者さんが配られなかつたら代わりに配らないといけないですから。理事よりも支部長の方が大変なんじゃないか

と思います。

Q それでは最後に、理事に就任された抱負をお願いします。

A そうですね。これから理事会に出席することになると思うんですけど、空気を読みつつも積極的に発言していきたいと思います。



「私の一冊」

『へいわってすてきだね』を 読んで

せいじ 中3

あなたが感動した本、涙した本、考えさせられた本、こころに残った本など、「私の一冊」を『生命の炎』の読者に紹介してみませんか。小学生から遊行の徒までどなたでも。投稿をお待ちしています。字数は800字以内でお願いします。

【原稿の送り先】

〒114-0004 北区堀船3-30-16

東京ふれあい医療生活協同組合 機関紙編集委員会 宛

Email:soshiki@fureaico-op.com

TEL:03-3911-2005



第5回 本のひろば

「私の一冊」

『へいわってすてきだね』を 読んで



第15回 おじやましまーす

Q それから長いこと活動されていましたか?

A いえ、子どもが大きくなるにつれて生協の活動からは遠ざかりましたね。子どもの学校のPTA役員をやつたり、東武ストアや障がい者福祉施設で働いていたりしていました。定年退職したあと、パートで堀船ふれあい館で働いていたころに支部長をやってくれないかとの声がかかったんですよ。それが今から5、6年くらい前で

パートで堀船ふれあい館で働いていたころに支部長をやってくれないかとの声がかかったんですよ。それが今から5、6年くらい前で

パートで堀船ふれあい館で働いていたころに支部長をやってくれないかとの声がかかったんですよ。それが今から5、6年くらい前で

パートで堀船ふれあい館で働いていたころに支部長をやってくれないかとの声がかかったんですよ。それが今から5、6年くらい前で

パートで堀船ふれあい館で働いていたころに支部長をやってくれないかとの声がかかったんですよ。それが今から5、6年くらい前で



支部活動にて 増資訪問行動の様子

知って得する 紙上「健康づくり講座」 第9講

～上手な薬の飲み方(前編)～

元梶原診療所薬剤師
前澤 順子



「草かんむり」+「楽」で成り立つ「薬」は、「病気を治して楽にする草」からきているそうです。クスリを逆から読むとリスク!! 薬を正しく使用しないと、体にとっては異物となっている可能性があり、危険なことになります。今月と来月の二回で「上手な薬の飲み方」に関する話をしていきます。

医療用医薬品と一般用医薬品

薬というと、多くの方は医師が処方する薬を思い浮かべるかと思いますが、それは医療用医薬品といわれます。医療用医薬品には先発品とジェネリックがあり、国は医療費削減のために安価なジェネリックを推奨しています。もともとの薬(先発品)はある一定の期限が過ぎると特許が切れ、いろいろなメーカーが製造することが可能になります。薬が出来るまでの開発にかかった費用がかからなくなるため、安価で製造が出来るようになります。これがいわゆるジェネリック医薬品で、主成分は変わりません。最近の多くの処方箋には成分名が明記されているので、自分で先発品かジェネリックかを決められます。

医療用医薬品に対して、薬局で売られている薬は一般用医薬品といいます。一般用医薬品はリスクの高い順に第一類医薬品、第二類医薬品、第三類医薬品と分類されています。第一類

医薬品は最もリスクが高いので、薬剤師と対面でしか買うことができません。店頭には見本の空箱が置かれ、購入時は薬剤師が鍵のかかった棚から取り出し、書類を書いて売っています。薬剤師が不在の場合は一切購入できないので注意が必要です。

薬を飲むタイミング

薬の服用のタイミングは食事を中心に考えられていますが、食事は規則正しい生活を送る基本になるとの考え方から来ています。服用時は、起床時、食前、食直前、食直後、食後、食間、就寝前と、目的や副作用防止等からそれぞれ決められています。食前・食後は食事との間隔を30分以内と考えてください。食間は食事後2時間くらいのことを言います。例えば、糖尿病の薬の食直前、食直後など、その服用時間はとても重要ですので、必ず守るようにしましょう。また〇時間毎とか、〇時と〇時の服用など、特別な飲み方もあります。薬袋に書かれている服用時間を守ることが大切です。頓服というのがありますが、これは症状が出た時に服用する薬です。例えば「痛みがある時」や「発作時」など、薬袋に書かれている説明をよく見るようにしましょう。薬の服用は、コップ一杯の水(白湯)を守ってください。

薬の保管と有効期限

薬の保管は「冷・暗・乾」と言われています。なんでも冷蔵庫にしまう方がいますが、室内保存で充分な薬が多いです。多くの目薬や座薬などは冷蔵庫の保管が良いでしょう。

薬も有効期限があります。薬局でもらった薬の袋は薬を飲みきるまで捨てず、内服薬は一年間、外用薬は3~6か月くらいの有効期間の目安となるよう心がけましょう。

次回は薬の飲み忘れ、お薬手帳、かかりつけ薬局(薬剤師)、病気と薬の話などをします。



介護保険で利用される方

自宅でリハビリをしたい方

訪問リハビリ

私たちが直接、自転車でご自宅に訪問します。実際の生活の場で、日常生活動作に“直接”結びつく運動や動作練習を行います。

通ってリハビリをしたい方

通所リハビリ

梶原診療所のリハビリ室でリハビリを行います(送迎車あり)。1時間程度のプログラムなので、リハビリのみをしっかりやりたい方におすすめです。

※介護保険で利用される場合は、当介護相談センターやお近くの地域包括支援センター、もしくは高齢者あんしんセンターへお問い合わせください

※訪問および送迎範囲がございますので、事前にご相談ください(北区堀船・上中里・栄町・王子・西ヶ原方面、荒川区西尾久・東尾久方面、足立区宮城方面、その他応相談)

医療保険で利用される方

医師により指示を受けた方(他院からの紹介も含む)

外来リハビリ

定期的な医師のリハ診察と看護師の問診とともに、リハビリを行います。約40分の施行で、週1~2回の頻度となります。

※医師の指示のもと、急性増悪や新しく診断がついた急性期の方が主な対象となります

※主な疾患名:人工関節術後、肩関節周囲炎、腰部脊柱管狭窄症、変形性関節症、脳梗塞など

事業所からみなさんへ

梶原診療所 リハビリテーション部

新型コロナウィルスの変異株の流行により緊急事態宣言が延長され、思うように外出できない状態が続いているります。おのずと運動不足になる方々が増え、心身にスト

レスを抱え込み、リハビリテーションへのニーズも高まっております。この状況をみなさまと乗り越えていきたいと思っておりますので、梶原診療所のリハビリテーションをぜひともご利用ください。左記のサービスには、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の3職種を配置しており、その方々に応じて充実した内容を提供できるようにしております。(溝口)

キッズメディカル

vol.98

妊娠中感染しないために

妊娠中のお母さんがサイトメガロウイルスに感染すると、赤ちゃんが何らかの障害を持つて生まれることがあります。今のところ国が認めた治療薬や感染を防ぐためのワクチンがありません。ですからお母さんが妊娠中に感染しないことが大切です。サイトメガロウイルスは、ありふれたウイルスであり、いたるところにいます。感染しても殆ど症状がないため、気づかれないことが多いです。成人の女性の70%はすでに感染したことがあり、血液の中に抗体を持っていますが、あと30%は感染を防ぐための抗体を持っていません。抗体を持っていないお母さんが妊娠時に初めて感染した場合、赤ちゃんにま

で感染が及ぶ可能性があります。妊娠中に感染する確率は1~2%とされています。その40%に先天性感染が起こります。感染した赤ちゃんは、流産・死産・脳や聴力障害などを生じることもありますが、一方では感染した赤ちゃんに何ら症状が現れない場合もあります。感染したからと言つて安易に中絶は考えないでください。

妊娠してサイトメガロウイルスに感染しているか否かは血液検査にて分かります。感染していないことが分かったら、唾液や尿に触れた手から感染する場合が多いので、特に子どもとの接触は十分に注意してください。

(倉信)

この欄に
お書きください。



次回予約票		
患者番号	□□□□	□□□□□□
氏名	□□□□	□□□□□□
生年月日	□□□□	□□□□□□
次回予約日 2021年〇月〇日(〇) 12時00分		
来院時間	内容(診療科・医師・送迎)	備考
<small>【医師伝達メモ欄】医師に伝えたいことをお書きください 1.体調について気になること 2.薬のこと 3.その他</small>		
<small>梶原診療所 TEL: (西本)</small>		

3条・4条に「より良い治療は、あなたの正しい情報から、伝えたいことはメモして準備を」「納得いくまで質問し、自分の病気をよく知ろう」とあります。その実践のために、「次回予約票」の下欄に【医師伝達メモ欄】を作っています。聞こうと思っていたのに診察室に入ったら忘れてしまったことや、診察室を出てから思い出したという経験はありませんか。また診察の時間は限られていますので、要領よくお話し頂くことが大切です。その為に、前もって聞きたいことや伝えたいことを整理し、記入していただこうと、双方にとって有効です。この【医師伝達メモ欄】をすでにご利用されている方が少しずつ増えてきています。しかし、まだご存じない方も多いと思います。医師との良好なコミュニケーションのためにぜひご活用ください。

「上手な梶原診療所のかかり方8カ条」をご存知ですか？梶原診療所が新築移転したときに梶原診療所利用委員会の提案で作られました。まだご存じない方は、外来待合室の掲示板に記載されていますので是非ご一読ください。その3条・4条に「より良い治療は、あなたの正しい情報から、伝えたいことはメモして準備を」「納得いくまで質問し、自分の病気をよく知ろう」とあります。その実践のために、「次回予約票」の下欄に【医師伝達メモ欄】を作っています。聞こうと思っていたのに診察室に入ったら忘れてしまったことや、診察室を出てから思い出したという経験はありませんか。また診察の時間は限られていますので、要領よくお話し頂くことが大切です。その為に、前もって聞きたいことや伝えたいことを整理し、記入していただこうと、双方にとって有効です。この【医師伝達メモ欄】をすでにご利用されている方が少しずつ増えています。しかし、まだご存じない方も多いと思います。医師との良好なコミュニケーションのためにぜひご活用ください。

利用委員会

梶原診療所

虹の声

健康づくり委員会

掲示板

いきいきライフ体操教室 7月より再開します!!(参加費無料)

北ブロック

場所: ふれあいセンター(旧梶原診療所1階)

日時: 毎週金曜日

時間: 第1部／9時～ 第2部／10時～ 第3部／11時～

荒川ブロック

場所: さくらの部屋(宮の前診療所2階)

日時: 毎週木曜日

時間: 第1部／9時30分～ 第2部／10時30分～ 第3部／11時30分～

足立ブロック

場所: ファミリーセンター(ふれあいファミリークリニック2階)

日時: 毎週火曜日

第1部／14時～ 第2部／15時～

会場の都合で人数制限があります。参加する場合は一度下記までご連絡ください。
時間等を相談させていただきます。宜しくお願い致します。

東京ふれあい医療生協 組織部

☎03-3911-2005 (理学療法士 一石)

連絡先

2021年度 理事会 から

1. 経営状況(4月末現在)

2020年度決算	総 収 益	13億1,427万円
	当期純利益	2,603万円
	繰越欠損金	-8,398万円
2021年度4月	総 収 益	1億1,387万円
	経常利益	428万円
	現預金残高	2億4,292万円

2. 総代会議案の確定

理事会にて第58回通常総代会の議案内容の確認を実施しています。

3. 借入継続

現行借入金の継続借入を確認しています。

4. 生協ビル解体

生協ビルの解体について検討実施しています。

5. 今期で退任される役員の方々

山根 康寛(理事 常勤 職員区)

川村 康博(理事 常勤 全体区)

池田 文子(理事 非常勤 地域区)

一石 夕起子(理事 非常勤 地域区)

当生協の活動に

渡辺 勝子(理事 非常勤 地域区)

多大なご尽力賜りまして

信坂 福雄(監事 非常勤 全体区)

誠にありがとうございます。



500号を記念して

この度、機関紙『生命の炎』は紙齢500号の節目を迎えることが出来ました。

ここまで続けてこられたのも、ひとえに組合員の皆さまによる支えのおかげであり、心より感謝を申し上げます。また、さらに見やすく、読みやすく、充実した機関紙を目指します。引き続きご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

機関紙編集委員会 編集長 本間徳之

機関紙『生命の炎』6月号(第499号 2021年6月1日発行)
2面「読者より寄稿」の記事に誤りがありました。上から12行目誤)『日本の一番ながい日』(半動一利)
正)『日本のいちばん長い日』(半藤一利)
読者の皆様ならびに関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

組合員の資格及び自由脱退および出資減額について

東京ふれあい医療生協の組合員になるには以下のいずれかの条件を満たしている必要があります。

・東京都内にお住まいの方(住所を有している方)

・東京都内で勤務されている方(勤務地を有している方)

東京都外へ転居された場合、もしくは組合員本人が亡くなった場合は、上記の組合員資格が喪失されます。手続きを経た段階で組合から脱退し、出資金を返金いたします。

その他の理由で脱退を希望する「自由脱退」および出資金減額につきましては、毎年12月末までに手続きを取らせていただき、翌年3月末日付で減資・脱退処理をさせていただいております。

東京都外へ転居した、もしくは組合員だった家族が亡くなった等、ご相談やお問い合わせにつきましては、

生協本部・組織部☎3911-2005までお願い致します。

〈参考〉定款第10条(自由脱退)組合員は、事業年度の末日の90日前までにこの組合に予告し、当該事業年度の終わりにおいて脱退することができる。同17条(出資口数の減少)組合員は、やむを得ない理由があるときは、事業年度の末日の90日前までに減少しようとする出資口数をこの組合に予告し、当該事業年度の終わりにおいて出資口数を減少することができる。

ご意見・ご質問・紹介したい記事などございましたらお気軽にお寄せください。

宛先 東京ふれあい医療生活協同組合 機関紙編集委員会

〒114-0004 北区掘船3-30-16

TEL 03-3911-2005 FAX 03-5944-6015

ワード等で作成したデータをメールで送っていただいても構いません。その際は右記メールアドレスまでお送りください。

MAIL soshiki@fureaico-op.com

〆切 前月の第1月曜日まで。

(8月号に掲載したい場合、7月の第1月曜日までに原稿を送ってください。)

※必ず原稿を送る方の名前、住所、連絡の取りやすい電話番号を記載してください。

