

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



# いのち 生命の炎

2025 年  
6 月号No.  
542

生協の現況 (2025 年 4 月現在)  
組合員数=14,245 名  
出資金総額=436,320 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

おかげさまで 55 周年

## 2024年度のふりかえりと 2025年度方針について

代表理事専務理事  
百瀬 文也

### 2024年度総括

新型コロナウイルス感染症によるパンデミック収束以降、物価・人件費高騰、診療報酬抑制、人口減少が同時進行し、医療介護業界は危機的局面となってきました。

東京ふれあい医療生協は、組合員と協同しながら変革を重ね、コロナ禍においても地域のいのちと健康をまもる取り組みを懸命に続けてきましたが、経営基盤の抜本的再構築が不可欠な状況です。

総事業収益は昨年と比較し減少していないものの、医薬品・光熱費が急騰したことで厳しい経営状況となっています。費用削減のため、各種物件費の整理はもちろん、人員体制の再整備等、実施したものの更なる改善が必要です。また、安定的黒字化へ収益構造と費用構造の同時改革を推進していきます

### 事業・地域活動の再始動

コロナ収束を受け、健康チェック・体操教室などが本格再開しています。池上彰氏による55周年記念講演では生活協同組合の価値が再確認されました。また防災講座など学びの場も拡充し、コープクラブは24班増加。LINE公式登録者は978名に達するなど、幅広い世代、地域住民との接点づくりを強化しています。子ども食堂・お米パントリーを継続し、多世代が支え合う地域づくりを進めています。



55周年池上彰氏講演会



フォークダンスびまわり



青空健康チェック



エコスキュークラブ



陶芸クラブ



健康まつり

※DX(デジタルトランスフォーメーション)・・・デジタル技術を活用してビジネスを変革すること

### すずしろ医療生協との合併

2025年4月1日、練馬区のすずしろ医療生協を吸収合併しました。東京都生活協同組合連合会の協力のもと経営改善と手続を完了し、診療所・介護事業計3拠点を新たな仲間として迎え入れました。練馬地域においてはまだまだ医療需要は拡大傾向にあり確かな地域医療を実現することで地域・生協全体に寄与する事業所となっていくと考えます。また、今後は練馬地域での組合員拡大を図っていきます。

### 2025年度基本方針

6割を超える病院が赤字となった2024年度を乗り越え、今後、医療生協を未来につなげていくためにも、経営・地域活動両輪で地域とともに歩む新しい医療生協をつくっていくことが重要です。

- 1 法人全体をあげての利用者増対策、経費削減、効率化及び運営の適正化によって黒字化を達成します
- 2 地域を支え安心を育む外来・在宅・健診・介護・認知症対応の統合された事業運営を行います
- 3 DX・AI導入で業務効率化を図るとともに時代環境に適応したサービスを実施します
- 4 55周年記念事業として、未来につながる新たな地域活動を創出するとともに組合員・出資金拡大につなげます。

2025年度、医療介護業界はじめてとして厳しい逆風が吹き荒れる状況ではありますが、地域の皆さん、組合員の皆さんが安心して医療にかかれる環境をまもるため、私たちは「変わる勇氣」を胸に、役職員・組合員一丸となって組織改革を進めるとともにまちづくりを未来へつないでいきます。

## 学習会のご案内

その1

3.11 その時福島(東北)で何が起きたか？  
前 きらり健康生協職員(福島)・福地庸之

日時 日時:7月5日(土)14時～ 場所 ふれあいセンター

その2

### 自転車交通ルール学習会

来年度から罰則が厳しくなる自転車の交通ルール違反。実は知っているようで知らない自転車の交通ルール。一番身近で当たり前に乗っていたけど…。罰則が強化されることで、知らなかったでは済まされなくなります。その前に一緒に勉強しませんか？

日時 7月12日(土)予定 場所 ふれあいセンター

(時間未定。ポスター、チラシにてお知らせします) ※日程は変更になる場合がございます

お問い合わせ先 ▶ ふれあい活動推進 03-3911-2005

### 55周年行事 今後の予定

| 行事                                      | 日程              | 場所         |
|-----------------------------------------|-----------------|------------|
| ヒロシマ・ナガサキ原爆語り部企画                        | 9月28日(日)        | ふれあいセンター   |
| ヒロシマ・ナガサキ原爆パネル展示                        | 9月22日(月)～28日(日) | ふれあいセンター   |
| かじぼん祭り                                  | 10月4日(土)        | 梶原診療所      |
| 認知症世界の歩き方                               | 10月11日(土)       | ふれあいセンター   |
| 現在の福島(東北) 課題と問題点                        | 10月18日(土)       | ふれあいセンター   |
| 健康まつり                                   | 11月9日(日)予定      | 日本製紙物流 構内  |
| 先人たちに学ぶ生協の原点                            | 12月頃            | 未定         |
| ふれあいセンター北館リノベーション事業<br>「みんなのカレー屋さん」オープン | 夏頃              | ふれあいセンター北館 |

### 2024年度 理事会 から

#### 1. 経営状況

2024年度決算として収益約14億円弱、最終約2800万円の赤字を見込む状況。外来収益の減少に加え、医療材料費の大幅な高騰、人件費や採用費、水道光熱費も高騰している状況にあり、収益改善に加えて費用削減を進めていく方針としています。また、理事会、常務理事会、職員・責任者の集まる会議等で改善に向けた対策案策定のうえ、各現場で実行していきます。

#### 2. 北館リニューアルと地域食堂

55周年事業として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しています。地域の住民や組合員、職員が集まることのできる居場所づくりを進めます。助成金等を活用しながら法人負担なく、リニューアルと地域食堂開設を進めます。組合員とともに検討していきます。

#### 3. 電子カルテ更改

契約満了に伴う電子カルテ更改を行います。診療所毎で受付から会計まで、患者の皆さんがよりスムーズにご受診頂けるよう、0からの検討を行います。

#### 4. 総代会について

6月22日に第62回通常総代会開催いたします。また総代会前には議案書説明会も予定しております。

### 訂正・お詫び

先月号の帯状疱疹ワクチン接種のご案内が、わかりにくいとのご意見をいただきましたので下記の通り修正いたします。皆様にはご迷惑をおかけいたしました。

|       | 生ワクチン                  | 不活化ワクチン                 | 備考                     |
|-------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| 自己負担額 |                        |                         |                        |
| 足立区   | 任意接種 2,500円<br>定期接種 無料 | 任意接種 10,000円<br>定期接種 無料 | 生ワクチンが不活化ワクチンのいずれかを接種。 |
| 荒川区   | 4,000円                 | 11,000円×2               | 生涯で1回のみ助成。             |
| 北区    | 4,000円                 | 11,000円×2               |                        |
| 練馬区   | 4,000円                 | 11,000円×2               |                        |

- 接種できる期間：令和7年4月1日～令和8年3月31日
- 任意接種とは50歳～64歳までの方が対象。(足立区のみ50歳以上全員)住民票がある区の協力医療機関でのみ受診可能
- 定期接種とは、65・70・75・80・85・90・95・100歳に今年度到達する方および令和7年度のみ101歳以上全員 23区どこでも接種可能
- 生ワクチンは接種回数1回 不活化ワクチンは接種回数2回
- ※区によって若干ルールが異なる場合がありますのでご確認ください。

### 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

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。

### お知らせ Information

## 6月第73回 オレンジほっとラウンジ

日時 6月19日(木)13:30～15:45

会場 ふれあいセンター1階  
(都電「梶原」電停前)

テーマ 「家庭における食中毒予防」

講師 北区保健所 食品衛生監視員 長谷川 恵一  
北区保健所 食品衛生監視員 松川 都

費用 300円

内容は 夏場は暑くなり体力も落ちるため、食中毒が起こりやすくなります。今回は、夏を迎えるこの時期に家庭における食中毒予防対策を皆さんに知っていただきたいと思います。

### 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/55Ldsib3t9DzkBtk8>

オレンジほっとクリニック  
TEL. 03-3911-2661

締切日 6/16(月)

## 植物紹介④2

### ヤセウツボ (ハマウツボ科)

ヤセウツボは寄生植物で、アカツメクサに寄生し、アカツメクサから栄養分をもらって生育する。荒川の土手や河原に見られる。  
(中谷)

アカツメクサに寄生する



※2025年5月20日現在

### 各診療所医師の休診のお知らせ(6/1～7/15)

| 梶原診療所                     | ※最新の情報はInstagram、LINEで日々更新しています |
|---------------------------|---------------------------------|
| 6/13(金)・6/20(金) 岡田医師(内科)  |                                 |
| 6/11(水) 西本医師(内科)          |                                 |
| 6/9(月)・6/11(水) 本池医師(整形外科) |                                 |
| 7/9(水) 稲垣医師(循環器内科)        |                                 |
| 7/14(月) 堀医師(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) 本池医師(整形外科) |                    |
| 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  
6/27(金)PM  
※第1土曜日は診療があります。6月は7日AM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。



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 ふれあい活動推進部: 03-3911-2005(受付時間:平日9:00～17:00)



### 機関紙の電子化について

## 6月から梶原診療所の診療時間が一部変わります！

2025年6月から、梶原診療所の夜間診療の時間を変更します。皆さまから17:00～18:00の時間帯のリクエストが多かったため、**夜間診療を17:00～20:00**とさせていただきます。

また、**水曜の夕方の診療も18:00まで延長**させていただきます。

ぜひご利用ください！



|    | 月           | 火           | 水           | 木           | 金           |
|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 午後 | 13:30～17:00 | 13:30～17:00 | 13:30～18:00 | 13:30～17:00 | 13:30～17:00 |
| 夜間 |             | 17:00～20:00 |             |             | 17:00～20:00 |

## 総代会開催のご案内

第62回通常総代会を  
下記の日程で開催いたします。

日時 2025年6月22日(日)  
13:00～  
場所 北とびあ13階  
飛鳥ホール

総代会の傍聴をご希望の方は、  
下記までご連絡をお願いいたします。  
連絡先:03-3901-2005(ふれあい活動推進部)

MAIL soshiki@fureaico-op.com

ペ切 前月の第1月曜日まで。

(8月号に掲載したい場合、7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 32 講

## 8月に切り替わる 後期高齢者医療被保険者証について

梶原診療所事務長 牛田 早苗

### 8月に後期高齢者証は切り替わります

現在、「保険証」の形が見直され、大変分かりにくくなっているため、受付では日々お問い合わせをいただいております。

特に75歳以上の方の保険証、「後期高齢者医療被保険者証」が8月から一斉に切り替わります。そこで、これからも皆さまに安心してご受診いただけるよう、ご案内させていただきますこととなりました。

### 現在の保険証のカタチ

昨年の7月に交付された、「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちで、且つこれまでに何の変更もなかった方は、初めての変更になるかと思います。

昨年の12月2日から、これまでの保険証が廃止され、国は以下の二つの形式の保険証の制度を進めております。

- 1 マイナバーカードと一体化された「マイナ保険証」
- 2 紙で送付された「資格確認書」

今年（令和7年）の8月での切り替えは、マイナ保険証を持っている、持っていないにかかわらず、75歳以上のほとんどの方に「資格確認書」が送付されます。

マイナ保険証をお持ちの方は、マイナ保険証をご利用いただけますが、マイナ保険証をお持ちでない方は、「資格確認書」を、保険証としてお使いいただけます。

### 資格確認書は保険証代わり

分かりづらいところがありますが、基本的には「資格確認書」は保険証と同様に被保険者番号が記載されており、マイナ保険証の手続きをされてない方も「資格確認書」をお持ちいただければ、これまでと変わらずご受診いただけます。

### マイナ保険証のシステム

国が始めたマイナ保険証のシステムですが、全国でエラーが多発しています。

そんな時には「資格確認書」をご提示いただければ、これまでと変わらず受診できます。

始まったばかりのマイナ保険証のシステム、安定するまでは、マイナ保険証をお使いの方は「資格確認書」をお財布に忍ばせておくことをお勧めします。何かご不明な点があれば、お気軽に受付までお尋ねください。

東京都後期高齢者医療広域連合公式サイト 詳しくはコチラ▶

季節の食材で 減塩レシピ

「夏野菜の酢豚」

夏は食品が傷みやすいため、水分量が少なくなる揚げ物料理はオススメです。

1人分の塩分摂取量・・・1.4g

材料 (2人分)

豚バラ肉 (スライス) ...200g

下味・酒、にんにくすりおろし、しょうがすりおろし

片栗粉 ...大さじ2～3杯

ナス ...大さじ1本

しし唐辛子 ...1パック

エリンギ ...1本

玉ねぎ ...1/4個

油 ...適量

A 調味液

ケチャップ ...大さじ3杯

酢 ...大さじ4杯

減塩しょうゆ ...小さじ2杯

B 水溶き片栗粉

片栗粉 ...大さじ1/2杯

水 ...大さじ1/2杯

① 豚バラ肉に酒、にんにくすりおろし、しょうがすりおろしを揉みこんで下味をつけます。

② ナスはヘタを取って1cmの厚さに輪切りし素揚げにします。しし唐辛子はヘタを切り落とし、縦に切り込みをいれ素揚げにします。

③ エリンギと玉ねぎは食べやすい大きさに切ります。

④ Aの調味液を混ぜ合わせておきます。

⑤ ①の下味をつけた豚肉に片栗粉を混ぜたら、適当な大きさにぎゅっと握って丸めていきます。

⑥ 丸めた豚肉を油で揚げます。豚肉に火が通ったら油から取り出します。

⑦ ナス、しし唐辛子も油で素揚げにします。(多めの油で炒めてもOK)

⑧ フライパンに油をひき、⑤のエリンギと玉ねぎを入れ軽く炒めます。

⑨ ⑧に⑦のナス、しし唐辛子を入れ混ぜます。

⑩ ④の合わせた調味料を加え、⑥の揚げた豚肉も加え一煮立ちさせます。

⑪ 水溶き片栗粉を作り⑩に加えて、とろみを付けたら出来上がり。

◆ケチャップは塩分が少なく減塩できる調味料です。

◆減塩しょうゆを使うことで約0.4gの塩分を減らすことができました。

◆豚肉にはビタミンB群が多く含まれています。

特にB1は疲労回復効果に効果的です。疲れが溜まっていたり夏バテ気味の方にはオススメの食材です。

キッズ メディカル vol.135

「麻疹」はしか

大流行の兆し

新型コロナウイルス大流行、予防接種の普及などで一時ウイルスは検出されないう「排除状態」に認定されていた麻疹ですが、海外での流行、予防接種をしてない人などを中心に近年増加しています。今年はすでに昨年の患者数を上回りました。

麻疹とは、空気・飛沫・接触で感染します。感染して10日後、発熱、咳などの風邪様症状を発し、いったん熱が下がった後再度の高熱と発疹が出ます。合併症として肺炎や中耳炎、たまたに脳炎を起こします。

世界的な患者数増加の中で厚生労働省は、3月全国自治体に対し海外に渡航する人や医療機関などに注意喚起しています。さらに大阪・関西万博が始まり、国内外からたくさんの人たちが集まって来ることを予想され注意を促しています。

加えて、現在MR（麻疹・風疹混合ワクチン）の製造元の供給トラブルにより、一時的にワクチンが不足している状況です。これまで一度も予防接種を受けていない方や、1回しか接種していない方は、早めにかかりつけ医に相談の上、必要なワクチン接種を検討してください。ご自身だけでなく、周囲の子どものためにも、予防接種は非常に大切です。

(倉信)

コラム 聴診器

「やまね」

その時、●をするというルールに従って計画を立てる手法です。例えば歯磨きをしたらスワット10回など、日頃必ずやる習慣とセットで計画することにより効果的です。

塵も積もれば山となる、小さな積み重ねから始めてみてくだささい。現代では様々な知識は調べるとすぐに手に入ります。しかし実際の結果は行動しそれを継続することで初めて成果となります。

さあこの記事を読み終えたら、あなたの小さな習慣を一つ作ってみませんか？

No.542 介護相談センター 03-3911-7408 ふれあい訪問看護ステーション 03-3911-3000 ほほえみヘルパーステーション 03-5902-7800 [2] 2025 年 6 月

小台・宮城 地域の居場所創造会への挑戦

ここでも何かを始めたい人、集合!!

ふれあいファミリークリニック所長・角允博医師が、孤独や孤立に悩む人々が安心して暮らせる地域づくりに向け、医療の枠を超えて地域住民・組合員・専門職とともに立ち上げた「居場所創造会」その取り組みをご紹介します。

角 允博

ふれあいファミリークリニック所長

会場の原点は、ある患者さんの涙から

私は現在、月一回足立区小台・宮城で地域の居場所創造会を行っています。この会は、地域で必要なものについて話し合い、実践していく会です。この会を通じて、地域の問題点、強み、どんなものがあるか、とかについてたくさんの方の声を聞くことができました。会には、組合員さんを含め、地域で何かやってやろう!という方が集まってきています。

会のきっかけは外来で診ていた一人の患者さんでした。私の外来に長くこられていたある方が、孤独と孤立に苦しみ、診察室で涙を流しながら地域から出ていかれたのです。私はこの経験に大きなショックをうけました。それは診察室ではどうすることもできない問題でした。

高齢化、孤独・孤立、生きがいの喪失、若者の流出、貧困、気候変動、災害、教育格差。今、日本の地域の課題は複雑化し、自治体・福祉の取り組みや医療・介護サービスだけで解決できない課題がふれられています。そしてそれは患者さんの健康問題にもつながっていました。

小さな渦が大きな変化に

「待っていても助けはこない。公共のサービスに頼り続けるのではなく、自分たちの地域でもう一度考えるしかないのではないか?」私は自分の感じていたモヤモヤに、きちんと取り組もうと思いついた。この会を始めました。そうはいつても今の世で一緒に考えてくれる人はいるのだろうか? 半信半疑で始めた会に、地域で何かやってやろうという組合員さんや住民や専門職の方が数人やって来てくれました。現在、会のメンバーで「S」(シニア・ジュニア)クリエイティブというコー

天祖神社で昔遊び

将棋

かるた

缶ぽっくり作り

缶ぽっくりできあがり 角医師が作った缶ぽっくりをお試し

けん玉遊び

ができました。現時点では空き家が見つからず、借用・購入するお金もなく壁にぶつかっています。でも、一人ではできないことも、まず地域のみんなが集まり困っていることや、やりたいことを考え、知恵と人と場所とお金を出しあって参加することで、地域の助けになる活動や事業を起こせる。そうしてできた小さな渦が大きな渦になり、徐々に地域を変えていく。それこそが協同組合の最大の強みではないかと思っています。

小台・宮城の地域に関心がある方、何か小さなことでも協力したい方、そして何かやってやろう!という組合員さんや住民や専門職の方、みなさんにこの活動を助けてほしいと思っています。毎月第四水曜日にふれあいファミリークリニックで行っているのでお気軽にご連絡ください!

小台・宮城 地域の居場所創造会

地域にあるとよいものを 地域住民や専門職で創造していく企画です。

2025/4/23 5/28 6/25 7/23 8/27 9/24 10/22 11/26 12/24

毎月第4水曜 14:00-15:30 ※経費は前後する可能性があります

場所 ふれあいファミリークリニック2F

参加者 小台宮城の居場所創造に関与したい方 (地域の方、専門職問いません)

連絡先 TEL:03-6908-4330 MAIL:sumi-m@fureaico-op.com

企画 小台宮城にあるとよい居場所をみんなで提案しよう!

実践 実際に地域で、居場所をみんなでつくってみよう!

振り返り 居場所づくりの結果をみんなで見つめてみよう!

ふれあいHAPPY DAY

開めの盆踊り

コープクラブ ひまわり

日本舞踊

コープクラブ ひまわり

カナリヤ