



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
8・9 月
合併号

No. 544

おかげさまで **55 周年**

生協の現況 (2025 年 7 月現在)

組合員数＝14,258 名
出資金総額＝436,323 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



の記載のために広島を訪れたのです。かつて両親に何度も被爆後の状況を探ねましたが、断片的にしか語らず、「あまりに

は、まはゆいぐらいの輝きだった。生まれ変わった朝のすがすがしい光の中、折からの満潮で、ゆったりした川面は、光を思いきり跳ね返していた。家々や街角からは、子どもの無心に遊ぶ笑い声が響いていました。市電やバスやトラックは、車需工場に出かける女子学生、中学生を載せて急いだ。また、勤労奉仕に出かける婦人を乗せて急いだ。

多くの者も、次々と死んでいった。を飲んだ

写真展示のご案内

ヒロシマ・ナガサキ原爆写真展示

日時
9月22日(月)～28日(日)
10:00～17:00

場所
ふれあいセンター

ヒロシマ・ナガサキ原爆の写真を30枚展示します。「**平和とは何か?**」を家族・仲間・友達と写真を見ながら話してみませんか?過去を風化させないためにも、多くの方に足を運んでいただければと思います。




原爆と人間

ヒロシマ・ナガサキ原爆語りべ企画

日時
9月28日(日) 14:00～16:00

場所
ふれあいセンター

パネル展の最終日に被爆伝承者の方(語り部)をお招きし、当時の状況・体験をお話していただきます。

はじめに

「広島をピカ」

それは、太陽の100倍ともいわれる閃光を放ち、続いて音速を超える衝撃波を発した。人々は、その閃光をピカといひ、続いて起こった衝撃波を「ドン」と呼んだ。

次号では、祖母の証言、倉信 大さんの感想、そして倉信医師が語る「う生きるべきか」について掲載します。

特別企画

戦争は嫌だ、平和は続けなければならぬ

広島で原爆を受けて

梶原診療所 医師 **倉信 均**



巡回バス始めました!

2025 年
8/1～



梶原診療所 無料送迎車
金曜日の 午前・午後

8月よりハイエース(9人乗り)で堀船地区の巡回無料送迎を開始いたしましたので、ご活用ください。乗車に際しての事前申し込み等は不要です。

1. 目的
●高齢者の通院の利便を図る。

2. 対象者
●65歳以上の高齢者で通院が困難な方。障害等で通院困難な方。
●介助なしで車両に乗降可能な方。
●送迎車の停止位置までお越しいただける方。(ドライバーの介助は公的に認められていません)

不明な点などありましたら、**梶原診療所(03-3911-5171)**までご連絡ください。

学習会・落語会・祭りのご案内

学習会

食品ロスの取り組み

この学習会をきっかけに、出来る事から食品ロス削減に取り組みしましょう。

日時
9月13日(土) 14:00～

場所
ふれあいセンター

参加費
無料

定員
50名

申込締切
9/12 まで

お話
荒川区環境清掃部清掃リサイクル推進課啓発指導係

落語会

防犯・防災落語会

日時
9月14日(日) 17:30開場 18:00開演

場所
ふれあいセンター

参加費
500円

定員
50名

申込締切
9/12 まで

祭り

愛宕地蔵尊祭り・出張梶原いろは亭

日時
10月4日(土) 17:30開演

場所
ふれあいセンター

参加費
500円

定員
50名

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
かじぼんまつり	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)	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	9月オープン予定	ふれあいセンター北館

植物紹介④

カラムシ
(イラクサ科)



日刊スポーツ裏の土手から階段を下りて上流へ行くと、大きな群落がある。小千谷縮(おちやちみ)の原料として有名。(中谷)

訂正・お詫び

2025年7月号1面「活動コ－プクラブ案内」の「あいっぺい」について、下記のとおり訂正いたします。
開催日：毎月 第4水曜日 13:00～15:00
開催場所：西尾久ふれあい館
関係者の皆さまにはご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。

「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」を開設しました。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。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)

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。

バス停場所	午前	午後
①コーナン王子堀船店前	9:01	13:31
②堀船1丁目町会事務所前	9:03	13:33
③トヨタモビリティ東京王子店前	9:06	13:36
④堀船1丁目児童遊園前	9:08	13:38
⑤堀船地域振興室前	9:11	スクールゾーン
⑥堀船公社第1前	9:12	13:42
⑦堀船3-2団地前	9:14	13:44
⑧堀船3丁目都営団地(たこ山公園前)	9:17	13:47
⑨読売プリントメディア前	9:19	13:49
⑩朝日プリンテック(旧 日刊スポーツ前)	9:20	13:50
⑪船方神社前	9:21	13:51
⑫堀船4丁目都営団地前	9:23	13:53
⑬武田八百屋前	9:26	13:56
⑭梶原診療所	9:27	13:57
⑮オレンジほっとクリニック前	9:28	13:58
帰り時間(梶原診療所出発時間)	11:00	15:30

お知らせ
Information

9月第75回
オレンジほっとラウンジ



日時
9月18日(木) 13:30～15:45

会場
ふれあいセンター

テーマ
介護保険施設を知ろう!
～介護老人保健施設の役割と利用方法について～

講師
海野川病院付属介護老人保健施設 相談室主任 湯浅 和子

費用
300円

内容
介護保険施設の一つである介護老人保健施設はどんな施設でしょうか?介護老人保健施設の上手な使い方や、海野川病院付属介護老人保健施設独自の取り組みなどについてお話を伺います。

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/XpL416otoNF3m8cm8>

オレンジほっとクリニック
TEL. 03-3911-2661

締切日
9/12(金)

各診療所医師の休診のお知らせ(9/1～10/15)

※最新の情報はInstagram、LINEで日々更新しています

梶原診療所

9/1(月)
堀医師(内科)

9/8(月)～12(金)
西本医師(内科)

9/9(火)
岡嶋医師(整形外科)

9/9(火)
鈴木医師(整形外科)

9/16(火)・9/17(水)
本池医師(整形外科)

9/16(火)～22(月)
倉信医師(内科・小児科)

宮の前診療所

※詳細は診療所へお問い合わせください

9/16(火)PM・10/9(木)PM
休診

9/18(木)
本池医師(整形外科)

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。10月は4日AMになります。

9/5(金)PM
休診

※毎週金曜日の夜間診療は当面、休診

2025年度 理事会 から

1. 経営状況
2025年度5月 総収益1億1786万円
単月剰余-300万円
2025年度6月 総収益1億2302万円
単月剰余-91万円

2. 内部体制の変更について
意思決定体制・ガバナンス強化を目的とした内部管理体制の変更を進めることが確認されました。

3. 55周年事業
55周年事業について検討がなされています。今後も継続して様々な企画を行っていきますので組合員の皆さんは是非ご参加ください。

昨年と比較し各種費用のコントロールが進んでいるものの、依然黒字化に至っておらず、更なる改善を進めています。4月に合併した練馬地域の事業所は無事調査等を終え適正な事業運営に移行しています。

MAIL
soshiki@fureaico-op.com

ペ 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。



2025

メディカルキッズ・キッズクリニックが

開催されました！

夏休みの恒例イベント「医療体験会」が、今年も元気に開催されました。

8月2日(土)はふれあいファミリークリニックで「キッズクリニック」、8月9日(土)は梶原診療所で「メディカルキッズ」を行いました。

毎年楽しみにして下さる方が多く、今年も大好評。梶原診療所では、申込受付の初日で予約がいっぱいになるほどの人気ぶりでした。

梶原診療所
メディカルキッズ

8/9
(土)

23名の子も達が、お医者さん体験、ケガの手当て体験、レントゲン体験、検査技師体験、AED体験、リハビリ体験を行いました。

なかなかに心臓の音が聞こえないよ…どこにあるのかな？

ケガの手当てのしかたを体験したよ

エコーでノドを見ると、声を出したときに動くんだね

AEDの体験で心臓マッサージもしたよ。心臓マッサージで大変…

CTってこんなふうに見えるんだね
(※当法人では3Dの検査は行っていません)

車イスで押すのと乗っているのでは、見え方が違うね

ふれあいファミリークリニック
キッズクリニック

8/2
(土)

6名の子も達が白衣を着て、体験を行いました。

エコー検査を体験したよ。
パパのお腹の中はどうなっているかな？

ママの心臓はどこかな？

心臓の音が聞こえたよ

白黒で何かわからない！お医者さんでございね！

開催決定！2025年

健康まつり

開催日時

2025年11月9日(日)
10:00～14:00

場 所

日本製紙物流(株)
(株)読売プリントメディア
(株)朝日プリンテック構内

内 容

今年も健康チェック、模擬店、
子ども企画、ステージなどなど、
イベント盛りだくさん♪

当日フリーマーケット
出店者募集！

参加費

1区画(約2m四方)1,000円
※組合員未加入の方は加入をお願いします

募集区画

30区画(申し込み時先着順)
※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)

申込場所

ふれあい活動推進部事務所(北区堀船3-27-12)
にて16時30分まで受付。
(※電話での受付はしておりません)
※詳細についてはお問い合わせください。
お問い合わせ先
東京ふれあい医療生協 健康まつり実行委員会
☎03-3911-2005 (担当 一石)

すずしろ通信

02号

2025年けやきまつり
参加決定！

けやきまつりに向けて、組合員・職員ともに
力を合わせて準備が始まりました。

開催日時:2025年11月9日(日)
※詳細については次号でお知らせします
場所:厚生文化会館(練馬区練馬4丁目2-3)

今年の参加風景

健康相談

健康づくり

4歳以上の年齢に合わせた服薬の工夫

4歳以上で飲めない場合は食べ物と混
ぜるのはなるべく、なぜ薬を飲むかを理解
させることが必要です。うまく飲めたとき
は、褒めてあげることが大切です。

また、6歳を過ぎると錠剤の方がよい場合
もあります。子供に粉がよいのか錠剤がよい
か選べることも一つの方法です。

この年齢になると、症状が軽快すると百
分で判断して薬を飲むのを止めたり減ら
したりする子供が多いようです。

慢性疾患の場合もあり、継続することの
意味、処方方を飲み切るなどの意義を子供に
も理解してもらうことが大切です。(倉信)

服薬指導②

子どもの年齢に応じた服薬の工夫

季節の食材で
つくる！

減塩レシピ

「秋鮭の野菜あんかけ」

監修:管理栄養士・高橋

9月に入っても暑い日が続いていますが、少し秋を意識した献立です。

1人前の塩分摂取量…1.1g

材料(2人分)

秋鮭(下味:酒)・2切れ

小麦粉……………適宜

油……………適宜

ピーマン……………2個

エリンギ……………1本

ネギ……………1/4本

※めんつゆと水は合わせておきます

ごま油

めんつゆ……………大さじ1杯
(3倍濃縮)

水……………100mL

水溶き片栗粉……………適量

1秋鮭は1切れを3～4等分に、酒をまがして臭みを取ります。

2秋鮭に小麦粉を薄くまがします。

3フライパンに油を引いて中火で熱したら、秋鮭を入れて両面をこんがりと焼きます。

4ピーマンは半分に切ってヘタをとり、1/2の長さの長さに切ってから縦に細く切ります。

5エリンギは1/2の長さの長さにカットし、5mm厚にスライスしてから細く切ります。

6ネギは薄い斜め切りにします。

7フライパンにごま油を入れて熱してから、ピーマン、エリンギ、ネギを加えて
サッと炒めます。

8めんつゆ+水を⑦に加え一煮立ちさせます。

9水溶き片栗粉でとろみを付けます。

10⑧の焼いた秋鮭を皿に盛って、野菜あんをかけたら出来上がり。

ポイント

◆ごま油、ピーマンやネギの香りで塩分が少なくても美味しく召し上がれます。

◆皿に盛り付けて野菜あんをかけた後におろし生姜を乗せていただいても美味しいです。

◆秋鮭にはEPAやDHA、色素成分のアスタキサンチンが含まれています。

◆脂質の一種であるEPA、DHAは悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。

アスタキサンチンは秋鮭の赤い色を付けている色素成分です。

アスタキサンチンには抗酸化作用があり、老化や動脈硬化を防ぐ働きがあります。

第62回通常総代会報告

1. 提出議案(書面議決を含む)

第1号議案 2024年度事業活動報告・決算報告等承認
賛成 162名 反対 0名 保留 1名

第2号議案 2025年度事業活動方針・予算案及び中期3か年方針決定
賛成 161名 反対 0名 保留 2名

第3号議案 役員選任
賛成 162名 反対 0名 保留 1名

第4号議案 役員報酬限度額決定
賛成 162名 反対 0名 保留 1名

2. 組合員出資金増減

区分	組合員数(人)	口数(口)	組合員 出資金総額(円)
2023年度末現在	14,637	413,157	413,157,000
2024年度増加分	612	17,592	17,592,000
2024年度減少分	1,563	46,682	46,682,000
2024年度末現在	13,686	384,067	384,067,000

役員体制

代表理事	野島 美幸
代表理事専任理事・特定理事	百瀬 文也
副 理 事 長	小山 政男
常 務 理 事	福地 庸之
常 務 理 事	前澤 順子
常 務 理 事	佐藤 有恒
理 事	渡邊 章
理 事	牛田 早苗
理 事	小暮 和歌子
理 事	坂爪 成明
理 事	角 允博
理 事	目々澤 宏治
理 事	浅沼 浩範
理 事	宇津呂 香織
理 事	遠藤 弘子
理 事	神原 三千代
理 事	榮 隆男
理 事	石倉 健一
理 事	島田 恵
理 事	田代 尚子
理 事	八賀 洋介
理 事	藤来 啓一
理 事	渡辺 富美子
特 定 監 事	長谷川 玄司
監 事	坂本 繁夫
監 事	廣野 文男

新任理事紹介

全体区 尾久ふれあい路 館長
浅沼 浩範
(あさぬま ひろのり)

地域区 堀船2丁目支部
石倉 健一
(いしくら けんいち)

地域区 小台・宮城エリア
藤来 啓一
(ふじらい けいいち)

監事
廣野 文男
(ひろの ふみお)

東京ふれあい医療生協は6月22日
(日)に、第62回通常総代会を北とびあ
にて開催いたしました。

今回の総代会はすずしろ医療生協
と合併してから最初の総代会とい
うこともあり、第2部ではすずしろ診
療所の有賀所長と原澤謹吾前理事長か
らすずしろについて紹介していただ
きました。また、新理事の藤来啓一さ
んより、足立区小台・宮城エリアで取
り組んでいる地域の居場所創造会に
ついて紹介いただきました。

東京ふれあい医療生協は今年55周
年を迎えました。これからも職員・組
合員一丸となって未来へ続くまちづ
くりを行ってまいります。

梶原診療所「かじぽんまつり」開催！

出入り自由
参加無料
休憩所あり

おとなも
こどもと一緒に

かじぽんがいっぱい！！

かじぽんまつり
10.4 土 14:00～17:00
梶原診療所

その他イベント
盛りだくさん
詳しくは裏面

イベント参加で
・かじぽん名刺カード
・お楽しみ景品
・お菓子
プレゼント！！

ヨーヨーつり

スタンプラリー

3の縁日

お医者さん体験

かじぽん名刺交換

車椅子体験

かじぽんとは？
↓↓↓

10/4
14:00
～
16:00
かじぽんまつり
やるよ！

おとなも
こどもも
楽しめるよ！

ヨーヨー釣りや
お医者さん体験

きてくれた方には
かじぽん名刺カードや
かじぽんファイルが
もらえるよ

主役が
ぼくが
ミ！！

是非来てね

かじぽん