



Tokyo Fureai Medical Coop
東京ふれあい医療生協

LINE公式アカウント
登録をお願いします!



<http://www.fureaico-op.info>
配布停止は4面をご覧ください

生協の現況(2023年7月現在)

組合員数＝15,437名
出資金総額＝439,460千円

●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3-27-12
電話 (03)3911-3630
●編集:『生命の炎』編集委員会
●発行人:百瀬 文也

2023年
9月号

No.524

生命の炎

いのち



空マルシェの様子



愛犬と近所の宮前公園を
朝晩散歩しています

生協活動としては東尾久支部の活動と宮の前診療所のさくらサロン、子ども食堂、おこめパントリーなどの運営、あとはマルシェや健康まつり等イベント

一問一答

こんな人!!

野島理事長のこんな人?

6月理事会で女性の野島理事長が選出されました。総代会で報告後、組合員の方から新理事長について質問が出されました。「新しい理事長ってお医者さんなの?」「何をやっていた人?」「普段は何をしているの?」などです。そこで今回は、野島理事長に質問をぶつけてきました!

これまでの経歴を教えてください

短大を卒業して企業に勤め、結婚後に法律事務所の事務員に転職。出産を機に退職。一時パートで復職しましたが、概ね専業主婦として現在に至ります。

地域活動との関わりはありましたか

子どもが2人いるので幼稚園・小学校・中学校・高校PTAに関与しました。並行して、2005年に初めて開催された尾久小学校区5町会合同盆踊り大会の事務局に参加し、それからずっと続けています。それをきっかけに当生協の理事就任と同時期の2019年から町会役員にもなりました。

東都生協で7年ほど荒川支部長、2011、2016年まで組合員理事を務めたのですが、その間に荒川区生協連絡会・現・荒川区まちづくりを通じて、当時の宮の前組織担当者(顔なじみになりました)と、それで東京ふれあい医療生協の東尾久支部で活動に参加していたら、理事に推薦されました。東都生協より活動地域が近いので快諾しました。

普段は何をされているのですか

生協活動としては東尾久支部の活動と宮の前診療所のさくらサロン、子ども食堂、おこめパントリーなどの運営、あとはマルシェや健康まつり等イベント

理事長は理事会の代表であり、企業の社長ではありませんが、経営においては、総代会で可決された中期3ヶ年方針(※)に沿って理事会で議論をし、方向性を決めていきます。

また、これから生協活動や地域活動が活発になってい



ふれあいファミリークリニックにて
キッズクリニックに参加しました

トのお手伝いです。ルーチンとしては、町会活動で毎月1回の定例会や資源ごみ回収の協力などです。日課は朝夕の犬の散歩です。

理事長を引き受けた時のいきさつを教えてください

生協は理事会よりも地域の女性を中心となって活動し続けている組織なので、常勤ではない地域組合員の女性を理事長にしたという意向を受け、夫に相談しました。意外にも前向きな答えが返ってきたので驚きましたが、受けることにしました。

野島理事長が考える理事長とは

理事長は東京ふれあい医療生協の顔です。そこでここに責任をもって当生協の良さを発信していくこと。また組合員の方々一人一人に覚えていただくよう、これから学習会等の機会にできるだけ参加してふれあいの“わ”を広げたいことを大事にしたいです。地域組合員が理事長となることに違和感を感じながらも、いっしょに頑張りますが、生協は自分たち組合員のもので、意識していただくきっかけにもなればと願っています。

経営についてはいかがですか

理事長は理事会の代表であり、企業の社長ではありませんが、経営においては、総代会で可決された中期3ヶ年方針(※)に沿って理事会で議論をし、方向性を決めていきます。



インタビューを受ける野島理事長

※中期3ヶ年方針とは、中期的に目指すあり方と現在おかれている状況とのギャップを埋めるための計画。長期的な経営ビジョンを実現するために、3年の間にやっていくべきことを示したものです。

最後に、野島理事長を一言でいうと

普通のお母さんです!

これから東京ふれあい医療生協をどうしていきたいですか

コロナ禍で3年の間、止まっていた地域生協活動が多くあります。コロナウイルス感染症が5類になったことで、止まっていた活動をリスタートする年になしたいと思っています。班会活動も徐々に再開し、学習会などの企画には多くの方から応募が来るようになり、11月には健康まつりの開催、12月には生協ビルも新しくなります。益踊り大会などの地域まつりが続々と再開されつつあります。地域の方々、組合員、役員と協力して様々な活動を盛り上げていきたいと思っています。



子ども食堂の様子

141票

投票No.⑦

デザイン
生協本部 秋山未穂子

99票

投票No.④

東京
ふれあい
医療生協

61票

投票No.③

東京ふれあい医療生協

ロゴマーク最終投票 結果発表!!

当生協ロゴマーク選考の投票に、多くの方が参加してくださいました。1位に輝いたロゴマークは、今後、東京ふれあい医療生協の活動において使用されます。

ご協力ありがとうございました!!

総投票数468票

梶原診療所職員による
清掃活動

去る7月20日(木)盛夏の中、梶原診療所の職員で梶原商店街の清掃活動を行いました。参加者職員28名利用委員1名開催した主な目的は、職員が診療所から出て地域に足を運び、地元を自分で見て現状を知ることでした。実施については、事前に商店街に許可を得ていました。

4人1組で8グループを編成して、診療所から半径500mほどの地域を回りました。参加者の感想は、たばこの吸い殻が多かったことや知らないお店を見つけたり、近くに瀟洒なマンション群があったり新たな発見もありました。反省点としては、酷暑の中の実施だったので職員へ負担をかけてしまったことでした。今後は、地域とのふれあいを大切に、年々(春秋)の清掃活動を継続していく予定です。もちろん見かけた際にはお気軽に声をかけてください。



梶原2丁目団地の中にたくさん咲くところがある。荒川や隅田川の土手によく見られる。クローバーには、アカツメクサとシロツメクサがあり、赤は白より大きく高さ50cmくらいになる。(中谷)

健康まつり実行委員会
掲示板

2023 健康まつり
「フリーマーケット」出店者募集

開催日時 11月12日(日) 午前10時～午後2時

参加費 1区画(約2m四方) 1,000円
※当生協未加入の方には加入していただきます。

募集区画 30区画(申込時先着順)
※定数になり次第締め切らせていただきます。

場 所 日刊スポーツ・読売新聞印刷工場公開歩道(堀船4丁目)

参加条件 自動車での搬入はできません。

申込場所 組織部事務所(北区堀船3-27-12)で
平日午前9時～午後4時30分まで受け付けています。
※電話での受付はしておりません。

お問い合わせ先
東京ふれあい医療生協 オールふれあい仲間づくり月間推進委員会(担当:一石)
☎03-3911-2005

キッズ
メディカル
vol.120

「乳児のくる病が増えている」

「ちよっときになる」

この10年、「くる病」になる乳児が増えています。「くる病」はビタミンDが不足することにより起こります。

「くる病」は1歳頃に発覚しやすい病気です。歩行異常、歩行障害、身長伸びが悪いなどにより気づかれることが多いです。ビタミンDは腸からカルシウムを吸収し、体の中のカルシウムを維持する作用があります。ビタミンDが不足すると骨が柔らかくなってしまいます。

なぜ「くる病」が増えたのでしょうか。原因としては、完全母乳栄養の普及、アレルギー対策としての食事制限や偏食、極端な紫外線対策などが考えられます。母乳



栄養は赤ちゃんにとってとても利点の多い栄養法です。しかしこれに日光浴不足、離乳開始の遅れ、食事制限が加わると「くる病」になりやすくなります。

治療としてはビタミンDのサプリメントを利用したり、紫外線によるビタミンDの皮膚での合成が考えられます。ただし必要な日光浴は夏の強い日差しの時間帯は避けて10分程度、冬は1時間程度が良いです。(倉信)

各診療所医師の休診のお知らせ
(9/1～10/15)

梶原診療所
西本医師 9/16(土)、9/26(火)～29(金)AM
倉信医師 9/8(金)PM～9(土)、9/19(火)～25(月)
田淵医師 9/28(木)

宮の前診療所
土屋医師 9/16(土)
渡辺医師 9/29(金)AM

ふれあいファミリークリニック
外来休診 9/8(金)AM、10/2(月)PM

2023年度 理事会から

1. 経営状況
2023年 6月
総 収 益 1億1653万円
医 業 原 価 707万円
其 他 経 費 1億2759万円
医 業 外 損 益 259万円
経 常 剰 余 ▲1553万円

梶原診療所を中心に厳しい経営状況が続いています。経営改善に向けた対策を実行し始めています。収益増・経費削減を行うことで適正な経営状況を目指します。

2. 生協ビルについて
8月に3階部分を立ち上げ、上棟となりました。予定通り経過し、12月には完成の予定です。

機関紙の電子化について

生命の炎の電子化を積極的に推進しております。紙の機関紙送付が不要になった場合は下記連絡先までご連絡ください。QRコードからメールアドレス読み込み可能です。メールの場合は、●氏名 ●組合員番号(わかれば) ●生年月日 ●住所を記載してください。メール宛先 ichiishi@fureaico-op.com 組織部:03-3911-2005(受付時間午前10時～午後5時)

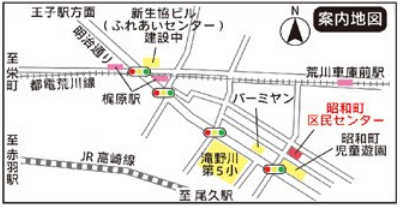


お知らせ
Information

9月第54回
オレンジほっとラウンジ

日時 令和5年9月21日(木)13:45～16:00
会 場 昭和田区民センター2階 第2ホール
テーマ 身近な作業活動で取り組む認知症予防
講 師 梶原診療所 リハビリテーション課 作業療法士 佐藤 裕子
内 容 認知症の発症や進行の予防に効果があるとされる、ご自宅で簡単に取り組める作業活動を紹介し、実践します。
持ち物 筆記用具、老眼鏡(必要な方)
参加費 500円(資料代・お茶・お菓子代含む)

お申し込み・お問い合わせ先
下記URLもしくは右のQRコードから必要事項を記載のうえ、お申し込みください。
お申し込みURL <https://forms.gle/CjPZTC52UeTKhXzY6>
お問い合わせMail takeyasu@fureaico-op.com
オレンジほっとラウンジ
事務局 武安
TEL. 03-3911-2661



案内地図

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3-27-12
TEL 03-3911-2005 FAX 03-5944-6015

MAIL soshiki@fureaico-op.com
メ 切 前月の第1月曜日まで。
(11月号に掲載したい場合、10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。

知って得する 紙上「健康づくり講座」 第 20 講

シリーズ第3回 認知症 つながることが解決への道しるべ

オレンジほっとクリニック
所長
田邊 幸子



地域の視点で認知症の課題解決!

シリーズの最終回は、地域の視点から認知症の課題を解決します。キーワードは「**知ること**」です。「**認知症を知る**」、そして「**自らの生活や地域を知る**」です。

「**認知症を知ること**」は、認知症がもたらす課題の多くを解決してくれます。仕事や勉強、子育てにしてもそうですが、SOS(助けを求める)方法が分かっていると、困ることがあっても分かっている人に相談したり、協力してもらったりして解決することができます。

認知症についても同様で、周りの皆が認知症を発症するとどんなことが起きるのか、どんな対応ができるのか、**認知症について知って**いければ、仮に自分や家族が発症しても恐れることはありません。皆が**認知症について知る**ことで、誰もが安心していつもの暮らしの中で年を重ねていくことができるのです。

そして、「**生活や地域のことを知る**」というのは、つまり普段の生活や自分の暮らしている**地域で**どんなことが起きているのか、**以前とどんな風**に変わってきたか眺め直してみることで。そのためには、ご家族や馴染みのご近所の方と井戸端会議をしてみてもよいかもしれません。地域のイベントに参加してみてもよいかもしれません。そこで大切なのは、今の「**地域**」「**生活**」の中で、自分が**どんな役割**を担えるのかを考えてみることで。

認知症については世界中で多くの研究が行われていますが、**認知症の進行予防に大きな役割を担うことが分かっているのが、社会活動と知的活動**です。人間は生まれてから様々な能力を獲得して成長していきますが、獲得し得る最高の生活機能が社会的役割です。すなわち、社会的役割があるからこそ生活機能も維持されるのです。年を重ねると役割は次の世代に引き継がれることもありますが、自分にしかできない役割も必ずあります。その役割をできるだけたくさんみつけることが、とても大切です。

また学習をする、人に教えるなどの**知的活動が認知症の進行予防に効果**があることも分かってきました。ご自身の持つ知識や能力を家庭や地域に還元することが、自分にとっても認知症の進行を遅らせる効果につながるのです。そして、こうした知るを叶えてくれるのが、**地域の力**です。<「**つながり**」ポイント!>

認知症について知る機会としては、各自治体に設置されている地域包括支援センターや認知症カフェの他、東京都が設置する認知症サポーター養成講座があります。

また、社会的役割や知的活動について考えたり、相談したりする場としては、北区なら高齢者いきいきサポーター制度や他にも通いの場、シニアクラブなどが利用できると思います。地域に目を向けて自分の知らない分野を学習したり、若い人たちに自分の知識や能力を提供したりする場にも積極的に参加してみましょう。

全3回にわたって、「**つながること**」で**認知症の課題を解決する方法**についてお話してきました。皆さんの認知症に関する困りごとや心配ごとが一つでも解決できるヒントが見つければ幸いです。

※認知症サポーター……自治体(市町村・都道府県)または企業・職団体(従業員を対象とする)が実施する「認知症サポーター養成講座」(90分)を受講すると、だれでも認知症サポーターになることができます。

「認知症を知り地域を作る」キャンペーン

認知症サポーターキャラバン

<https://www.caravanmate.com/>

↑こちらに認知症サポーター講座の各自治体事務局連絡先が記載されています。
↓下記QRコードからもアクセスできます。

認知症の進行にあわせて区で受けられるさまざまなサービスや、認知症に関する情報をまとめた「**北区認知症あんしんなび**」。高齢福祉課(区役所第一庁舎1階)や各高齢者あんしんセンターの窓口で配布されています。「**北区認知症あんしんなび**」で検索!

北区認知症あんしんなび

キッズクリニック・メディカルキッズ

両院ともに4年ぶりの開催!

ふれあいファミリークリニック&ファーストみやぎ薬局 キッズクリニック

8月12日(土)、10名の子ども達が白衣を着て、お医者さんに扮しての診察体験やレントゲン撮影、薬局での調剤体験など、普段見ることがない裏側を体験しました。



レントゲン撮影。どう写るかな?



粉薬を小分けに梱包する機械に興味津々!



エコー検査で先生の心臓見えるかな?



先生のお話を耳を傾ける子ども達



聴診器で心臓の音が聞こえる〜

子ども達の
元気な笑顔が
たくさん見られました!

梶原診療所 メディカルキッズ

ふれあいファミリークリニックに続き8月19日(土)には、24名の子ども達が梶原診療所でお医者さん体験、リハビリ体験、検査技師体験、レントゲン体験、ケガの手当体験を行いました。



CT検査って何?



エコー検査で自分の腕の内部を見えています



キズの手当をしてみよう



心臓を音を聴いてみよう



車いすって難しい...



最後には修了式が行われました



オレンジガーデニングプロジェクト

9月は「世界アルツハイマー月間」オレンジの花で彩りを

「オレンジガーデニングプロジェクト」とは、認知症のシンボルカラーであるオレンジ色の花を様々なところで育てる活動です。オレンジ色の花をともに育てることで、地域の方々とのつながりや、認知症について考えるきっかけ作りを目的としています。

この活動はいま全国に広がっており、北区では赤羽高齢者あんしんセンターが中心となって行っています。そこでマリーゴールドの種をいただきました。

オレンジほっとクリニックでは、かあさんの茶の間に来ている方々や、梶原診療所では利用委員会の鹿山さんが中心となりプランターに種を植えました。

ぜひ、この機会にみなさんも認知症について考えていただけたらと思います。

みなさん、見に来てね!



組織部前。こちらは苗から育てました



梶原診療所



種まきから3週間 根分けをしました



種まきから1週間で 目が出ました



種まきから2週間ちょっと 大きくなりました



かあさんの茶の間で 種まきをしました

聴診器

みなさんは、マイナ保険証をお持ちですか?

国の政策のゴリ押しで突如医療機関が対応必至になったマイナ保険証ですが、現場ではさまざまなトラブルが起きているようです。

また、国の説明不足も多く、ご利用いただく皆さまの混乱を日々感じておられます。

例えば、診察券としての役割も担っているとお考えの方がいたり、マイナ保険カードと保険証の紐付けの手続きを取らずにご持参される方がいます。マイナ保険証だけで完結できないことも、混乱する理由になっているのではないのでしょうか。

メディアで、マイナ保険証を持続しなければ診療が高くなるなど盛んに報道されました。その情報に怯えて、無理に持参なさる方もいらっしゃるようです。

高くなるにしても、10円から20円程度です。医療費が1割負担の方には影響はほとんどなく、3割負担の方でも最大20円程度しか上がりません。

当生協では、そんな皆さまのご不安にお応えすべく、マイナ保険証の説明会を秋に予定しております。

紙の保険証と何が違うのか、マイナ保険証を使う時と使わない時の違いなどを説明したいと考えておりますので、ご不安な方はぜひご参加ください。

(つ)

梶原診療所の絵本コーナーから世界へ

以前、梶原診療所の医局に在籍していた生和良子さんより、お手紙をいただきました。とても素晴らしい内容だったので、紹介したいと思います。

皆さんご存じですか?診療所小児待合室の所に、絵本の紹介ファイルがあります。倉信先生が選んだ本に、助手のは枝さんが絵を描いて紹介して下さいます。

その紹介されている本の一冊に「みずをくむプリンセス」があります。この本を現在スウェーデン在住の孫娘に送りました。ストックホルムの国際ナショナルスクールで「私たちの地球、汚い水」についての勉強の際に、孫娘がこの本を紹介しました。

この本をきっかけに、クラスみんなで井戸をつくるための組織に寄附しようという流れになり、たくさんの寄付が集まったそうです。北区の診療所から、大きなムーブメントが起きた嬉しい出来事です。倉信先生、是枝さん、ありがとうございました。



絵本コーナーにあるファイルには、倉信先生と是枝さんによる手書きの絵本の紹介がたくさんあります!ぜひ、見てね!