



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

いのち

生命の炎

2025 年 5 月号 No. 541

おかげさまで 55 周年

生協の現況 (2025 年 3 月現在)

組合員数 = 13,685 名
出資金総額 = 384,067 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

55周年 特別企画

55周年記念企画 続々、開催中!

東京ふれあい医療生協は創立55周年を迎えました。2024年12月に行われた池上彰氏の講演会から始まり、毎月さまざまな企画が開催されています。今月号ではその内容の一部と今後の企画をご案内します。

55周年記念企画の一環として開催された、まちづくり委員会主催の防災学習会「阪神・淡路大震災 30年に学ぶ」が、2月28日に行われ、70名が参加しました。

今回は、ろっこう医療生活協同組合(以下、ろっこう医療生協)とオンラインで繋ぎ、梶原診療所(ふれあいセンター)、宮の前診療所(さくらの部屋)の三カ所を同時に繋いでの学習会という、初の試みも行いました。

かつて当生協に研修で来られていたろっこう医療生協の金丸さん(当時、専務理事)とのご縁や、ボランティアサークル「虹の会」が行った生協間の交流会のつながりなどを通じて、ろっこう医療生協の森本専務から学習会のための貴重なご報告をいただくことができました。

当時、「神戸には地震は来ない」といった国民の思い込みが強かったそうですが、南海トラフ地震への不安や全国各地で災害が多発する現代とは、災害への意識も異なっていたことが感じられました。

写真や数字で当時の被害状況を知り、当生協や友誼生協からの支援の様子もうかがいました。また、ろっこう医療生協の組合員さんが発した「私にもできることがあったら言ってね」という言葉から、人と人とのつながりの力が復興の原動力となり、今日に至るのだと改めて実感しました。

質問の中では、「災害時に備えておきたいものは?」という問いに対し、10円玉(紙幣よりも硬貨が役立つ)、カセットコンロ、サランラップ、ポリタンクなどが紹介されました。加えて、必要な物は被災状況や時間の経過によって変化することも教えていただきました。

当時の様子を振り返る中で、ご報告いただいた方の心の中はいかばかりかと思いつつ、貴重なお話を伺い、有意義な時間を過ごすことができました。

改めて、感謝申し上げます。ありがとうございました。

55th since 1970

組合員証が新しくなりました!!

加入・増資のご協力よろしくお願いいたします!!

組合員証

組合員 No. : 000000
氏 名 : ふれあい 美奈子
誕生日 : 1969 年 7 月 1 日
加入日 : 1969 年 7 月 1 日
所属 No. : 101-3061
出口口座 : 1000 口
確認日 : 2025 年 4 月 1 日

55周年企画の一環として、組合員証がリニューアルされました!!
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窓口、ふれあい活動事務所(梶原商店街内)にございます。
是非、新しい組合員証へ交換いただければと思っております!!

55周年ふれあいの“わ”がもっともっと広がりますように!!

聴診器

私の所属は、本部の事務、いわゆる総務部門です。異動してから、気づけば2年半が経とうとしています。現在は、機関紙の編集やチラシの作成、労務や勤怠、給与の計算、助成金の申請、会議資料の作成、備品の管理や営業対応など、幅広い業務を担当しています。まさに「縁の下」の力持ちといえるポジションで、日々多様な業務に携わっています。

しかし、あまり目立つ仕事ではないため、どんな仕事をしているのかと聞かれることも多く、説明に困ることがあります。実際、総務の業務は多岐にわたるため、一言で伝えるのがなかなか難しいです。

そんな中、私たちは他部署に先駆けて「IT化」にも積極的に取り組んでいます。勤怠管理のシステム化、給与明細のWEB配信に加え、今後は入退勤手続きや年末調整もスマホやパソコンで完結できるよう整備を進めています。これにより、業務の効率化だけでなく、紙の印刷・配布にかかる手間や時間、人件費の削減にもつながっていきます。

総務の「IT化」は、ただの便利さではなく、より少ない人員で、より質の高い支援を行うための手段。これからも人とのつながりを大切にしながら、働きやすい職場づくりとコスト削減の両立を目指してまいります。

(あこ)

55周年の横断幕を設置しました



Go Go ふれあい!

ふれあいセンタービル

梶原診療所

宮の前診療所

55周年企画 今後の予定

津田大介氏学習会「子どもの成長発達に影響? SNSとの正しい付き合い方」 6月7日

3.11 その時福島(東北)で何が起きたか? 7月頃

現在の福島(東北)課題と問題点 10月頃

ヒロシマ・ナガサキ原爆語り部企画 9月頃

ヒロシマ・ナガサキ原爆パネル展示 9月頃

梶原診療所 企画 9月13日

健康まつり 11月9日(予定)

先人たちに学ぶ生協の原点 12月頃

詳細については随時配信します

北区デマンド交通の実証運行が延長されました!!

事前予約制公共交通サービス

利用可能時間 9:00~16:00(日曜・祝日は運休)

利 用 方 法 電話またはインターネットで事前予約のうえ、予約した日時に乗降場所でお待ちください。

*車イスに乗ったままご利用される方は、車両手配(最大5日程度)のため、お早めにご予約をお願いいたします。

利 用 料 金 大人:300円/回 小人:150円/回 ※現金のみ(1歳未満は無料。未就学児は同乗者1名につきつき2名まで無料)

電 話 予 約 03-3902-3801 (乗車希望時間の1時間前まで)

インターネット予約 https://demandtaxi.online/postmail/index.html (乗車希望時間の2時間前まで)

問い合わせ先 北区土木部交通事業担当課 03-3908-9216

乗降場所

乗車場所の表示▼

北区デマンド交通
お堀船三丁目アパート
乗 降 場 所
予約コールセンター
☎03-3902-3801

王子駅南口 王子自動車学校 堀船住宅 堀船ふれあい館 堀船三丁目アパート サニーライフ王子 読売プリントメディア(西) 読売プリントメディア(東) 堀船四丁目アパート 堀船方神社

※【行き先制限】
①~⑥で乗車する場合は、行き先は⑦~⑩に限る

※内容については変更になる場合があります。
詳細はインターネット予約ページもしくはお問い合わせ先へお電話にて問い合わせください。

2024年度 理事会 から

- 経営状況 2025年2月状況
総 収 益 1億578万円
医 業 原 価 9856万円
そ の 他 経 費 1億1381万円
医 業 外 損 益 19万円
経 常 剰 余 ▲1769万円
2. 年度方針
全事業所改革を実施。人員適正化と経費削減も含め実施。2025年度予算は実行と結果を求める内容として設定しています。
3. 北館リニューアル
ふれあいセンター北館1階を組合員とともにリニューアルするプロジェクトを計画。助成金等を活用しながら法人負担なく実施していく事を確認しました。今後、具体的な内容を組合員とともに検討していきます。
4. 総代会について
第62回通常総代会を6月22日に開催することを確認。その他運営方法について確認を行いました。

訂正・お詫び

先月号の宮の前診療所の診療ダイヤを間違えておりました。正しくはこちらになります。皆様にはご迷惑をおかけいたしました。

	月曜日	火曜日	水曜日
午前	土屋(内科)	土屋(内科)	土屋(内科) 荒巻(内科)
午後	渡辺(内科)	本池(整形外科)	
午前	川崎(内科) 本池(整形外科)	土屋(内科)	土曜日 土屋(内科) 東(整形外科)
午後	能美(内科)	竹内(内科)	

※当面の間、夜間休診になります

「東京ふれあい医療生協」LINE公式アカウントのお知らせ

LINE公式アカウント「東京ふれあい医療生協」を開発しました。イベント情報やお知らせを中心に、機関紙の更新など、様々な情報をお届けします。梶原診療所の診療予約も、LINEから可能になります。ぜひ東京ふれあい医療生協LINE公式アカウントを、「友だち」追加してください。LINEの「友だち追加」画面から、「QRコード」を選択し、右のQRコードを読み込んで追加可能です。

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。

●生年月日 ●住所を記載してください。
メール宛先 ichiishi@fureaico-op.com
ふれあい活動推進部: 03-3911-2005(受付時間:平日9:00~17:00)

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

WORD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

ペ 切 前月の第1月曜日まで。

(7月号に掲載したい場合、6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。

お知らせ Information

5月第72回 オレンジほっとラウンジ

日 時 5月15日(木) 13:30~15:45

会 場 ふれあいセンター(都電『梶原』電停前)

テーマ 「一人で悩まないで!予防もできる排尿障害」

講 師 NPO法人日本コンチネンス協会理事 コンチネンスアドバイザー 日本老年泌尿器科学会 評議員 牧野 美奈子 看護師

費 用 300円

内 容 年齢を重ねると排泄の障害が問題になっていくことが多くなります。今回は生活に困らないようにするための排尿についての知識と対処法を知っていただく時間を皆さんと共有したいと思います。

*11月より会場、開催時間、費用が変わっておりますのでご注意ください。

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/ts88v9wD74Vy9okDA

オレンジほっとラウンジ事務局
TEL. 03-3911-2661 締切日 5/12(月)

带状疱疹ワクチン接種が始まりました

～50歳以上の方へ～

4月より区から带状疱疹ワクチン接種の予診票がご家庭に送付されています。当生協でも接種ができますので、担当医もしくは各診療所窓口へご相談ください。

予防接種には全額助成の定期接種(令和7年に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方)と任意接種(50歳以上で定期接種の年齢に該当しない方)があり、任意接種については区によって自己負担額が異なるため区から送付された予診票でご確認ください。

各診療所医師の休診のお知らせ(5/1~6/15)

※2025年4月18日現在

※最新の情報はInstagram、LINEで日々更新しています

梶原診療所

5/16(金)AM 長谷川医師(整形外科)

5/31(土)AM 倉信医師(内科・小児科)

6/9(月)・6/11(水) 本池医師(整形外科)

6/11(水) 西本医師(内科)

6/13(金) 岡田医師(内科)

宮の前診療所

※詳細は診療所へお問い合わせください

6/10(火) 午後休診

毎週金曜日の夜間診療は当面、休診

ふれあいファミリークリニック

※第1土曜日は診療があります。5月は第1土曜日が祝日のため10日になります。

植物紹介④1

ノゲシ(キク科)

葉はアザミに似て、黄色の花が咲く。道端や野原に普通に見られる。(中谷)

5月 イベントいっぱい
楽しいなあ

かきつばた
こいのぼり

かぶと被って

かぶと被って

はっつっつ!! 1!! 2!! 3!!

来月6月は健診だ!

健康診断が始まります
腹八分目を意識します

6月から東京ふれあい

知って得する 紙上「健康づくり講座」 第 31 講

認知症と共に生きるために大切なこと

オレンジほっとクリニック看護師長 住井 明子



超高齢社会と認知症という課題

2025年度がスタートしました。今年は、団塊の世代が後期高齢者となり、国民の5人に1人が75歳以上になる年です。労働力の減少や、社会保障費の増大など、様々な課題がある中で、“認知症”も重要な社会課題のひとつです。

認知症は、ご存知の通り、脳の加齢に伴う変化であり、高齢になれば、誰もがかかります。

認知症のはじまりは、頭がスッキリしなかったり、物を探すことが増えたり、生活上の様々な不確かさを感じることで気づきます。周囲が気づく頃には、疲れやすく、感情のコントロールが難しく、些細なことで他者との関係がギクシャクしてしまうこともあります。

早期診断と日常生活の工夫

認知症の早期診断が大切なのは、自分の状態を知ること、日々の暮らしを工夫したり、進行予防ができるためです。認知症は脳の変化であり、見た目ではわからないものです。だからこそ、周囲の人に自分を理解してもらうことが大切です。そのためには、自分に起きている変化を一人で抱え込まず、困っていることを周囲に話し、どうしたら解決できるのか、一緒に考えてくれる仲間をつくることです。

認知症と診断されたからといって、急に困ることが増えるわけではありません。急な体調変化から、一見、認知症になったと思われる方が、実は薬を飲み忘れていたということも多々あります。高齢になると、何も病気がない人よりも、いくつかの病気と共に生活している方がほとんどです。薬の飲み忘れを補うだけで、認知症の発症や進行の予防になることもあります。定期的な通院、服薬が途絶えることのないようにしましょう。

また、認知症進行予防の薬もあります。飲むことで頭がスッキリし、日中の活動性が高まったという方もおられます。効果に個人差はありますが、医師に相談してみましょう。

認知症とともに生きる社会へ

現在、認知症の当事者の方が地域の中で自らの体験を語り、社会を変えていく運動が広がっています。

認知症があっても暮らしやすい社会は、誰もが暮らしやすい社会だと言えます。

地域の認知症カフェで、認知症の先輩に学び、自分のこれからに備えたり、認知症の者同士、認知症になったからわかる生き難さを率直に語り合い、生き方の工夫を考える仲間をつくってみませんか？認知症は恥ずかしい病気ではありません。同じ状況の仲間だからこそわかる辛さや、人とのつながりがあります。自分が語ることで、救われる認知症の方がいます。はじめの一歩は勇気がいりますが、その一歩が社会を創ります。

今、なんとなく認知症を心配されている方は、1人で悩まず、オレンジほっとクリニックにご相談ください。

オレンジほっとクリニック



TEL 03-3911-2661
ホームページURL
<https://www.fureaico-op2019.com/>
こちらのQRコードからも
ホームページへ
アクセスできます



お気軽に
ご相談
ください！



さくらウォーク

4/4(金)、荒川自然公園(荒川区荒川)で「さくらウォーク」を開催しました。当日は20名が参加し、春のあたたかな日差しの中で春の花々を眺めながらウォーキングを行いました。

学習会・見学会のご案内

その1

墨田浄水場・荒川リサイクルセンター見学会

日時 5/24(土) 会費 隅田浄水場・荒川リサイクルセンター

その2

津田大介氏による「子どもの成長発達に影響!? SNSとの正しい付き合い方」

日時 6/7(土) 14:00～16:00 場所 ふれあいセンター 会費 500円

※詳細はポスター・チラシにてお知らせします

お問い合わせ先 ▶ ふれあい活動推進 03-3911-2005

キッズ メディカル

番外編 3

私たちは平和を 守っていく義務がある？

先日、小学生の孫を二人連れて広島に行きました。この訪問には2つの目的がありました。

1つは、今から80年前広島で被爆した両親を原爆被爆死没者名簿に名前を記載するためです。もう1つは原爆被爆4世となる孫に、広島に落とされた原爆の被害の実態を見せるためです。

原爆資料館、原爆ドーム、祈りの泉、原爆の子の像など色々見学して回りました。二人に感想を聞くと、「怖い、写真見たくない、被爆された人の体が夢に出てきそう(泣)」意見を語ってくれました。

また、孫の一人は「感想を絵で表現してみたい」とも言っていました。

彼女たちには、「戦争は止めるべき、平和は守るべき」という行動はしないかも知れない。しかし「戦争はしてはいけないね」という気持ちは残ったと思います。

平和を守り続けるために、私たちは、広島に被爆者の実態について語りついでかなければならないのではないかと思います。

(倉信)

春山 慶枝 理学療法士

はるまき よしえ

ふれあい訪問看護ステーション

- 血液型 ★型
- 出身地 埼玉県
- 趣味 旅行

一日でも早くお役に立てるよう、一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

魚住 悦子 看護師

うおずみ えつこ

ふれあい訪問看護ステーション

- 血液型 O 型
- 出身地 大分県
- 趣味 劇団四季の観劇 音楽鑑賞・読書・旅行

千葉県から引っ越してきました。子育て中です。2人います。よろしくお願いします。

よろしくお祈いします！

新入 職員紹介

東京ふれあい医療生協に入職した職員です！

松本 光世 内科

まつもと みつよ

梶原診療所非常勤医師

- 血液型 B 型
- 出身地 東京都
- 趣味 旅行

全身を診られるようにしたいと考え、リウマチ膠原病を専門としております。お困りの症状がありましたら、お気軽にご相談ください。

長谷川 裕美 内科

はせがわ ひろみ

梶原診療所非常勤医師

- 血液型 ★型
- 出身地 ★★
- 趣味 散歩・旅行

専門は糖尿病です。よろしくお願いします。

岡嶋 晃一 整形外科

おかじま こういち

梶原診療所非常勤医師

- 血液型 O 型
- 出身地 京都府
- 趣味 サッカー

明るい診療を心がけています。至らない点が多々あるかと思いますが、色々と教えて頂けると幸いです。

池田 政弘 理学療法士

いけだ まさひろ

梶原診療所 リハビリテーション課

- 血液型 B 型
- 出身地 東京都
- 趣味 旅行・将棋

地域に根差す診療所に興味があり入職しました。梶原地区の耳寄り情報があれば教えてください。

元吉 幸枝 医局事務

もとよし ゆきえ

研修・研究センター

- 血液型 A 型
- 出身地 東京都
- 趣味 キャンプ・ガーデニング レザークラフト・スカッシュ

15 年ほど秘書業務や医師事務作業補助としての経験をもってきました。気軽に声をかけていただけたら嬉しいです。

田島 圭祐 事務

たじま けいすけ

生協 本部

- 血液型 A 型
- 出身地 東京都
- 趣味 食べ歩き カードゲーム

本部に所属してもうすぐ1年になります。まだまだ覚えることがたくさんありますが、役に立てるように頑張っていきます。

第10回 ユー・ラ・ブ おじやまします！ 陶芸の会

現在活動しているコープクラブにおじゃまして「参加してみたいけど、どんな人が参加しているの？持ち物は？会費は？場所？日時？誰に聞いていいのかわからない」そんな疑問をお聞きします。

※「班会」の名称が「コープクラブ」に変わりました。コープクラブは、組合員3人以上でつくることができ、医療・福祉についてもスタッフなどから直接学ぶことができます。

第10回の今回はふれあいセンター北館にて活動している「陶芸の会」におじゃしました。

「陶芸の会」は今回で3回目の開催ですが、ろくろを使っている陶芸は今回が初めて。皆さんわくわくした様子で準備されていました。

現在は先生3名・生徒3名の計6名で活動しており先生による丁寧なマンツーマン指導のもと、お皿や置物など様々な作品づくりに励んでいるそうです。そこで、活動中の皆様にお話を伺いました。

Q「陶芸の会」設立のきっかけはなんですか？

A「元々陶芸をされていた先生が健康まつりで作品を展示したところ、それを見た組合員の方から「自分もやってみたい」との声が寄せられたことがきっかけでした。

設立には場所や設備の問題もありましたが、熊野前で大きな窯を借りることができたため、無事に活動を開始することができました。

最後に皆さまのご厚意で第1回、第2回の作品を拝見させていただきました。

第1回ではお地蔵様、第2回では干支を模した置物で、中には鶏を作った方もいらっしゃいました。どれも見たてえのある作品ばかりで、皆さんが台でこねて作ったお皿も並べられており、非常に素敵な空間となっていました。

現在マンツーマン体制となっており、場所や道具の関係で、すぐにたくさんの人を受け入れるのは難しいとのことでしたが、「見学はいつでも大歓迎です」とのことでしたので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

Q「陶芸への思いを聞かせてください」

A「みんなで切磋琢磨しながら作業している時間はとても楽しいです。ただ、まだ3回目の活動なので分からないことも多く、もっとたくさん学びたいと思っています。今は先生に頼りきりですが、いつか一人で立派な作品を作りたいです。」

とはいえ、作品を置いておける場所を十分に確保できていないことや、道具の持ち運びが大変なことなど、改善すべき点も多く、今後より良い「陶芸の会」にしていきたいと話していました。

様々な道具を利用して作ります

先生とマンツーマンで活動しました

先生作品

鶏の置物

第1回目で作成したお地蔵様

一緒に陶芸を楽しみませんか？

場所 / ふれあいセンター
日時 / 毎月第1月曜日13:00～
費用 / 1,000円
持ち物 / エプロン、雑巾
申し込み先 / ふれあい活動推進部 目々澤
電話 03-3911-2005

※5月は第1月曜日が祝日のため、5月12日に開催