

# いのち ほのお 生命の炎

●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

生協の現況(2017年6月末日現在)  
組合員数=16,733名 出資金総額=549,990千円

http://www.fureaico-op.com

2017年 8月号 No.461  
東京ふれあい医療生協

## 当生協第53回通常総代会開催 全議案を賛成多数にて承認

当生協第53回通常総代会が6月25日、北区王子の北とびあで開かれました。

総代会は前年度事業活動の振り返り・決算、損失金処理案・新年度活動方針・同予算など理事會が提出した全議案について決定し、実質的な2017年度活動に踏み出すこととなりました。任期満了に伴う役員選任なども行われました。また、当日は花川北区長、竹内東京都生協連事務理事が臨席し、それぞれご挨拶を頂戴しました。

そして、主催者代表挨拶に先立ち、総代会開催を間近におこなうことになりました平田雅夫副理事長のご冥福をお祈りし、黙祷を捧げました。

### 理事長より次期「5カ年計画」策定プロジェクトチーム設置の提案

総代会は議長に飛鳥山支部の矢野寛総代・岩井とつ子総代を選出し、議事



「あいの「わ」が未来をつくる」と3つのクレド(信条)「健康」「まちづくり」「組織づくり」をリンクさせたプロジェクトチームの設置について、提案がありました。

総代会は「本人出席130名・書面議決書提出74名で、過半数を満たしている」と野田総代会運営委員長が報告し、岩井議長による大会成立宣言を受け議案審議に入りました。

### 事前質問用紙12件と2名の総代さんが率直な発言での質疑応答

今年度から議案書が一部変更され、池田専務理事より項目ごとに2016年度活動報告と2017年度活動方針を交互に提案されました。続き、池田専務理事より、2016年度会計決算報告および損失金処理(案)の決定について、2017年度会計予算の決定について提案されました。これに対して1名の総代より発言がありました。

主催者代表挨拶では、土屋理事長より「本総会では、みらい5カ年計画4年間の成果と課題を明らかにして、情勢を踏まえつつ、次期5カ年計画が夢である計画づくりとなるよう、活発に希望や意見を出し合ってください」と呼びかけがありました。

情勢については、団塊世代がすべて75歳後期高齢者になる2025年問題、GDP(国内総生産)は1997年をピークに横ばい状態が続く、低所得者の増加や将来の社会保障などへの不安が増大している現状が説明されました。

そのことを踏まえ、次期5カ年計画の策定については、昨年の総代会で決定した東京ふれあい医療生協の理念「あなたが主役でいられるまち、ふれ

用紙が配布され、12件の事前質問が寄せられ、当日配布資料での書面回答と補足説明が理事会よりされました。

新たに5名の理事が選任

定款の一部改正について、池田専務より提案され、採決の結果、出席総代の3分の2以上の賛成により承認されました。

引き続き、池田専務より、「規約の一部改正について」「任期満了に伴う役員選任について」「2017年度役員報酬限度額決定について」「議事効力発生決議について」提案。これに対して、2名の総代より発言がありました。

一石総代(上中里支部)から①「今年の議案書は見やすくなりやすかった。私たち組合員は、組合員減少のなか、支部活動を頑張っている。ぜひとも、東京ふれあい医療生協を安心して紹介できるような医療機関として、また、出資金をお預かりできるような、事業外収益などにたよらない健全なる経営をお願いしたい」との意見・要望。

前沢総代(栄町支部)から②「処方箋薬局との突合によるレセプトの返戻と査定が行われているが、きちんと再請求が行われているか確認したい」との質問。

②に対して、池田専務理事より「現場でしっかり行っている」と答弁があり、採決の結果、賛成多数ですべての議案が承認されました。

第53回通常総代会で、赤松實さん、阿部宏子さん、泉秀子さん、鹿山澄子さん、渡辺勝子さんが新理事に選任されたことを受け、総代会終了後、直ちに第1回理事会が開かれ、理事会三役体制が決定されました。総代の皆さんには、理事会三役体制が紹介され、新理事からの新任挨拶、この日でも理事を



ん、三原英子さんより退任挨拶がありました。(総代会事務局 天沼記)

### 新役員紹介

- 理事長 土屋悟史
- 副理事長 西本 明
- 副理事長 平原佐斗司
- 専務理事 池田昌弘
- 常務理事 苦瀬 勇
- 青木米蔵
- 赤松 實 (新任)
- 阿部宏子 (新任)
- 池田文子 (新任)
- 泉 秀子 (新任)
- 石母田克美
- 井上直人
- 薄井哲夫
- 遠藤弘子
- 小山正男
- 倉信 均
- 齋木啓子
- 鹿山澄子 (新任)
- 篠崎悦雄
- 寺田千賀子
- 常任雅之
- 宗廣晴義
- 渡辺勝子 (新任)
- 渡辺富美子
- 桂 洋祐
- 信坂福雄
- 長谷川玄司

### 退任役員の皆様ご苦労様でした。

- 遠藤英夫
- 須藤伏三雄
- 水野京子
- 三原英子

### コラム 聴診器

暑い夏が来てお盆休みを考える時期になりました▼毎日忙しい社会人にとって、ゴールデンウィークや年末年始に次いで、気になるお盆休みも楽しみみの一つ、海外旅行や趣味に没頭、帰省したりなど計画することでしよう。お盆休みとは、一般的に8月13日から15日がお休みの企業が多いようです▼2016年に8月11日「山の日」として祝日が増え、今年はこの4日間と土日がつながる絡んでくるかがポイントになります。公務員のお盆休みは8月11日から13日。基本的にはカレンダー通りで、お盆休みというのはないそうです。知っていましたか▼お盆とは仏教のご先祖さんを崇拝する儀式や豊作に感謝する儀式などが古くからあるいろいろな風習が合わさって、現在のお盆となったと言われています。過去には、太陰暦の7月15日を中心とした期間に行われ、現在は、太陽暦8月15日を中心としている地方が多いです。今年のお盆休みには、静かにご先祖様へ思いを馳せてみるのもいかがでしょうか。(遠)



### 組合員作品コーナー④



尾見 千恵子さんの作品

☆けしゴムはんこ

まだ、習い始めて二年くらいです。

絵手紙・写真・手芸作品を毎号交互に紹介していきます。組合員さんの日頃の精進にご期待ください。

## 「自分の死を考える会」PSK達成を願い結成

「自分の死を考える会」を少し紹介します。2015年6月27日に、土屋理事長を講師にして、満足の死PSK（ぴんしゃんころり）を達成するりビングウィル（尊厳死宣言）講演から始まりました。

何事も同じですが、最初の一步を踏み出すことをたいへん迷いましたが、気が付くと6月16日で第11回目の取り組みを迎えることができました。

毎回のテーマは、土屋理事長・事務局と話し合いながら決めていきます。荒川区高齢者福祉課や地域包括支援センター職員の方のお話、地元葬儀社による「棺桶体験」、東尾久支部が独自に作成したりビングウィルの冊子を使った学習もしました。

最期まで充実した人生を送るために、生きている証として、社会的存在意義を自分流に決めることが大切と思い、私は、身近にお友達をたくさん作り、毎日話しをするを実践して、最後まで元気でばっちり死にたいと思っています。

この会は、年2回、6月と11月に開かれます。機関紙「生命の炎」でもお知らせしますので、ぜひ、ご参加ください。（寺田理事記）



7月5日

## 宮の前健康づくり委員会 地下の下水管の中を見学

かつて大相模蔵前国技館があった跡地に「蔵前水の館」という施設があります。東京23区内で唯一、地下30mにある内径約6mの下水道管の中を直接見ることが出来る施設で、荒川区・台東区・千代田区の家や工場から出る汚水と下水道管を通じて流れてくる雨水を三河島水再生センターへ送り出すポンプ所施設です。

東京で下水の建設が始まったのは明治17年（1884年）。きっかけは大雨による水害と汚水の原因とする伝染病の流行だったそうです。その後100年以上かけて23区の下水道普及率が100%になったのは平成7年（1995年）。東京23区の下水道管をつなぐと約16,000km、これは東京都とオーストラリアのシドニーを往復した距離に匹敵する長さで、古くなった下水道管は定期的に点検・整備を行い大規模震災に備えた強い下水道への取り組みを進めているそうです。

イレの設置ができるマンホールが23区内で約4,700カ所あり、そのマンホールには青いキャップで表示がされているそうです。（組織担当 丸山）



## 新入職員研修を開催

6月9日新入職員の研修を行いました。代表して2名の職員の感想文を紹介いたします。

### 「新人研修を終えて」

医療生協の「仲間」になるといいます。

新人研修を終えて、医療生協や梶原診療所、組合員の皆様との関係性など、様々なことを学ぶことが出来、大変良い時間を過ごすことが出来ました。組合員さんとの交流で、組合員の年齢層は高齢化しているとの話を聞き、東京ふれあい医療生協の一員となったことから、私にも何か出来ないかと考えました。今後、地域の皆様の為に私自身も組合員の一人として貢献して行こうと思います。宜しくお願致します。

梶原診療所訪問診療 看護師 中里奏恵

宮の前診療所 看護師 村上由香

### 班・サークル活動紹介②

#### 「エイジレス倶楽部」

いつまでも歳を取らずに元気にという思いを込めて、エイジレス倶楽部と名付けられた料理サークルです。毎月第2金曜日（会場の都合で変更することあり）に、尾久ふれあい館の調理室にて活動しています。メニューは、その月の担当班が考えて決めています。ちなみに6月の献立は、カレー風味焼きそば、野菜スープ、かぼちゃサラダ、すいかでした。

現在、メンバーは22名。和気あいの雰囲気のおかげ、料理を作り、班ごとに会話の花を咲かせながら食事を楽しんでいます。

また、年に2回、地域の高齢者を招待したふれあい食事会を行い、大変喜ばれています。毎年5月には外食、散歩を行い、料理の参考にするとともに、サークル内の親睦を深めています。

入会金1,000円、月会費500円です。料理自慢の方、料理を始めたいと考えている男性の方、どなたでも大歓迎です。参加ご希望の方は、宮の前診療所までお申し込みください!! (TEL 03-3800-7111)



# 知って得する 宮の前診療所長 内科医 土屋悟史



## ダイエット、肥満指数、健康と寿命一

ビートルズが来日した翌年の1967年10月18日、同じイギリスの18歳で女優・モデルのツイッギーが羽田に到着しました。私は14歳でした。小枝のような(Twiggy)細い手足とロリータ顔で60年代の文化を象徴するトップモデルに衝撃を受けました。森永製菓のチョコフレークのCM、トヨタ自動車のCMにも出ていました。脚が細くて「ミニスカートの女王」と呼ばれ、日本でもミニスカートが大流行しました。この時の身長は168cm。体重41キロで肥満指数14.5でした。モデル女性の美しい体型のスタンダードが日本に出来上がった瞬間だったように思います。

「ザイギャップ」「ビキニブリッジ」という言葉をご存知ですか？前者は太ももの隙間のことで美しい脚を表し、後者は腰骨とビキニの間にできる隙間のことを言います。ミニスカートの流行の後にはパンタロンでした。太ももの隙間が強調できる女性の履き物がはやりましたが、ミニほどはやらなかったのは今ほど女性の脚が長くなかったせいでしょうか。

私が医学生のところ神経性食思不振症という病気が話題になっていました。ツイッギーの来日から10年もたっていないころです。いまでは摂食障害、過食症・拒食症として世間に認知されています。研修医(消化器内科)の時に若い女性患者を担当しました。痩せる原因を検査しましたが異常がなく、精神的な問題を抱えていると判断しました。「極端なやせ願望」

「肥満恐怖」が強く、精神科へ紹介しました。

2006年から2007年にかけて3人のスーパーモデル、アナ・カロリナ・レストン(ブラジル)、ラモス姉妹(ウルグアイ)が拒食症、激やせで衰弱して死亡する事件がありました。2016年4月、フランス下院議会では「モデルのBMI値(肥満指数)制限に関する法案」が成立しました。あまりに痩せすぎているモデルはショーに出ることを禁止し、所属事務所にも罰則を科すことで行き過ぎたダイエットに歯止めをかけることまでできました。

ツイッギー、あれから50年。テレビでは〇辺〇美のようなぽっちゃり系、重量級の女性タレントがあふれています。中には超重量級の女装男性の活躍も見られます。この50年の間に私たち日本人の体型についての美意識や健康観に大きな変化があったのでしょうか。やや前振りが長い感はありますが、2回にわたって肥満指数からみた健康や寿命について考えてみます。

標準体重、肥満指数22の神話。私は20歳ころの体重を理想体重と考えていました。最近の調査で22の神話は寿命に関して崩れ始めています。20歳の時のBMIではなくて、40歳の時のBMIで見たほうが健康と寿命の指標としては適切なこともわかってきました。ではまた、来月に。

### キッズメデイカル vol.63

## 「保湿剤の使い方」

お母さん方からよく質問されます。「保湿剤の使用量の目安はどれくらい?」

塗布量の目安としては、Finger Tip Unit=フィンガーチップユニット(略してFTU)を用います。チューブでは成人の人差し指の先から遠位指節間関節までの長さを出した量が1FTUです。またローションの場合は、1円玉大に出した量が1FTUです。約0.5gに相当します。この量で手のひら2枚分です。

蒸し暑い夏は、さっぱりとした使用感のローションが好ましく、空気が乾燥する冬は、油分を多く含む軟膏が適しています。また、部位では、顔面、頭皮等べたつきの気になる部位、広い部位はローション、手や腕、膝や踵等は被覆性が求められる軟膏が適しています。

7月号記事の訂正とお詫び | カウプ指数の計算式に誤りがありました。訂正しお詫び申し上げます。  
正しい指数 体重(g)÷(身長(cm)×身長(cm))×10

## 在宅の窓 vol.88

### 『地域の中で、自分らしく...』

高齢者の運転・交通事故に関する報道が、昨年より目立つようになりました。一方で、近年、自分自身で運転継続の危険性や不安を認識し、免許証の「自主返納」をされる高齢者が増加しています。この場合、代わりに「運転経歴証明書」をもらう事で、地域の商店などで様々な特典を受けることが可能となります。

無理をして運転を続けた結果、事故に至ってしまう事がある一方で、特典を受けて新たな楽しみを見つけ地域で生活されている方がおられます。

高齢になった時、運転の問題に関わらず、自身の体の状態を把握すること、またそれを踏まえて、自分にとって地域の中でいきいきと暮らしていく為には、どのような形が良いのかを考えたり、周りの方と話をすることが、大事であると考えます。

（梶原診療所ソーシャルワーカー 小山）

### 連載⑤ 理念の普及・研修・教育

ふれあいクレド・チームより

私たちの生協は創立から46年が経ちました。創立当時、組合員数398名、出資金4,359円、事業収益100万円ほどの事業規模でしたが、現在では組合員数16,702名、出資金551,451円、事業収益13億円の事業体までに成長を遂げています。私は「組合員が増えたら一体何が達成できたのか」「地域の健康水準はどうなったのか?あるいは暮らしやすくなったのか?」などを検証し、生協が何故このように発展できたのかについて見極めていくことが、クレドの理解につながるのではないかと考えています。

こんな話があります。ある鉄道会社において自らを「私たちは線路を敷いて列車を走らせる会社です」と規定し、別の会社では「私たちはお客様が安全に目的地に行けるように最大限のサービスを提供する会社です」と規定しました。前者は線路をつくり多くの列車を走らせることを目的としています。後者はお客様を目的地まで安全に送り届けることを目的として、鉄道はそのための手段として、私たちが前者のように「支部や班活動をたくさん実施して利用結果をはかり、質の良い医療福祉サービスを多くの方に提供する生協」と規定し、後

者のように「医療・福祉サービスの提供と暮らしのネットワークづくりを通じて、安心して最後まで住み続けられるまちづくりに貢献する生協」と規定するのでは、生協の存在意義が変わってきます。私たちは単に医療や福祉サービスを提供し、それを利用するという団体ではなく、こうした仕組みを手段として活用し、本来目的とする「国民生活の安定と生活文化の向上」を達成するために、地域の組合員と医療スタッフが一体となって活動を展開してきた結果、このような発展に至ったのだと思います。

こうして、そもそも私たちは何を志したかったのか?本来の目的は何なのか?を振り返ることで「あるべき姿」や「理想とする形」が映し出され、それを言葉として表現したものが「ふれあいクレド」になります。一度じっくりと目を通していただき、自分たちのあるべき姿や理想が反映されているか、ご意見をいただきたいと思えます。

ふれあいクレドチームは日常の活動や業務の中で楽しみながらクレドを活かしていただくための企画などを検討中です。

「一緒に考えていたけるメンバーも募集しておりますので、ぜひご一考ください。よろしくお願ひします。」(目澤)

# 健康づくり委員会

掲 示 板

## 梶原地区

- 廃油石鹸づくり(どなたでも参加できます)  
日 時：8月21日(月)9時～  
場 所：ふれあいセンター  
持ち物：タオル・マスク・ゴム手袋



## 宮の前地区

- ふれあい粋、活き(いきいき)サロン「あつぷる会」健康チェック  
8月はお休み
- 西尾久東長寿会 健康チェック  
8月はお休み
- ふれあい粋、活き(いきいき)サロン さくらサロン宮の前  
8月はお休み

東京ふれあい医療生協 梶原診療所 子育て教室

## ～2017年度夏休みメデイカルキッズ～

夏休みを利用して、梶原診療所で医療の職場体験イベントを企画しました。今年で3回目です。夏休み、親子で是非ご参加下さい♪

夏休みの宿題・自由研究に♪

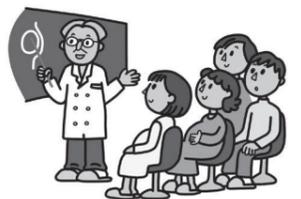
- ・日時：8月19日(土)14時～16時半
- ・場所：梶原診療所2F リハビリ室集合

【申込み期限】:8月14日までに下記連絡先にご連絡下さい。【定員】:20名  
 【対象】:小学校1～3年生まで(親子でご参加下さい。)※それ以外の年齢の方は担当まで要相談  
 【参加費】:500円

### ～体験内容～

※体験内容は変更になることもあります。

- ① 医師体験(診察体験)  
聴診器を使ってみよう!  
心臓ってどうなっている? など♪
- ② レントゲン体験  
レントゲンを使って、おもちゃの中を見てみよう! など♪
- ③ ケガの手当て体験  
ケガの手当てをしてみよう♪
- ④ 検査技師体験  
超音波で血管や、心臓を観察しよう! など♪



担当医師：倉信 均

(小児科医 内科 家庭医 漢方医 子供の心相談医)

●校医…堀船小学校

●園医…栄町保育園 堀船南保育園  
滝野川西保育園 譲難保育園

### 申込み連絡先

東京ふれあい医療生活協同組合  
 梶原診療所 03-3911-5171  
 窓口：山根・渡邊彩  
 子育て教室事務局(生協本部)  
 担当：目々澤

## 送迎・往診ドライバー募集

**勤務場所** (北区堀船3丁目)  
 梶原診療所、オレンジほっとクリニック  
 梶原診療所デイサービス

**就業時間** ① 9:00～17:00  
 ② 9:00～12:30  
 ③ 13:30～17:00 (②③休憩なし)

**資格** 普通自動車運転免許

**時給** 1,000円

■勤務日・勤務時間は相談に応じます  
 ■土曜日勤務可能な方大歓迎

※詳細は下記までお問い合わせください。

東京ふれあい医療生活協同組合  
 北区堀船3-30-16 生協本部 担当 天沼 ☎03-3911-3684



## 九州豪雨災害支援募金にご協力お願いします

各診療所窓口・生協本部組織部で、8月末日まで募金を受付けます。ご協力をお願いします。募金は、医療福祉生協連を通じて、被災地にお届けします。

# 利用委員会 掲示板

虹の声

先日の利用委員会会議では、クリニックのオープン時間を早めてほしいという意見が出されました。

・班活動の時、階段下の勝手口を早めにあけてほしい

・予約制のため、受付を早くしても診察時間が早くなる訳ではないこと

・少人数で運営しているため、オープンを早くするとスタッフを増員しなければならなくなり、運営維持の面から厳しいことになり

## クリニックのオープン時間は、

・予約制のため、受付を早くしても診察時間が早くなる訳ではないこと

・少人数で運営しているため、オープンを早くするとスタッフを増員しなければならなくなり、運営維持の面から厳しいことになり

以上の二点から、診察開始の5分前としました。

これまでも説明はしてきたつもりではありましたが、今一度、院内に掲示を出し、利用いただく皆さまに理解を求めたいと思っています。

班活動の時、通用口の扉を開ける時間につきましては、院内の時計でぴったり開ける、と言うルールになってしまいましたが、皆さん早めに到着されることが多いので、院内スタッフでもう一度話し合い、改善を考えたいと思います。その結果もまた、院内に掲示します。

今回は久しぶりに、貴重なご意見をいただき、スタッフ一同嬉しく思いました。ふれあいファミリークリニックが、よりご利用しやすい事業所になるため、今後とも皆さまの活発なご意見をお待ちしています。ご協力どうぞよろしくお願い申し上げます。

(事務長 牛田記)

## 受付 窓口から皆さんへ

初めまして、5月より梶原診療所で医療事務として勤務いたします。渡邊と申します。(複数名居ますが男性医事の渡邊です)

今まで人と接する仕事の経験が無く、事務の仕事は初めてです。まだまだ覚える事がたくさんありますが、受付の対応で患者様と接する中で、楽しみややりがいを感じております。

現場では、正確で迅速な受付・事務対応だけでなく、マナーや思いやりも大切であると教えられました。先輩職員の対応を見て

いると、患者様に気持ちよく過ごしてもらおうために、そのような対応もあったのかと驚かされ、学習する毎日です。

入社して2ヶ月、だんだんと新しい仕事も覚えてきました。「梶原診療所は、受付の対応が良いから、掛かりたい」と言ってもらえるような、そんな窓口をめざして精進して参りますので、これからどうぞよろしくお願い申し上げます。

(梶原診療所 渡邊)

## 2016年度 理事会から

2016年度  
 第13回理事会  
 開催日6月1日

### ▼【報告事項】

- ① 5月加入34名 増資1,084千円 班会開催5月

### ▼【協議事項】

- ① 4年度の経営状況について
- ② 職員入職人事について
- ③ 通常総代会に向けて
- ④ 医福連組合員活動担当者研修会
- ⑤ 外部団体協力「日本と再生」映画上映会



35班②5月診療所外来99%  
 ・在宅数昨年比100%訪問  
 系延数101%③4月決算・  
 経常剰余1,895万円の赤字  
 ④東京都政治的中立検査

## 宮の前 瓦版



## 歩こう会 (みやまえウォーカーズ)

日程：8月13日(日)  
 行先：荒川自然公園  
 集合：舎人線「熊野前広場」9時

日程：9月10日(日)  
 行先：都市農業公園  
 集合：宮の前診療所横  
 「ひつぎ公園」

コープのなかま荒川  
 「コープカフェ」

8月はお休み