

いのち ほのほ

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(2019年12月末日現在)
組合員数=17,276名 出資金総額=523,451千円

http://www.fureaico-op.com

2020年 2月号 No.488

地域に医療生協をアピール! おもいをがんばった生協強化月間



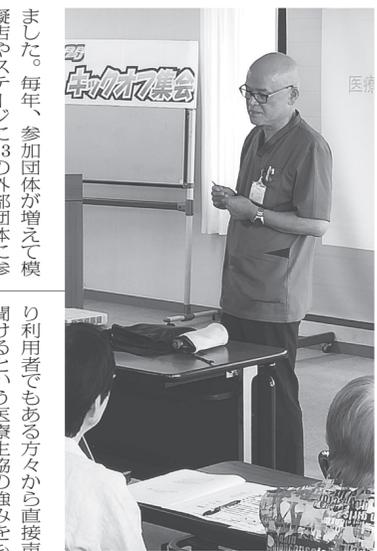
合同卓球親睦会

生協強化月間は5年目となりました。月間のスタートとなる「キックオフ集会」は、地域支部がブロック制へと移行したことに併せて、北・荒川・足立の3つのブロックでの開催となり、ブロック毎に医療生協を真ん中に置き、健康づくりや生協の未来について語られ、深めることができました。

「くらしに健康習慣を」の合言葉にはじまった「ふれあい健康チャレンジ」は、「若返れ!血管年齢ウォーキングチャレンジ」に300名以上の方が参加しました。チャレンジ前に血管年齢測定を班会や外来などで実施し、2か月後にもう一度、血管年齢を測定しました。短い期間で評価することは難しく、参加者にとっては運動を続ける励みになっていました。これをきっかけにして健康習慣づくりにつなげていければと思います。

健康まつりは2012年以来、会場を読売新聞・日本製紙物流・日刊スポーツ会場へ移し開催しました。1,500名が来場し、大いに賑わいました。

月間のメインとなる組織拡大訪問行動においては、約1,500件の訪問を行い、対話を通じて27名の方に生協に加入していただきました。訪問したことで得られる地域の生の声は大変貴重なものと改めて感じました。これらの声を生協の事業や運動に反映させていくことが組織基盤の強化につながります。組合員であ



荒川ブロックキックオフ集会



北ブロックキックオフ集会



健康麻雀大会



吹き矢班交流会



健康まつり/今井先生の講演

第1回 ボウリング大会

日時 3月1日(日) 14時~(90分)

場所 サンスクエアボウル(王子駅前)

会費 2,000円 申込時にお支払い下さい。(2ゲーム代、シューズレンタル代、軽食・飲み物代込み)

定員 30名 定員に達し次第締め切ります。

申込先 生協組織部 本間まで ☎03-3911-2005

理事長杯争奪!

日時 3月1日(日) 14時~(90分)

場所 サンスクエアボウル(王子駅前)

会費 2,000円 申込時にお支払い下さい。(2ゲーム代、シューズレンタル代、軽食・飲み物代込み)

定員 30名 定員に達し次第締め切ります。

申込先 生協組織部 本間まで ☎03-3911-2005

聴診器

生活協同組合の始まりは、1844年12月英国ロッチデール地域に設立された「ロッチデール公正開拓者組合」である。当時の社会状況は、産業革命により生産性が飛躍的に増大した一方で、労働者は低賃金・長時間労働を強いられ、市販品は混ぜ物の入った商品や目方の足りない商品が高い価格で売られていた。そんな生活に耐えかねた人々が、お互いに手を取り合い自らの生活を守ろうと、一人1ポンドを出資し小麦粉、バター、砂糖、オートミール4品を取扱う店を開いた。この組合は①剰余金の利用高に②組合の配分③品質の純良④取引は市価で取引⑤現金取引⑥組合員の平等性⑦政治的・宗教的中立の組合員の教育促進などを運営原則とし、その精神は今日の世界の協同組合原則に受け継がれている。東京ふれあい医療生活協同組合は1970年7月に設立され、今年で50周年を迎えた。日本の社会は高齢化・少子化、労働力減少の社会に向かっている。政府は「世代型社会保障検討会議」で「年金」労働「医療」予防・介護の改革を進めており、国民ひとり一人の負担増が予想できる。50周年の節目に、今後の地域の人々の健康と暮らしをどのように守るのか、事業をどのように継続させるのか、関わりあるみんなで話し合おう。(あまけん)

健康づくり委員会

掲 示 板

荒川ブロック

- ふれあい絆・生き(いきいき)サロン「あつぶる会」健康チェック
日時：2月13日(木) 午後1時30分~2時30分
場所：あつぶる館(小台通り)
- 西尾久東長寿会 健康チェック
日時：2月18日(火) 午後1時~2時
場所：西尾久東町会会館
- ふれあい絆・生き(いきいき)サロン さくらサロン宮の前
日時：2月19日(水) 午後2時~3時
場所：宮の前診療所2階 さくらの部屋



利用委員会 掲示板



今年度の梶原診療所利用委員会は、3つのテーマでグループをつくり活動を進めています。

- ①外来ボランティア
- ②ウオッチング(院内外の点検)
- ③上手な診療所のかかり方

です。委員がどれかのグループに属し計画・実行し、それを全体会議で報告し合うという形を

「朝、起きたら脚が痛くて、どうにも歩けない。ダメだろうと思っただけで梶原診療所に電話してみた。そうしたら、車で迎

えに来てくれて着いたら受付のひとが車椅子で面倒をみてくれた。看護師さんも感じよかったです。先生もよく診てくれ、次の受診日の車送迎まで手配してくれた。こんなこと生協だからやってくれるんだと思った。感謝したよ。私に何かあったとき出資金は寄付しようかという気持ちになったよ。と。(車の送迎は、空いているときだったそうです。相談してみてくださった。)一人暮らしの女性。広報の了承済み(理事 阿部)



えに来てくれて着いたら受付のひとが車椅子で面倒をみてくれた。看護師さんも感じよかったです。先生もよく診てくれ、次の受診日の車送迎まで手配してくれた。こんなこと生協だからやってくれるんだと思った。感謝したよ。私に何かあったとき出資金は寄付しようかという気持ちになったよ。と。(車の送迎は、空いているときだったそうです。相談してみてくださった。)一人暮らしの女性。広報の了承済み(理事 阿部)

天然味噌づくり



無添加で天然醸造生味噌です。安全でおいしい栄養たっぷり味噌を今年は愛情のこもった手作りで作ってみませんか?

日時 2月28日(金) 14:00~
場所 ふれあいセンター
費用 味噌5kg用材料...2,500円
容器.....1,500円
申込み 03-3911-2005
生協本部 組織部 一石
締め切り 2月21日(金) 厳守

主催 健康づくり委員会 協力 信州マツカメ味噌醸造元 松亀味噌株式会社

オレンジほっとラウンジのご案内

オレンジほっとクリニックでは、2015年10月からダイケア室で地域の皆さんへの医療・介護に関する情報発信の場として毎月オレンジほっとラウンジ「ミニ講座」を開催しております。今まで行ってきたテーマは認知症、がん、心不全などの病気の原因と対策、健康維持のための対策、薬の話、介護の話、睡眠の話等々でした。このような趣旨に興味をお持ちでしたら是非お出掛け下さい。

日時 毎月第3水曜日 13:30~16:00
場所 北区堀船3-31-15
オレンジほっとクリニック ダイケア室
参加費 500円(お茶とお菓子、講座の資料代含む)
定員 25名 申込期間 03-3911-2661

2月19日(水)のテーマと講師
フレイル予防 ~シニア世代のための健康作り~
首都大学東京大学院教授 山田 拓実 先生
主催：東京都地域連携型認知症疾患医療センター
オレンジほっとクリニック「地域活動PJ」

組合員の資格について

この度、組合員調査の一環として、関東圏内の組合員の皆様に「生命の炎」を郵送させていただきます。郵送をお断りされている方にも今回のみ郵送させていただきますので、予めご了承ください。①東京都にお住まいの方ならびに②東京都に勤務地を有されている方は、東京ふれあい医療生協に加入することが出来ますが、上記①②以外の方(死亡も含む)は、組合員資格を失うこととなります。その為、お手数ではございますが「法定脱退」のお手続きをしていただきますようお願い申し上げます。

ご相談やお問い合わせは、生協本部・組織部 ☎03-3911-2005 まで

- (組合員の資格)第6条
- 1 この組合の区域内に住所を有する者は、この組合の組合員となることできる。
 - 2 この組合の区域内に勤務地を有する者がこの組合の事業を利用することを適当とする者は、この組合の承認を受けて、この組合の組合員となることできる。

宮の前 瓦版

歩こう会 (みやまえウォーカーズ)
日程：2月9日(日)
行先：谷保天満宮、矢川緑地
集合：田端駅 9時

日程：3月8日(日)
行先：戸越銀座商店街
集合：田端駅 9時

日程：2月13日(木) 午後1時30分~3時
場所：熊まねき堂 (ハッピーモール熊野前中程)
テーマ：好評につき第2弾 「ボードゲームカフェ」

コープのなかま・荒川「コープカフェ」

受付 窓口から皆さんへ

2019年12月より訪問診療室から梶原診療所医事課へ異動になりました仲丸と申します。訪問診療室では皆様とお会いする機会が少なく、直接お話しすることはございませんでしたが、今後は梶原診療所の受付でお気軽に声掛けいただければ幸いです。外来受診の件だけでなく、訪問診療のご案内もさせていただきます。趣味はガーデニングです。綺麗なお花やお勧めの植物がありましたら、是非教えてください。どうぞよろしくお願ひいたします。(梶原診療所医事課 仲丸)

ふれあいファミリークリニック 看護師さん緊急募集!

諸事情により、ふれあいファミリークリニックでは、2月から看護師さんが1人体制になってしまいました。そこで、一緒に働く看護師さんを募集しています! 楽しく、仲良くがモットーの職場です。勤務条件など、詳しい募集内容は下記電話番号までお問い合わせください。

ご連絡は ☎03-6908-4330
ふれあいファミリークリニック 牛田まで

台風19号被害支援金募金 報告

昨年11月に台風19号被害支援金を募るため、梶原診療所・宮の前診療所・ふれあいファミリークリニックの各診療所および生協本部、ならびに11/10(日)に行われた健康まつりにて募金箱を設置したところ、左記の支援金が集まりました。支援金は、日本医療福祉生活協同組合連合会を通じて、被災生協の事業と組合員活動の維持、住民の健康回復などに活用させていただきます。募金にご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

総額 92,291円

知って得する

整形外科 本池 孝二

不眠と物忘れ その2

11月号では、質の良い睡眠をとる為のカギは「深部体温を下げること」が必要だと指摘しました。では何故深部体温が下がらないと質の良い睡眠が取れないのか?

深部体温は表面の体温よりやや高めめの37.5度が正常と言われています。私達の睡眠はこの深部体温が約1度低下すると質の良い睡眠となるのです。

そもそも人はメラトニンと呼ばれる睡眠をうながす物質を夜に分泌、体温を低下させることで、脳がしっかり休み、より深い質の良い睡眠をとることができます。この質の良い睡眠をとらなければ、脳が休めないため、記憶を整理できないという事態が起こるのです。

50歳代から物忘れが多くなった方に協力頂いて、深部体温の変化を見てみると、入眠後順調に深部体温が下がりますが、0.5度程度低下した夜1時頃には低下が急停止し、上

昇に転じている人が多いことがわかりました。つまり体温が下がり切らないため、脳が休めずにいるわけです。この様に体温低下がうまくできないのは、体温変化のリズムをつかさどる視交叉上核と呼ばれる場所の機能が加齢に伴い低下したためと考えられています。

ではどうすれば、深部体温を低下させ、物忘れを改善できるのか?

深部体温を上手に低下させる2つの方法

1) 朝20分以上、散歩をする

睡眠を促すメラトニン、これは体内時計によって分泌のタイミングが決まっており、その体内時計をリセットさせるのは太陽光。太陽光を浴び散歩をしてから15~16時間後にメラトニンが分泌され、深部体温が下がって良質な睡眠が得られるということになります。

2) 寝る2時間前にお風呂につかること

入浴後、深部体温は急上昇し、しばらくすると急降下を始めます。この体温が低下して行くタイミングで眠りにつくと、それ以後も体温は順調に

下がり、脳が休まる理想的な温度に到達すると考えられています。

入浴後深部体温はすぐには下がらないため、眠る2時間前がお風呂に入るベストタイミング。お風呂は約40度のお湯に、約10分浸かると、深部体温を十分に下げることができると言われます。

そこで、先に紹介した、深部体温が十分に下がらず物忘れが多くなった方々にご協力頂き効果を検証。まず16の単語を記憶して頂き、次いで計算問題をやった後、幾つの単語を憶えていたかという簡単な近時記憶テストを実施。その後、上の2つの方法を1週間行った上で、深部体温と近時記憶テストを比較・検証したところ、共に大幅な改善が認められたといえます。

ぜひ皆さんも、物忘れや朝の高血圧などを改善して、お薬に頼らないで質の良い睡眠を手に入れませんか?

参考 深部体温の測り方

普通は直腸や鼓膜で測定しますが、電子体温計でも深部体温に近い値を知ることができます。

- ①体温計の先端部分をワキの下中央に30度位の斜め下から深く入れます
- ②腕と身体でしっかりと包みこむように挟みます
- ③10分間計測します

2019年度 第8回理事会から

2020年1月9日 開催日

▼(協議検討事項)

- ①11月現在経営状況について
- 11月収益13,107万円
- 経常利益753万円
- 累計経常利益▲1,606万円
- ②2020年度事業方針について
- ③東京都監査結果報告

キッズメディカル 子育て教室始まる vol.86

今年も第33回子育て教室が始まりました。今回は、乳幼児を持つ親13名が集まりました。第一回は、入学式と倉信先生の「頭の良くなる子供に育てるために」という講義が行われました。人間の脳の発達、場所により違いがあり、最初に運動を司る神経が発達し、次に物事を考える神経が発達すること。神経の発達に沿って子供を成長させることが重要であることが話されました。2月まで子育て教室は続きます。途中からでも興味がある方は参加してください。

「下町人情あふれる 助け合い支え合いの話」

ふれあいクレド「チームより」

昨年の経験です。ご主人を亡くし20年来独り暮らしの80歳の女性が、体調不良で近所の友人付添で宮の前診療所に受診されました。持病の高血圧症の薬を飲めていないことが原因でしたが、実はそれ以外に、約束の日にはや時間を守れなかったり、元々おしゃべりな方がチェックハグな服装をしていたり、食事の支度や洗濯など家事ができなくなっていたようでした。その変化に「おかしい」と思い、診療所に相談をもちかけてくださったのはその付添の友人でした。すぐに包括支援センターと連携し介護保険申請しましたが、翌日からの独り暮らし生活全般を支えることはできません。介護サービスに繋がるまで、この友人は毎日訪問して話し相手や食事の持参などさまざまなことで支えてくれました。(なかなかここまでできないと思います)長年の近所付き合いでお互いに支え合い繋がって来て、困ったときは助けてほしいと言える関係がありました。「下町人情あふれる」とはこういうことなのでしょう。殆どの方が最期まで住み慣れた地域で自分らしく生活し続けたいと願うのは、この地域になじみの人々との繋がりがあからだと感じます。下町の素晴らしい地域力に加えて私たちの生活協同組合は組合員同士の助け合い、支え合いの活動を組織的に実践できる強みもっています。個人個人ではできないことも組織の強みを生かして助け合いの「わ」を広げて行きます。(いずみ)

上中里支部 出資金拡大ありがとうございました。



上中里支部では出資金拡大を毎年12月の第1日曜日と決めてあります。「出資金拡大が終わらないと上中里に正月は来ない」というのが役員さん達の合言葉です。昨年の12月1日(日)も、お天気も良かったため組合員さんのお宅を訪問することが出来ました。出資拡大に協力して頂きました診療所の先生方、生協のスタッフ、理事さん方、支部の班長さん、ありがとうございました。私も組合員さんと会ってみたいので毎年参加させて頂いております。出資拡大で訪問したある

原稿募集のお知らせ

イベントを企画したけどその集客をしたい、班会を作りたけど人が集まらないなど、広報に関してお困りの方はいらっしゃいませんか?ぜひ「生命の炎」で掲載してみませんか!お問い合わせ、原稿の送りは下記まで。

宛先 〒114-0004 北区堀船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。

MAIL soshiki@fureaico-op.com

※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。



12/13(金)恒例のもちつき大会が開催され、宮の前診療所の患者さんはじめ、地域の方々にも携わった美味いお餅が振る舞われました。家庭ではなかなか見られなくなったもちつきに、散歩中の保育園の子どもたちも興味津々!順々に杵を握って挑戦してくれました。今回は初めて荒川ブロック主催として4支部20名の協力で行いました。もちつきは宮の前診療所の裏の駐車場で行ったため、通行人の呼び込みが苦労したこと。2階の集会室だけでなく外のテラス席があると立ち寄りやすい。等々、終了後の反省会で見直しも行いました。今回の参加者は75名。来年はさらに多くの方が来られますよう、早めのお知らせと準備を心がけ、また楽しいもちつきを開催したいと思っております。(理事 野島)

宮の前診療所 もちつき大会

第5回 おじゃましてす

今回は荒川区を中心にウォーキングサークルとして活動している「みやまえウォーカー」の現代表・曾根和夫さんと前代表・遠藤英夫さんにインタビューしました!

(曾:曾根和夫さん、遠:遠藤英夫さん)

Q:どのくらいの期間活動されているんですか?

曾:最初は梶原でやってたんだけど、宮の前として立ち上げは22年前に衣川さんという男性の方が立ち上げたって聞きました。俺がここに入ったのは11年前、70の頃だね。

曾:私は仕事していた頃からたまに参加していました。代表になってからは一年半くらい。

Q:目的は誰がどんな風に決めているのですか?

曾:今は私が発案することが多いんですけど、大ベテランの衣川さんがとても詳しいんですよ。

遠:運営委員みたいな形で衣川さんと牧野さんという女性と、曾根さんと俺の4人で話し合ったり下見に行ったりして決めてます。基本的に遠い所に行ったら次は近い所というようにして行きたいところ。

曾:遠くまで行って、英夫さんがやってくれやうって

Q:今は何人くらいで活動されていますか?

曾:少ない時で大体14、15人。多い時で22、23人くらいです。事前申し込みじゃなく自由参加だから当日になってみないと何人来るかわからないんです。男性と女性の比率はだいたい同じくらいだけど、女性の方が少し多いくらい。結構高齢の人が多いんですよ。80歳以上の人が大半だし、90歳を超えている人もいますよ。

曾:高齢の方が多からってアッパダウンが多い所は避けてますね。あとお手洗いは必ずチェックします。電車で行く場合は、乗り換えの駅も気にして行きます。田端駅から出発することが多いんですけど、例えば東京駅で乗り換えるよりも神田駅で乗り換えたほうがホームの移動が楽とか、それと目的地付近で食事を取れるところもチェックして行きます。現地解散なので帰りたい人は帰ってもらうんですけど、到着したらみんなで食事を取ることもありますし、もし食事処がなければ駅前のコンビニで買ってもらうつもりです。

Q:曾根さんが代表になったときはどういって引寄せられたんですか?

曾:そういう思いで、英夫さんがやってくれやうって

Q:活動していて良かったことはありますか?

曾:良かったことは今のところないですね。(笑)後ろにくっついて参加していた頃と比べると責任が変わって来てるので、そういう意味で大変になりましたから。

遠:だけども、やっぱり上立つ人が変わるの見方が変わってくるから、良かったと思えますよ。

Q:それと新しい人が入って来ると顔見知りが増えるから、それが良い事だと思います。

代表という立場はまだまだ不慣れではありますが、それでも一生懸命に考えてくれたる曾根さんと、そんな曾根さんを支える遠藤さん。遠藤さんが活動していた頃は解散という話も出たそうですが、みんな力を合わせて乗り越えたそうです。みやまえウォーカーの活動には、今後も目が離せません。曾根さん、遠藤さん、お忙しいところありがとうございました!