

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

生命の炎

いのち

2024年11月号 No.536

生協の現況(2024年9月現在)

組合員数=14,848名
出資金総額=409,522千円

●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:木瀬 文也

オールふれあい生協仲間づくり月間

今年も10月1日から「オールふれあい生協仲間づくり月間」と称して、様々なイベントを行っています。

地域のつながり、人と人とのつながりを大事に一緒にふれあいの“わ”を広げませんか？

11月10日(日)には今年も健康まつりが開催されます。また、12月9日(月)には池上彰氏による講演会も予定されています。

みなさま、ぜひご参加ください。

開催します! 2024健康まつり

開催日時 2024年11月10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)日刊スポーツPRESS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!

菓子販売・青果販売・花販売 etc...
子ども向けゲーム多数!

健康チェックもあるよ!

焼き鳥・ポップコーン・レモネードスタンド・フランク焼きそば
芋煮・うどん・おでん・みそおでん・春雨スープ etc...

相談無料! もの忘れは怖くない!!

相談会&もの忘れチェック開催のお知らせ

認知症、早めの受診で進行予防!!

〈こんなことで困っていませんか?お気軽にご相談ください!〉

- ☑ 何度も同じことを言う。
- ☑ 活動的だった人が、家にこもりがちになって心配。
- ☑ もの忘れ外来を受診させたくても、できなくて困っている。
- ☑ 自分自身のもの忘れが気になる。
- ☑ 最近、怒りっぽい。ケンカが増えた。

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

レンタルスペース ご活用ください!

ふれあいセンター(85㎡)

例えば、会議やダンス練習、趣味の会合などに幅広くご利用いただけます!

設備
・トイレ・大型ミラー・エアコン
・キッチン(¥1,000/回)
・プロジェクター/マイク(¥1,000/回)

利用料	1時間	予約
組合員(利用者全員)	200円	2カ月前の1日
非組合員	500円	1カ月前の1日

※同一団体の予約は週1回まで。
申し込みはお金を添えて東京ふれあい医療生協・本部へ持参

東京ふれあい医療生協への
加入・増資、
よろしく願います!

東京ふれあい医療生協 55周年イベント企画 池上彰氏による講演会開催決定!

日時 2024.12/9(月)18:10開場 場所 北とぴあ「つつじホール」

チケット代 500円(税込) 申し込み方法 お金を添えて、ふれあい活動推進部、宮の前診療所受付、ふれあいファミリークリニック受付へご持参ください。

締切日:2024年11月29日(金) ※定員に達した場合は締め切らせていただきます。

植物紹介 36 ツリフネソウ (ツリフネソウ科)

山麓の湿った谷川の畔に咲く。白金の自然教育園でもたくさん見られる。(中谷)

「癒し」について考える。「癒す」という動詞は、古来より使われ、病を癒す「心」の傷を癒す「なぞ」の意味は多岐にわたる。「癒し」の語源は、1980年代から出現し「癒す」よりも広義で、ストレス社会の蔓延と同じ時期に使われ始めた。▽何によって「癒し」を得るのか、リラックサ程度で満足するのかそれとも自己肯定感を得るレベルまで求めるのかは、人それぞれである▽先日、栃木県の益子町へ訪れた。陶器の名産地である。たぐさの窯元が密集して、まるで美術館のような作品にも出逢え、瀟洒なコーヒーカップを購入してきた。その後、コーヒーセット一式を購入して、毎朝サイフォンから淹れたコーヒーを注ぎ、立ち込める香りと深煎りの苦みに満ちた。私の心は、さややかな癒しに、デジタル社会が進み効率が重視される中、ちょっと手間がかかるアナログなスローライフも大切にしたい。▽コロナ禍以降の医療生協活動の中心は、変わらず健康づくり活動ではあるが、映画「寄席」や「大団圓」などの人々にほっこりとした癒しを与えてくれる活動は、ますます必要になる。地域のみなさんと協同で「癒し」あふれるまじろ「まじろ」を表現したい。(ふん) (中谷)

健康づくり委員会 掲示板

健康づくり講座開催のご案内

テーマ:プラスチックごみと環境問題

日時 2024年11月24日(日)14:00~

場所 ふれあいセンター(都電「梶原」電停前)

講師 高木陽介(東京清掃労働組合 品川支部書記長)

参加費 300円(当日徴収)

申し込み方法 ふれあい活動推進部または梶原診療所受付にて申込用紙に記入もしくは記入して持参

申込期日 2024年11月21日(木)

問い合わせ先 ふれあい活動推進部 ☎03-3911-2005

2024 ふれあい健康チャレンジ!

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わかります~

期間 2024年11月~1カ月間 尿中塩分測定費用 400円(2回分)

測定容器提出方法

- ①申し込み時尿中塩分測定容器配布
- ②10月29日・30日・11月1日午後 梶原診療所受付へ1回目の提出
- ③12月10日・12日・13日午後 梶原診療所受付へ提出

- 11月8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20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)

各診療所医師の休診のお知らせ(11/1~1/15)

※2024年10月23日現在

梶原診療所 ※最新の情報はInstagram、LINEで日々更新しています
堀医師 12/9(月) 渡辺医師の診療につきましては、お問い合わせください
12/30(月)~1/3(金)年末年始休暇 ※12/28(土)AM、1/4(土)AM診療あり

宮の前診療所 ※詳細は診療所へお問い合わせください
12/30(月)~1/3(金)年末年始休暇 ※12/28(土)AM、1/4(土)AM診療あり

ふれあいファミリークリニック
11/1(金)PM、12/27(金)PM、12/28(土)~1/3(金)年末年始休暇 ※1/4(土)より診療開始
2024年4月より水曜の午前が休診、土曜は第1の午前のみ診療に変更になりました。

「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。

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)

お知らせ Information 11月第67回 オレンジほっとラウンジ

日時 11月21日(木)13時30分~15時45分

会場 ふれあいセンター1階(都電「梶原」電停前)

テーマ 「介護は丁寧に必要な~認知症の妻を家で看取った夫の話~認知症と共に生きた80代ご夫婦の生きる知恵に学ぶ」

対談 中野 巖氏(右)話し手(介護当事者) 住井 明子(左)聞き手(オレンジほっとクリニック看護師長・認知症看護認定看護師)

費用 300円

内容 超高齢社会の現代、老老介護の世帯は増えています。厚生労働省の調査によると、介護する側もされる側も75歳以上の後期高齢者同士の割合は35.7%で、今後も増える見通しです。経験者の話から、備えについて考えましょう!

*11月より会場、開催時間、費用が変わ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/kf9NQyvwSbJMrT8W6>

オレンジほっとラウンジ事務局 締切日 11/18(月)
TEL. 03-3911-2661

2024年度 理事会から

1. 経営状況
2024年8月状況 総収益 1億1616万円
営業原価 711万円
その他経費 1億1708万円
営業外損益 78万円
経常剰余 -724万円

収益自体は昨年と同水準となりましたが、委託費、法定福利費、修繕費などがかさみ赤字となりました。全体での収益増・費用削減を進めます。

2. 地域活動
55周年記念事業キックオフ企画として12月9日に池上彰氏を招いた講演会を実施する予定です。詳細につきましては紙面をご確認ください。また、今後55周年記念イベント、地域活動を実施していきます。案内等ご確認ください。

3. 合併について
すずしろ医療生活協同組合との合併について東京都生活協同組合連合会・東京都を含め協議を行っております。すずしろ医療生活協同組合全体で合併に向けた増資運動、経営改善運動も行われ、経営改善等条件の達成が確認されたことから、総代会方針に基づき理事会承認のうえ合併契約を実施します。

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
切 前月の第1月曜日まで。

(次号に掲載したい場合、12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26講

新型コロナの現状とこれからの対策 その2

「ワクチン接種のすすめ」



梶原診療所所長
内科医
西本 明

新型コロナワクチン接種する?しない?

10月から65歳以上の方の新型コロナウィルスワクチンの定期接種が始まりました。梶原診療所では、先に流行が予想されるインフルエンザのワクチンを優先し、12月から新型コロナウィルスワクチンの接種を予定しています。

現在までに、国内で新型コロナワクチンの定期接種は7回行われました。65歳以上の方でワクチンを接種された方は、3回までは90%を超えていましたが、その後接種率は減少しています。

「ワクチンを接種しない」の理由で多いのは「ワクチンの副反応が心配だから」「ワクチンの安全性・信頼性に不安があるから」「ワクチンの効果に疑問があるから」があげられています。そこで、各専門組織からの報告を参考に新型コロナワクチンの有効性と安全性について説明します

新型コロナワクチンの有効性と安全性

多くの報告で共通しているのは、新型コロナワクチンは、重症化予防や死亡率の低下に有効であることが報告されています。発症予防効果については一時期までは有効ですが、時間経過により有効性の低下があることから追加接種が必要とされています。有効性については1例を見ると、米国疾患予防管理センターから、ワクチン接種率の高い日本や韓国(80%)に比べ接種率の低い米国(63%)では死亡率は5~10倍高く、米国内でも接種率の高い州と低い州で2倍の差が出ていると報告されています。

有害事象について厚労省の報告では、接種後の局所が赤くなる・腫れる・痛む等は50%以上にみられ、その他全身倦怠感・頭痛・筋肉痛・関節痛・発熱等があり、インフルエンザワクチンに比べ多いようですが、個人差があり若年者のほうが多いようです。重篤な有害事象は、アナフィラキシーショックや心筋炎・心膜炎などがありますが、接種回数が進むにつれて報告頻度は減少しています。アナフィラキシーショックが起こる頻度は100万回の接種につき5回で、これもインフルエンザのワクチンの100万人に1人に比べれば多いようですが、アドレナリンを注射するなどして適切に対応すれば、大事に至ることはありません。

接種後の死亡率は、厚労省報告(2023年10月)によると「100万件あたり6件(因果関係不明含む)」で「1回接種時が9.0件 6回目接種時が1.2件」と回数を重ねるごとに減少しています。亡くなられた方のことを思うと決して少ないとは言えませんが、先述したように新型コロナ感染の死亡率がワクチン接種により大幅に減少することから接種するメリットは大きいと思われる。

このように、新型コロナワクチンは、有効性があり特に重症化予防、死亡率の低下に有効で、リスクの高い高齢者や基礎疾患のある方には接種をお勧めします。安全性については、インフルエンザワクチンに比べ副反応は多く見られますが、個人差があり今までの接種時の反応を考慮し、かかりつけの医師と相談し接種するか決めてください。

新型コロナワクチンの有効性 → 重症化予防、死亡率の低下

高齢者や基礎疾患のある方には接種をお勧め

(ただし、安全性については、インフルエンザワクチンに比べ副反応は多く見られるのでかかりつけ医師と相談して接種するか決めましょう。)

基礎疾患がある
ので医師と相談して
決めます!

有効性と安全性について
しっかり
理解できました!



免疫とワクチン

私たちの体には、ウイルスや細菌から体を守る「免疫」という仕組みが備わっています。この仕組みを利用して感染を予防するのがワクチンです。病原性を無くしたウイルスを体内に入れ、「免疫」システムを働かせウイルスを撃退します。

ワクチンの種類には、「生ワクチン」「不活化ワクチン」「組み換えワクチン」がありましたが、現在新型コロナワクチンの主流になっているのが、新しく開発された「核酸ワクチン」です。ウイルスの設計図である核酸(DNA、RNA)を注射で体内に入れ、侵入した人の細胞の中で抗原を作り、免疫反応を起こさせるというものです。

今までのワクチンは生産に時間がかかりましたが、新しい「核酸ワクチン」は短時間で新しい株に対応したワクチンを作ることが可能です。今では、世界中でこの「核酸ワクチン」が使用され、その有効性と安全性の検証がたくさん報告されています。



手足口病は大人にも感染しますか?
Q1 手足口病はひと夏に何回も感染しますか?
A ウイルス感染症ですが、いくつものウイルスのタイプがあり、ひと夏に何回か感染することはあります。今夏は2回感染した方が多かったようです。
Q2 手足口病は大人にも感染しますか?
A 14歳までの小児が多いですが、大人にも感染します。たいていは「子ども」から感染します。小児に比べ高熱が出る、関節の痛みがひどいなど重症化する場合があります。
Q3 手足口病にかかりました。いつから登園・登校できますか?
A 急性期は1週間くらいですが、ウイルスは便に4週間以上出ることがあり、「治癒しました」との判断が困難な疾病です。従って、食事が可能であり、熱がなければ「登園・登校可能」と判断し、治療証明書を書きます。
(倉信)



キッズ メディカル vol.132

手足口病で 知っておいて ほしいこと

手足口病が最近流行しています。3~5日の潜伏期の後、手・足・口に水泡性の湿疹ができます。口腔内の湿疹は破れて口内炎のようになり、食事ができなくなることもあります。人によっては微熱・高熱が出ることもあります。診断は簡単です。よく質問される内容をお答えしていきます。

梶原商店街・愛宕地蔵尊法要まつり

毎年10月3日の恒例行事となつてい
る愛宕地蔵尊の法要まつりが今年も行
われました。梶原銀座商店街に鎮座す
るこのお地蔵さんは江戸時代からの
地におり、梶原診療所はお地蔵さん
はす向かいに建っています。30年ほど前
まで、毎月3、13、23日の「3のつく日」
は縁日で大きくにぎわっていました。東
京ふれあい医療生協も、地域の活性化
のために少しでも役に立てればと、地元
の方たちと緒に不定期(1、4、7月の
23日)ですが、「かじわら3の縁日」を開
催しています。
生協本部と同じ堀船三丁目にある福
性寺の住職さんらによる説経の後、梶原
いろは亭さん(上中里三丁目)の全面的
な協力によって、梶原銀座商店街の主
(堀船三丁目町会協力)で街頭演芸会
が催されました。
丸一花仙さんによる江戸太神楽
夜は堀船三丁目町会館に場所を移して演芸が行われました
みなさん、愛宕地蔵尊にお参りをしていました
福性寺の住職さんによる説経
入船亭遊京さんによる落語の会
東京ふれあいの職員も模擬店を出店しました

陶芸クラブ メンバー募集!

一緒に陶芸をしませんか?
経験・未経験は問いません。
詳細については、メンバーが集まり次第決定
します。材料費は自己負担。
問い合わせ先・申し込み先
ふれあい活動推進部 TEL.03-3911-2005

「自分の死を考える会」 ~認知症と死について~

日 時	11月20日(水)14時~15時半
場 所	ふれあいセンター
講 師	宮の前診療所所長 土屋 信史 医師
申し込み期間	11月11日(月)~11月19日(火)
申し込み先	ふれあい活動推進部(03-3911-2005)
定 員	40名(定員に達し次第締切)
参加費	無料(生協未加入の方はご加入ください)

主催:宮の前3支部(西尾久1・2・3丁目、同4・5・6丁目、東尾久)合同