



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 10 月号 No. 545

おかげさまで 55 周年

生協の現況 (2025 年 8 月現在)

組合員数=14,259 名
出資金総額=436,747 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



55th
since 1970

強化月間スローガン

オールふれあい生協 仲間づくり月間がスタート!

2025年
10/1^水~
12/7^日

「おもいをかたちに、あなたが主役のまちづくり」

■ささえあいの『わ』を広げよう!

生協強化月間とは、生活協同組合の根拠法である生協法が施行された10月1日を記念して全国の生協が生活協同組合の活動を地域に広く知ってもらい、組合員と共に成長し、組合員を増やすための取り組みを集中的に行う期間のことです。当生協では、2015年度より位置づけ、ふれあいフレドの元に「地域まるごと健康づくり」「安心して住み続けられるまちづくり」「生協組織基盤の強化」の取り組みをさらに前進させてきましたが、新型コロナウイルスの影響を受けて、活動の自粛・制限を余儀なくされてきました。その結果、地域では外出を控え孤立化する高齢者や日々の暮らしに困窮する人たちが増加しています。

私たちはこれまで以上に地域における人とのつながりや支えあいの取り組みを強めていく必要があります。

コロナ禍を越えた今、人々のつながりを取り戻し、地域のみなさんと歩みを共にして、身近で頼れる東京ふれあい医療生協を目指して、協同の力で取り組んでいきましょう。

■生協強化月間に取り組む意義

生協は地域の健康とくらしに関わる要求・要望を事業と運動を通じて実現する組織です。仲間を増やすことは、地域の中に安心安全のネットワークが広がり、「地域まるごと健康づくり」や「安心して住み続けられるまちづくり」をさらに前進させることが可能となり、「出資し、利用し、運営に参加する」という生協の特質から、組合員が意思決定や運営に参加して、よりよいくらしを実現することを目指しています。また、事業の元手である出資金を増やすことは事業を安定させ、生協基盤を強く大きくし、地域になくってはならない存在となることにつながります。

医療福祉生協がめざす「健康をつくる 平和をつくる いのち輝く社会をつくる」の実現に向けて、この強化月間において東京ふれあい医療生協の事業と運動の「見える化」をはかり、地域の期待により一層広えられる一回り大きな生協組織をつくります。

東京ふれあい医療生協への加入・増資、 よろしくお願ひいたします!

加入増資目標

加入目標 200名
増資目標 15,000円

すずしろ通信

03号

2025 年 けやきまつり

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)
開催場所 厚生文化会館 (練馬区練馬4丁目2-3)

「昨年の風景」

オールふれあい生協仲間づくり月間の企画

今年度は創立55周年の各企画を軸に取り組みを進めます。

各診療所外来拡大活動

地域拡大訪問行動

10月4日(土)	かじぼんまつり 梶原診療所 14:00~
10月11日(土)	学習会「認知症世界の歩き方」
10月18日(土)	現在の福島(東北)課題と問題点
11月9日(日)	健康まつり
11月29日(土)	先人たちに学ぶ生協の原点

9月オープン ふれあいセンター北館リノベーション事業 「みんなのカレー屋さん」

開催決定!

2025健康まつり

開催日時 11月9日(日) 午前10時~午後2時

会場 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(旧・日刊スポーツPRESS)構内

お問い合わせ ふれあい活動推進部・一石 03-3911-2005
組織部事務所: 北区堀船3-27-12 (営業時間 平日午前9時~午後4時30分)

フリーマーケット出店者・ボランティア募集中!

詳しくは上記お問い合わせ先までお願いいたします。

相談無料!

「認知症があってもなくても共に楽しむ!」

相談会&もの忘れチェック開催のお知らせ

このブースには、認知症のある人、ない人、認知症のある人のご家族、認知症者支援の専門職がいます。病院には行きたくないけれど、気になっていることを喋ってみませんか?誰かの知恵を借りることで解決できることがあります。一人で抱え込まず、お気軽にご相談ください。毎年恒例、脳力チェックも実施します。多数のご参加をお待ちしております!

認知症をすれば安心につながります!

開催場所 健康まつり会場内

担当窓口 オレンジほっとクリニック 住井(03-3911-2661)
認知症当事者・介護者・ちびっこボランティア・地域包括支援センターの参加あり

インフルエンザワクチンのお知らせ

今年もインフルエンザワクチンの季節がやってまいりました。各院所10/1から接種開始ですが、ワクチンにも限りがございますので、事前にお問い合わせ・ご予約をいただくことをお勧めしております。

もちろん、定期通院されている方は、今おかけの診療所へお問い合わせください。定期通院のない方は、一般枠のご案内となりますので、ご予約の上でお越しください。尚、料金は昨年通りです。

一般料金	組合員料金
全年齢 1回5,500円	●12才以下 1回2,500円 ●13才以上 1回3,500円

※高校生までのお子さまは、北区なら梶原診療所、足立区ならふれあいファミリークリニックで区の助成金をご利用いただけます。
※65歳以上の方は、各区の助成を当生協内全ての診療所でご利用いただけます。
○助成金額については、各区、もしくは診療所受付へお問い合わせください。





塩と上手におつきあい
すこしお

減塩チャレンジ「すこしお生活」 尿検査であなたの塩分摂取量が 分かります

期 間	2025年11月~1カ月間
尿中塩分測定費用	400円(2回分)

※詳細は院内掲示版、SNSでご確認ください

測定容器提出方法

- ①減塩学習会で尿中塩分測定容器配布
(受け取れなかった人はふれあい活動推進部で配布)
- ②測定1回目10/27~31 9:00~14:00
梶原診療所入口の回収BOXへ入れてください
- ③測定2回目の回収日は次号に掲載します

●10月24日(金) 14:00~ふれあいセンター
1回目に提出した検査結果を基に減塩のポイント説明会(高橋栄養士)

●11月中は減塩チャレンジ
●12月19日(金) 14:00~ふれあいセンター
2回目の測定を基に結果発表(西本医師)

〈問い合わせ先〉ふれあい活動推進部(03-3911-2005)

お知らせ
Information

10月第76回 オレンジほっとラウンジ

日時 10月16日(木) 13:30~15:45
会場 ふれあいセンター1階
テーマ 認知症になってもありのまま
~認知症の人を支える家族の会の取り組み~
講師 銀の杖 荒川区認知症の人を支える家族の会
代表 江口 三岐子
費用 300円

内容 銀の杖は認知症についてともに学び、語り合い、認知症の本人と家族に寄り添いお互いに励ましあってきました。その成り立ちと現在の活動や、私自身の義母の介護を通して体験したことなどを参加者のみなさんと共有することで、一助になればと思います。

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/2Wrzj4U7TwWvQUCU7>
オレンジほっとクリニック
TEL. 03-3911-2661

締切日 10/10(金)



銀の杖シンボルマーク

学習会のご案内

「東日本大震災および 東京電力福島第一原子力発電所事故」からの15年

日時 10月18日(土) 14:00~ 参加費 無料
場所 ふれあいセンター
講師 橋本 一弘 (きらり健康生活協同組合 専務理事)

〈問い合わせ先〉ふれあい活動推進部(03-3911-2005)

各診療所医師の休診のお知らせ(10/1~11/15)

※2025年9月22日現在

11/1(土)システム入れ替えのため、当生協の全診療所及びクリニックが休診になります

※最新の情報はInstagram、LINEで日々更新しています		
梶原診療所	堀医師(内科)	10/31(金) 岡田医師(内科)
10/6(月)	堀医師(内科)	10/31(金) 岡田医師(内科)
10/6(月)・10/7(火)	西本医師(内科)	
※詳細は診療所へお問い合わせください		
宮の前診療所	10/9(木)PM 休診	ふれあいファミリークリニック
10/16(木)AM 内科休診		10/28(火)PM 休診
※毎週金曜日の夜間診療は当面、休診		10/29(水) 休診
		※11月の土曜診療は15日AMになります。

植物紹介45

メクラブドウまたは ノブドウ (ブドウ科)

ブドウに似た果実は虫が卵を産み、虫コブとなって食べられない。隅田川沿いの金網に這っている。(中谷)

2025年度 理事会 から

1. 経営状況
●2025年度5月 総収益1億2,681万円 単月剰余1,048万円
7月単月で約1,000万円の剰余となりました。練馬地域の事業も安定しつつあります。
2. 健康まつり
11月9日、日本製紙物流構内にて今年も健康まつりを行います。是非ご参加ください。
3. 長期方針検討及び内部体制改革
生協の持続可能な運営のための方針検討及びガバナンス強化のための内部管理体制の変更について具体案を検討しています。

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
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。

特別企画

後編

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

▲祖母の証言より※前号 倉信 大
(中学3年・弁論大会発表より続)

① 原爆が落ちた時の様子

祖母は、母屋と物置の間をほうきで掃いていて物陰にいたからはじめのピカという熱線を受けなかった。やけどもしななくてかすり傷一つなかった。その時10メートル先の道路に、マグネシウムを燃焼させたときに生ずるような光線がはじけ飛んだのを見たようです。しばらくたって見渡すと、そこ中瓦礫の山でした。爆風で家は建っているが、瓦はほとんど落ちて、壁も家具も大半はない状態にしみじみと「助かったんだ」と思い涙がにじんできたそうです。家の中にいた曾祖父を助けに行くときを強く打っていて、少しでも動かせずと体を強く打っていて、隣に庭に運び出したそうです。しかし、隣の家まで迫ってくる火を見て、曾祖父は「お前は先が長いから逃げろ」といったそうです。しかし祖母が動かないのを見ると、泣きながら馬鹿、早くいけ！と祖母はしかりつけられたそうです。その時の曾祖父の泣き顔は忘れられなかったようです。

曾祖母は、木の間の草取りをしていて無事だったそうです。祖母の住んでいる近くには、幼稚園があり、小さな子どもたちが並んで近くの道を歩いていた。日向を歩いていた子供たちは、全員黒焦げになり即死していたそうです。うわさによると幼稚園にいた子どもたち、「水が欲しい」と言いながら死んで行ったり、「水を飲むために川まで行き、水を飲んですぐに死んだ」と、結局すべての子供たちが死んでしまったそうです。そばを流れている太田川の水面は人の死体で埋まり、川の水は見えなかったそうです。

婚姻していた祖父は、次の日、黒い雨の降る中を家までかけつけられ、お互いの無事を確かめたそうです。

② 祖母の原爆症について

祖父の被爆による体の症状はひどくなかったのですが、祖母はその日から体がだるくなり、下痢が止まらなくなったそうです。祖母は「それは下痢というより白く濁った排出物だった」といっていました。日増しに症状は悪化し「立っているのもつらいほどになった」とのこと。祖父の故郷の鳥取に帰ったそうです。鳥取に帰ってから、症状も軽快し、日常も過ごせるようになったのですが、慢性的な症状として白血球が少なく病院通いは、かかせませんでした。

③ 祖母の感想

祖母は、核爆弾は絶対に使ってほしくない。そのような核のエネルギーは、平和のためにだけに使って欲しいと思っています。それから生まれた時から戦争、戦争で育ち結局悲しみしか残らなかったと、戦争の無意味さ残虐さを語ってくれました。

くありません。

ノーベル平和賞を受賞しました。核廃絶

どう生きていくべきか(倉信 均)

昨年、日本原水爆被害者団体協議会がノーベル平和賞を受賞しました。核廃絶

大国が、表側では、「ソマリアの子どもたちを助けた」「避難民に食料を援助した」としているのを見ると良いことをしているように見えるが、結局裏では兵器を売っている現実を見ると、果たして世界は平和に向かっていくかどうか疑問に思えます。また、日本の海外派兵にしても、憲法第9条に違反しているように思いますが、これは戦争への第一歩ではないかと心配しています。

日本には唯一の被爆国だといいますが、果たして被爆の実態をどこまで知っているのでしょうか。また、戦争の実態をどこまで知っているのでしょうか。自分自身考えさせられました。僕たちは戦争について深く考えなければならないと思います。それとともに政治についても、もっとよく考えるべきだと痛感しました。

警察予備隊として発足した警察を補佐する役目だった自衛隊も、エスカレートしていき、今では海外派兵をするまでになっています。ある報道記者が語っていました。「アメリカとロシアで、世界の各国に輸出される兵器の半分以上を占めている」「また「アメリカとロシアには、沢山の軍需工場があり、兵器が売れなくなると両国には失業者が増える、大パニック状態が起ころうとする。そのためにも兵器を売らなければならない」とい。



9/22～9/28の間、ふれあいセンターにて「ヒロシマ・ナガサキ原爆パネル展」が開催されました



会場には千羽鶴の作成コーナーも設置されました。この千羽鶴は10月に広島、11月に長崎へ届けられます

JICA



タイ保健省の方々が視察に訪れました!



タイ保健省の方々と平原医師

8月27日、タイ保健省から医師9名看護師1名関係者5名総勢15名の皆さまが、当生協のオレンジほっとクリニックと梶原診療所を視察されました。

タイは日本と同じく急速に高齢化が進んでおり、今後10年以内には「超高齢社会」に到達すると見込まれています。日本よりも高齢化のスピードが速く、医療や介護を含めた社会保障制度の整備が大きな課題です。そうした背景から、平原医師による在宅医療や高齢者のエンドオブライフケアの講演に感銘を受け、今回の視察が実現しました。

当日は、平原医師による講義に参加いただき質疑応答の後、東京都地域連携型認知症疾患医療センターとしての役割を果たすオレンジほっとクリニックを視察し、認知症医療の地域での取り組みを学びました。続いて梶原診療所の訪問診療室を見学され、在宅での診療体制について熱心に耳を傾けていました。

最後に局長様からタイの素敵な置時計と皆様からお土産をいただきました。今回の訪問にあたり後日担当の看護師さんから「今回のご教示は今後の政策立案や実践に直接活かす事のできる非常に貴重なものであり一同心より感謝申し上げますとメールで温かいお言葉をいただきました。



オレンジほっとクリニックの視察



平原医師による地域連携型認知症医療センターの役割や多職種連携についての説明が行われました



梶原診療所訪問診療室の視察



梶原診療所リハビリ室・健診センター視察

北館をリノベーションしました!

ふれあいセンター北館のリノベーションは、地域のみなさまとの「つながりの場」をつくることを目指しています。気軽に集い、交流できる場所となることで、ふれあいの「わ」が広がりと人が出会い支え合う関係が育まれていけたらとの思いが込められています。現在、地域交流「みんなのカレー屋さん」がオープンしました。その他の活動も随時、行う予定です。

活動については、機関紙やホームページ、チラシ等で告知します!

現在の活動
みんなのカレー屋さん
開催日時 ▶ 毎週水曜日11:30～14:00(第5水曜日はお休み)
参加費 ▶ 500円(コーヒー付き)
問合せ先 ▶ ふれあい活動推進部 ☎03-3911-2005



北館1階が明るくきれいになりました



新たにキッチンを完備

毎週水曜お昼はカレー屋さんやってます

キッズ vol.138
メデイカル
とっておきの 服薬指導③
薬の味は確かめて、
服薬や薬への理解は、子どもの年齢とともに変化します。そのため年齢に合わせた方法を工夫することが大切です。
①意外とおいしドライシロップ
製剤技術の進歩により、ドライシロップ(水を加えることでシロップ剤となる顆粒状または粉末状の製剤のこと)はなめてみると意外においしく感じます。ただし、口の中に長く留めておくとう原液がしみ出し、苦みが出てきます。薬局に相談するべく早めに飲み込む工夫をすることよいでしょう。なお「シロップでない」と嫌だという乳幼児もいますが、シロップは量が多くなります。できれば1歳以上はドライシロップのほうが望ましいです。
②メーカー資料をうのみにしない
小児用のドライシロップにはメーカーが作成したリーフレットがありますが、服薬指導の際には便利ですが嗜好には個人差があり、実際になめてみると合わない場合もあります。メーカーの推奨方法で服薬して「飲めない」ということも少なくありません。リーフレットは「参考」にはなるが絶対ではないと心得てください。
③まずは一緒に味わってみる
大切なのは、ご両親も実際に服薬を試してみることです。自分の五感で確かめることで子どもへの服薬指導にきつと役立ちます。(倉信)