

いのち ほのあ 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

●発行人：百瀬 文也

生協の現況(2021年1月末日現在)
組合員数=17,190名 出資金総額=508.081千円

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

 **東京ふれあい医療生協** 2021年
3月号 No.496

宮の前診療所

宮の前診療所では、予約時間の調整、椅子の間隔を空けるなど、蜜にならない工夫をしています。昨年12月からは、待合室に次亜塩素酸水を加湿器にて噴霧し、除菌・加湿を行っています。



梶原診療所リハビリテーション

リハビリ部は、感染拡大防止対策(最新情報の収集と共有含め)を行いながら、訪問・通所・外来リハビリの3つの事業を継続しております。特に療法士は利用者・患者様に直接触れる機会が多い職種ですので、厚労省のマニュアルやハンドブックをもとに、頻回に手洗い、さらに機器類の消毒を行っています。



オレンジほっとクリニック

- 来院による受診を控えたい方に対して、電話やwebによる診療の紹介
- 設備・室内については、ドアや窓の開放による換気、診察室のビニールカーテン設置
- 対面相談・検査時のアクリル板の使用、空気清浄機の設置

詳細については、当院ホームページをご参照ください。



コロナ禍での 事業所の取り組み

梶原診療所

梶原診療所では、安心して受診いただけるよう以下の取り組みを実施しております。

- 駐輪場側の出入り口を封鎖し、入口を正面玄関のみにして動線を一本化
- 来所者の入口での検温(自動検温器を設置)
- 入口での手指消毒の徹底
- 職員の手洗い、手指消毒徹底
- サージカルマスク着用の徹底
- 各部屋、廊下の窓を開ける等、換気
- 診療所内の密を避ける導線、待合スペース確保
- 診療所内、日常消毒実施
- 発熱・風邪(呼吸器症状、倦怠感、下痢、嘔吐)症状のある方は、電話にてご相談いただき、状況に応じて隔離スペースにて診察(隔離室・予診室を完備)
- 発熱者等の動線分離(発熱者は裏口から入っていただきます)



ふれあいファミリークリニック

コロナ禍では感染予防として、以下の措置を講じています。●受付カウンター前にビニールシートを設置 ●発熱等の諸症状がある方は、定期の患者さまと時間を分けて診察 ●足立区医師会・保健所と連携し、発熱外来、必要に応じてPCR検査を実施 ●発熱外来時は場所を区分し、消毒を徹底する ●院内が密にならないように、駐車場にもテントを設けて、待合スペースを確保

皆さん、安心しておかけ下さいね。



ふれあい訪問看護ステーション

このコロナ禍において、高齢者の自粛に伴う活動量の低下、それに伴う意欲の低下をたくさん見てきました。コロナは正しく恐れることは大事ですが、必要以上に縮こまって生活の質を下げないようお声がけをしています。



訪問診療

私たちは通常の診療が滞りなく行われるよう取り組んでいます。マスク着用はもちろんのこと、フェイスガードも装着しています。スタッフ間ではインターネットを使用し、密にならないように気を付けています。



介護相談センター

介護相談センターでは、マスク着用、通勤後訪問時の手指消毒、利用者様宅の意向を尊重し玄関先訪問や電話でのモニタリングに切り替え感染への不安軽減に努めました。今後も互いに感染しないよう努力していきます。



ほほえみヘルパーステーション

北区介護保険課が事業者向けに新型コロナウイルス感染症対策を発信しており、それを参考にしながら訪問時の手洗い(消毒)、検温の実施、マスクの着用、換気の徹底等と呼び掛けたりと出来る限りの対策をとっています。



梶原診療所デイサービス

デイサービスでは、ご利用者様が座る間隔を広く保ちテーブルには仕切りを立てて飛沫感染予防を行いました。フロア内・送迎車内では常に換気を行っています。トイレ・洗面所では使用1回ごとに消毒を行っています。



3月は「弥生(やよい)」と呼びますが、草木がいよいよ生い茂る月「木草弥や生ひ月(きくさいやおひづき)」が由来とされているそうです。

草木の成長とともに、女の子のすこやかな成長と健康を願うひな祭りも3月にはあります。その歴史は古く平安時代には年中行事として行われていたそうです。古代中国の陰陽道において、奇数の重なる日にお供えやお祓いをするという風習によって3月3日に行われており、5月5日の端午や7月7日の七夕なども同様です。

ひな祭りにはひな人形を飾りますが、ひな人形には京都で作られる「京雛」と関東で作られる「関東雛」があります。

京雛は目が細めのおっとりとした目鼻立ちで、関東雛ははっきりとした目鼻立ちです。ご自宅に飾られるひな人形はどちらの作りか見てみると新しい発見があるかもしれませんね。

(斎藤)





本のひろば

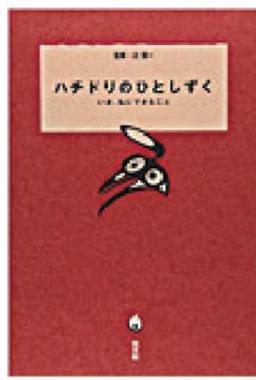
「私の一冊」



本好きのE・Sさん

題名は「ハチドリのひとつとしく」。南アメリカの先住民に伝わるお話を辻信一氏が監修した本です。200字にも満たないお話で、読み終えるのに3分もかからないでしょう。でも、そのお話には200字をこえるたくさんの言葉が埋め込まれています。

読者はその埋め込まれている言葉を、読む過程で、あるいは読み終わったのちに拾い集め、「生きていくうえで大切なこと」



著者:辻 信一
出版社:光文社

「私には私にできることをしているだけ」この言葉からどんな場面を想像しますか。ボランティアでしょうか、生協活動でしょうか。あるいは、困っている人を前にしているときでしょうか。介護をしている場面かもしれませんね。

この短い言葉には、「私のしていることへの評価は無用です」という意味が込められています。さらに次のような意味も読み取れます。「私にできることをする」ということは、自分が考えたことを、自分の意志で実行すること。誰からも強制され

たことではありません。ハチドリはその時、自分自身が「自由」であることを体現しています。

「自由とは何の自由か」という問いに向き合います。お話はいきなり、「森がもえていました」から始まります。そして、ハチドリの次の言葉で締めくくられます。

募集しています!

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。小学生から遊学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

2020年度 理事会 から

1. 経営状況(12月末現在)
現金及び預金状況
2億1,382万円
12月収益 1億2,684万円
前期差 ▲167万円
12月利益 ▲1,290万円
前期差 ▲1,157万円
累計純利益 ▲1,876万円

2. みなし自由脱退について

住所不明等の組合員について3月末時点でみなし自由脱退として対応いたします。4面「長期住所不明組合員の脱退手続きに関する公告」をご確認いただき、掲載されている氏名に心当たりがある方は組織部までご連絡ください。

☎ 031391112005

3. 通常総代会に向けて

通常総代会に向けて総代選挙管理委員会および役員推薦委員会の設置を行います。

4. 人事

梶原診療所事務長変更
常務理事 福地 庸之 2月1日より



第9回 おじゃま しまーす



左:赤松貴さん、右:野島美幸さん

Q:東京ふれあい医療生協へ加入したきっかけは何ですか?
赤松一義母が生前、土屋先生に大変お世話になり、35年ボイスカウトのボランティア活動をしてきた経験があったので、何かお手伝いできればと申し出ました。
野島一私は宮の前診療所のすぐ近くに住んでおり、子どもが診療所にお世話になっていました。また地域活動での関わりもあったので組合員になりました。

今回は荒川区子どもネットワークの一つ、子ども食堂みやまえの家でボランティアスタッフとして活躍している赤松 貴さんと野島 美幸さんにインタビューしました。

Q:現在の東京ふれあい医療生協ではどのような立場・役割を担っていますか?
赤松一全体区の組合員理事を務めています。役割としてはまちづくり委員会、子ども食堂みやまえの家「スタッフ」。その他には外来ボランティア(送迎車で来院される患者さんへのサポートや駐車中の見張り役)ですね。

野島一私は東尾久支部の担当組合員理事で、赤松さんと同じくまちづくり委員会を担っています。子ども食堂「みやまえの家」スタッフとして、外来ボランティアも務めています。

Q:「みやまえの家」について詳しく教えてください。
赤松一地域の子どもたちやそのご家族に食事を支援する子ども食堂です。平成29年7月から発足し、宮の前診療所の2階にある「さくら部屋」にて、第1・第3金曜日の午後4時から8時まで開催しています。いまはコロナウイルスの感染予防により食堂を休止しています。しかし、利用者さんは食事の支援を必要としていますので、月1回のフードパントリー(企業や生産者から食料を無償で提供され、必要とされる場所へ供給する社会活動)を行っています。

野島一12月はボランティア9人と職員3人のメッセージも添えてお届けしました。



Q:活動していて課題や望んでいることはありますか?
赤松一手狭になってきた会場と担い手の増員ですね。食事の提供はベテラン主婦のスタッフ10名が献立を考えるとどこから買い物まで行ってくれるので、大変感謝しています。皆とコミュニケーションを取りながら長く続けていけるよう、頑張っていきたいと思っています。

野島一生協と組合員の橋渡しになれば幸いです。

Q:活動していて良かったことはありますか?
赤松一まちづくりの一環として活動していますが、年齢を重ねると人と知り合う事が少ないと感じています。活動を通じて顔が見え、会話がある事が良いと思います。

野島一組合員の年齢層は高いですが、顔が見えるのが良いですね。地域が狭いので動きやすく、まとまりがあると感じています。

赤松さん、野島さん、お忙しいところありがとうございました。

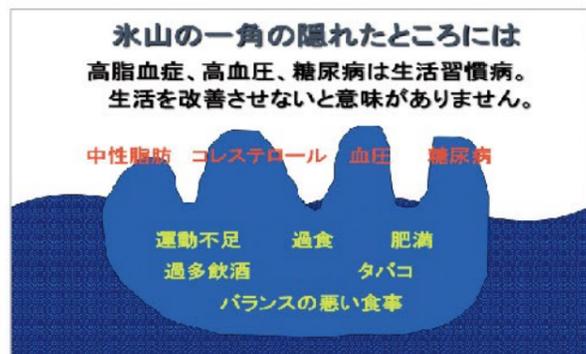
知って得する 紙上「健康づくり講座」

沈黙がこわい動脈硬化症 (後編)

第6講



梶原診療所内科医 神田 光悦



動脈硬化を起こす疾患、生活習慣

脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症、高血圧は、動脈硬化を起こす危険因子です。これら生活習慣病は症状を出すことなく、着実に動脈硬化を進展させます。

糖尿病で例を挙げるならば、村田英雄さん。糖尿病に罹患し、虚血性心疾患(心筋梗塞)で心臓冠動脈のバイパス手術、挙句の果てには、閉塞性動脈硬化症で両足の切断と、次から次へと症状が出現し、この世を去りました。また、歌手の西城秀樹さんも40歳ごろから糖尿病を発症し、46歳で脳梗塞、その後も何回か脳梗塞を起こして、63歳という若さでこの世を去りました。

動脈硬化により各臓器で障害が起き、症状が出てからではもう手遅れです。症状が出る前の対策が重要となります。

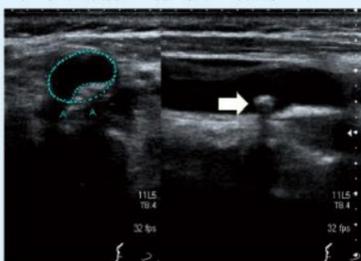


どうやって早期発見するか

直接動脈硬化を見る方法

①頸部超音波

苦痛を伴わず、直接動脈の形状を観察できます。図のように、血管内部に、血液の塊(プラーク)が見て取れます。



②眼底写真

唯一、直接血管を見ることができます。動脈硬化を起こしてくると、動脈が細くなり、針金のように輝いてきます。

③フォロム

四肢に血圧計と同じマンシエットをまいて、動脈の硬さを測定します。

動脈硬化を予防する

脂質異常症、糖尿病、高血圧、肥満などの疾患は氷山の一角で、その背景に、過食、食事のバランスが悪い、運動不足、喫煙の生活習慣が隠れています。イメージ的には、図(右上)のように氷山のほとんどは水の中で、表面に出ている部分のごくわずか。水面下にある氷山を小さくすることにより、表面に見えている部分を少なく

していくという考え方です。

これらの病気は必要があれば服薬をしなくてはなりませんが、いくら服薬しても、隠れている生活習慣を改善しないと動脈硬化を防ぐことはできません。患者さんの中には、「食事療法は面倒くさいのですのですぐに薬を出してくれ」と言う方がおられます。

例えば、こんな患者さんが来られます。「今回の健康診断で糖尿病と診断されたので、血糖降下剤をくれ」とおっしゃいます。仮にここで血糖降下剤を出すと、血糖は確実に下がります。しかし、過食や運動不足をそのままにしておくと、数年で体重は増加し、服薬する薬の量は増え、今度は脂質異常症が出現する、と言う塩梅で、次から次へと生活習慣病が出現します。便所が臭く匂うので、芳香剤(血糖降下剤)でにおいを消しているだけで、その原因の汲み取り式便所(生活習慣)をそのままにしておいては、根本的な解決にはならないのです。

高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満の4つがそろると、心筋梗塞などで早死にするということで、「死の四重奏」と言われています。

同内容の講義動画をYouTubeにアップしています

事業所からみなさんへ

梶原診療所

新型コロナウイルスの流行は、日常を一変させてしまいました。地域の皆様も不安な思いや不自由な日常の中で、生活されていることと思います。

梶原診療所は、こうしたコロナ禍の社会の中、自分たちができることに努め、地域の皆様の健康に貢献できる事業所となるよう努力してまいります。

梶原診療所は、以下の診療に力を入れて実施しております。

○身近な外来(内科・外科・整形外科、小児科)

外来では、身近に相談できるかかりつけ医を目指しております。地域の皆様が気軽に相談できる診療所となればと思います。

○早期発見の検査体制

CTやレントゲン、胃カメラや大腸カメラ、超音波検査などの生体検査、採血・検尿などの検体検査と検査体制も力を入れ、癌などの早期発見、生活習慣病の合併症等の定期的な検査に努めております。

○健康診断

健康診断での精査も実施しています。健康診断を受けていただき、精査が必要な方は、しっかり受診いただきますようお願い致します。

○リハビリテーション

リハビリは、2階のリハビリ室にて理学療法士や作業療法士のリハビリと訪問リハビリを実施しています。(医療による外来リハビリと、介護による通所リハビリ、訪問リハビリ、物理療法がございませ)

○訪問診療(在宅医療)

在宅医療のニーズが高まっている

キッズメデイカル vol.94

外来の絵本・手に取って見て下さい

コロナ禍の中、毎日不安な日々を過ごされているのではないかと思います。どうぞお体には十分に気を付けられ、体調に異変を感じたら診療所へ早めの相談をしてください。

ところで、外来に推薦図書をご用意しているのを存じでしょうか?皆さんに世界の素敵な本を読んでいただき、待ち時間をゆっくり過ごしていただきたいと思います。思いで、5年以上前から続いています。毎月親子で、もしくは子

ども一人で読んでいる姿をよく見かけます。お年寄りの方から、「この本感動しました。孫に買ってやります」と言われた時は嬉しかったです。

今は、ヨシタケシンスケの本とか健康に関する本がよく読まれているようです。先日紹介した「みずくむプリンセス」などはぜひ大人の方にも読んでいただきたい本です。気楽に手に取ってごらんください。(倉信)

中、梶原診療所は、この地域で長年訪問診療を実施してきました。住み慣れた地域での療養をサポート致します。

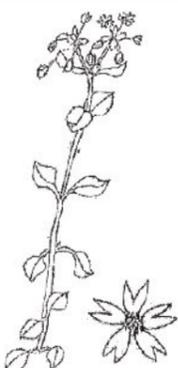
梶原診療所は、医療生協の診療所であり、組合員の出資金で作った診療所です。地域組合員の思いを大切に、地域に貢献する診療所づくりをしていくことが大切です。梶原診療所が地域に必要とされ、地域に愛される診療所となるよう、日々精進して参ります。至らない点や改善すべき点等、お気づきの事がございましたら、ご指導いただければ大変嬉しく思います。宜しくお願い申し上げます。(梶原診療所 事務次長 山根康寛)



植物紹介③

ハコベ

ハコベは春の七草のひとつ。セリ、ナズナ、コオニタビラコ、ハコベ、カブ、ダイコンを入れておかゆを作る。ハコベの花は冬に咲く。1cmほどの白い花で5枚の花弁は、深く2裂して10枚に見える。セキセイインコも喜んで食べる。(中谷 俊雄)



(絵:中谷)

健康づくり委員会

掲 示 板

運動不足お悩み電話相談

皆様お元気ですか?新型コロナウイルスの感染が拡大し早1年。2度目の緊急事態宣言が発令され、行動制限がかかり、その結果運動不足に悩んでいるという声を多くの方からお聴きました。

そこで、下記の要領でお電話又はメールでの相談をお受けいたします。

「家の中でふらつくようになった」
「たまに外出すると息切れしてしまう」
など、些細な事でも構いません。少しでもお役に立てれば幸いです。

連絡先

東京ふれあい医療生協 組織部
☎03-3911-2005 (一石)
受付時間:午前10時~12時、午後2時~5時
Eメール ichiishi@fureaico-op.com

長期住所不明組合員の脱退手続きに関する公告

東京ふれあい医療生活協同組合定款第10条の2の「組合員が第9条に定める住所の変更届を2年間行わなかったときは、脱退の予告があったものとみなし、理事会において脱退処理を行い、当該事業年度の終わりにおいて当該組合員は脱退するものとする」の規定に基づき、当該事業年度末において脱退処理手続きを行いますので、公告します。

下記の名簿にご自分の名前が掲載されている組合員は、至急住所変更等の手続きをお願いいたします。なお、長期住所不明組合員の自由脱退手続きをさせていただいた方でも、住所が判明した場合は、その時点で従来の出資金額をもって登録をさせていただきます。

2021年2月8日

東京ふれあい医療生活協同組合
理事長 土屋悟史

お願い *個人情報保護の関係上、氏名のみでの記載としています。
*下記の名簿の中でお心当たりがあれば、生協組織部☎03-3911-2005まで、ご連絡くださるようお願いいたします。

埼玉県	北区上中里1	北区岩淵町	田辺 絹子	木村 朋子	足立区宮城
田嶋 明	武田 富夫	富田 芳枝	中野 ひろ子	北区堀船2	鴨下 キノ
江戸川区	北区上中里2-3	後藤 登美恵	佐藤 良子	木沢 さだ子	足立区血沼
小園 英明	松林 一雄	北区桐ヶ丘	元橋 静枝	斉藤 小夜子	西 弘美
武蔵村山	松井 金治	青柳 一男	志村 光輝	王 雪蓮	足立区鹿浜
小林 周子	ニノ イーエー	北区志茂	菊地 和栄	金 春姫	鈴木 進
板橋区	大森 信六	江崎 敬純	北区東十条	岩倉 圭介	足立区小台
江連 主計	徳山 恒善	北区十条仲町	相馬 幸恵	北区堀船3	斉藤 勝征
洞内 充朗	徳山 恒一	小林 明美	富田 あや子	佐藤 久美子	進藤 幸
田中 智恵	北島 葵	北区上十条	鈴木 俊明	安念 すみ	足立区谷中
文京区	北区西ヶ原	海東 美雪	北区豊島	飯田 葉子	竹内 キミ子
杉浦 毅和	平松 正子	中里 利子	佐藤 周平	荒川区荒川	足立区竹の塚
豊島区	大澤 糸	廣瀬 実	中澤 仁	万年 春男	山中 とし
居石 きよの	長谷川 俄照	北区神谷	加藤 由香	荒川区西尾久	足立区椿
練馬区	北区滝野川	平田 福三	鹿島 真弓	大沢 知世子	足立区小台
上野 由佳	田上 侑征	北区西が丘	加藤 陽子	鈴木 平	足立区堀の内
細川 坦	堀越 シズエ	橋本 かおり	末廣 富子	萩原 邦史	鈴木 哲朗
北区柴町	園田 辰之助	菅野 岩男	谷田 光平	堀沢 和子	
吉村 勝男	北区王子	北区赤羽・赤羽台	三橋 正幹	鈴木 禎	
伊東 政子	川原塚 清子	三浦 隆雄	南 一夫	鈴木 トキ	
草野 吉秋	吉沢 庄蔵	竹田 せつ子	國貞 友美	長倉 ヨキ	
吉川 モト	福島 純子	新開 清吉	長谷川 絵里	岸田 勇	
橋澤 歌子	勝亦 正雄	大西 好郎	杉原 俊子	荒川区町屋	
鈴木 とも	小島 正久	北区中里	中村 正子	飯塚 久江	
北区昭和町	星野 真由美	天野 美代子	新井 飛鳥	山本 つね	
菅原 由夏	石倉 まさみ	沼田 由美子	真貝 輝一	荒川区東尾久	
松上 星子	福原 健二	北区田端・田端新町	宇野 小百合	秋口 ひとみ	
内藤 茂次	間瀬 一治	河田 昭子	北区堀船1	荒川区綾瀬	
須島 基之助	吉田 和範	山室 廣事	林 寿	千葉 泉	
高島 絵里子	関 祐二	菊池 政子	石倉 栄子	足立区関原	
富永 いく		井上 一郎	志村 仁子	飯塚 房雄	

利用委員会 掲示板

梶原診療所



新型コロナウイルスの勢いが止まらず緊急事態宣言が出され、第3波で感染者が大幅に増え医療崩壊が進んでいます。昨年、感染がおさまらない中でゴートウトラベル・イーツを進めた政府の責任は重大です。
東京ふれあい医療生協では、第2波後少しずつ活動を進めてきましたが、残念ながら再び活動の停止をせざるを得ないとの理事会で判断しました。利用委員会もこれを受けて当面の活動を停止しています。

「虹の声」箱への皆さんの声は引き続き増えているようだが、出来れば利用者優先にしてほしい。」
診療所より・放置自転車は撤去しました。デイサービス・リハビリ部が梶原診療所に移ってきたため職員が大幅に増え、自転車も多くなりました。職員自転車の一部は旧診療所に置くようにしました。(西本)



きお寄せください。今までの利用委員会では毎回数件から多いときには10件くらいの声が寄せられ改善につなげています。その中の1件を報告します。
虹の声・趣旨「数か月前から駐輪場がいっぱい。放置自転車を撤去すべき。職員の自転車が

コロナをのりこえて
~知り合って、つながって、安心のまちづくりをすすめてよう~

2020年度 まちづくり・組合員活動 交流のつどい

3月15日(月) 14:00~16:00

◇開催方法: WEB (Zoom)

◇内容・スケジュール
開会あいさつ 14:00

講演 14:05-15:05 (質疑応答含む)

「世代を超えた人と人とが協働するコミュニティづくり」

講師: NPO法人「地域の寄り合い所 また明日」代表 森田 眞希 氏

NPO法人『地域の寄り合い所 また明日』の代表理事であり保育士である森田眞希さんは、小金井市でひとつ屋根の下、保育所(認可外保育・虹のおうち、認可保育・また明日保育園)、デイホーム(認知症対応型また明日デイホーム)、寄り合い所(独自の地域福祉事業)を介護福祉士の夫・和道さんと運営されています。施設での経験をもとに、新しい時代の「幸せの本質」と「地域共生のヒント」についてお話しいただきます。



休憩 15:05-15:10

活動事例報告 15:10-15:55 (5生協からのご報告 質疑応答含む)

開会あいさつ 15:55-16:00

【募集】200名 【参加費】無料

【申込締切】2021年3月8日(月)18:00

【申込方法】専用申込フォーム(右の二次元バーコード、下記のURLから)
<https://forms.gle/39xDaixKtaQ1Svm7>

または、下記の専用メールアドレスから申し込みください
machi@coop-toten.or.jp

①講座名 ②お名前(ふりがな) ③メールアドレス
④連絡先電話番号 ⑤所属生協、組織名と役職・役割

【問い合わせ】担当が在宅勤務の場合もございますので、上記申込専用メールアドレスまたは申込フォームのお問い合わせ記入欄をご利用ください。

【お願い】通信環境の確認や設定については、各自での対応をお願いいたします。

主催: まちづくり・組合員活動交流のつどい実行委員会
東京都生活協同組合連合会



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 北区堀船3-30-16

MAIL soshiki@fureaico-op.com

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

切 前月の第1月曜日まで。

(4月号に掲載したい場合、3月の第1月曜日までに原稿を送ってください。)

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。

※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。

