



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 11 月号 No. 546

おかげさまで 55 周年

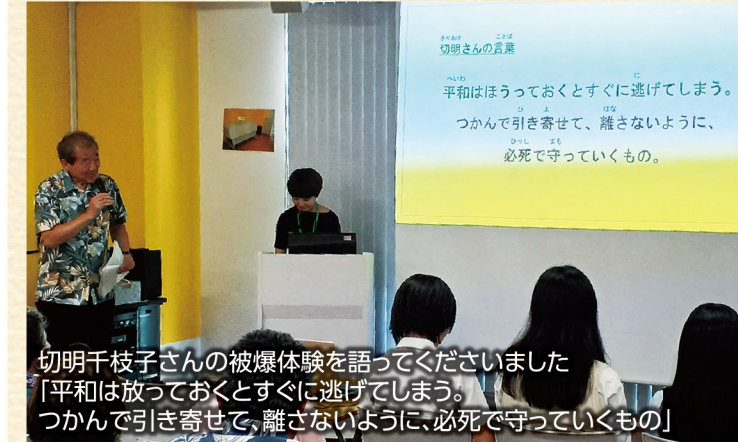
生協の現況 (2025 年 9 月現在)

組合員数=14,268 名
出資金総額=436,590 千円

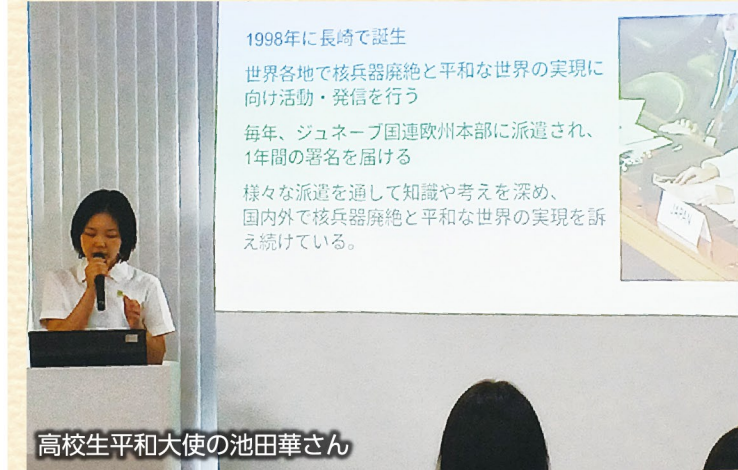
●発行所：
東京ふれあい医療生活協同組合
〒114-0004
東京都北区堀船 3-27-12
電話 (03) 3911-3630
●編集：『生命の炎』編集委員会
●発行人：百瀬 文也



前列の真ん中の3名が高校生平和大使の方、左端が被爆体験伝承者の大澤志織さん



切明千枝子さんの被爆体験を語ってくださいました「平和は放っておくとすぐに逃げてしまう。つかんで引き寄せて、離さないように、必死で守っていくもの」



高校生平和大使の池田華さん



いただいた千羽鶴は奉納させていただきました



パネル展の会場では最終日前日に歌声喫茶が開催されました

8月、四つの診療所で、「核兵器も戦争もない世界に」と願うメッセージを添えて「ヒロシマ・ナガサキ 原爆と人間」のパネル写真を展示し、9月末の1週間、ふれあいセンターにて「原爆パネル展」を開きました。最終

日の28日には、被爆体験伝承者をお招きして「語り部」を開催しました。平和は不断の努力によって守られるものです。戦争は究極の殺し合いです。「一人は万人のために、万人は一人のために」の理念のもと、命の尊厳を大切に、支え合い生きやすいまちづくりを目標に共同事業をすすめる生活協同組合にとって、平和を守る努力は欠くことのできない活動です。



原爆慰霊碑で手を合わせました



パネル展の会場では最終日前日に歌声喫茶が開催されました

特別企画

平和は受け継がれるもの

語り継ぐこと、行動すること、そして未来へ

語り部の大澤志織さんは、被爆体験者の重い言葉を伝えてくれました。「放っておくと平和は逃げてしまう。戦争や核について事実を知り、歴史に学ぶことで命を失う苦しみ、悲しみが想像でき、その悲劇を引き起こさないためにはどうしたらよいかを考えることになる。これが、平和を守るためにできる最初の一步になる」と。

高校生1万人署名活動・東京支部のメンバーが参加してくれました。署名活動や国連欧州本部があるジュネーブへの派遣活動などを続けています。高校生平和大使の池田華さんは、足を運んで被爆の実相を伝えることがどれだけ大きな影響をもたらすかということを感じました。核廃絶を日本が先頭に立てて訴えていくべきです。世界はそれを待っています」と、説得力に満ちた若い言葉で強調されました。

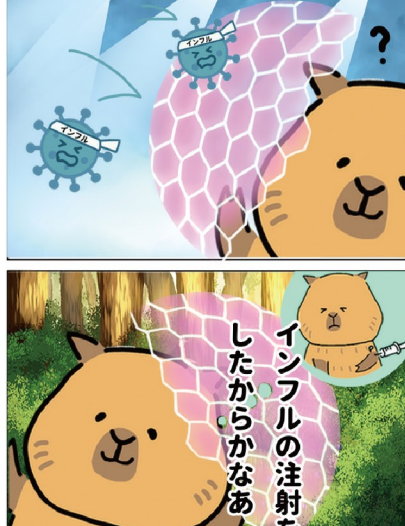
都生協連の被爆80年東京ピースプロジェクト・「被爆80年広島・長崎ピースツアー」の被爆地訪問に5名の組合員、職員が参加しました。12月9日に報告会を開催します。ご参加ください。

植物紹介④6

クズ (マメ科)



都会ではてつどう線路の岩壁を這いまわっている。根から葛粉を採り、葛餅を作る。(中谷)



インフルエンザ予防接種やっています!!

※2025年10月22日現在

各診療所医師の休診のお知らせ(11/1~1/15)

年末年始は12/29(月)PM~1/4(日)が休診です

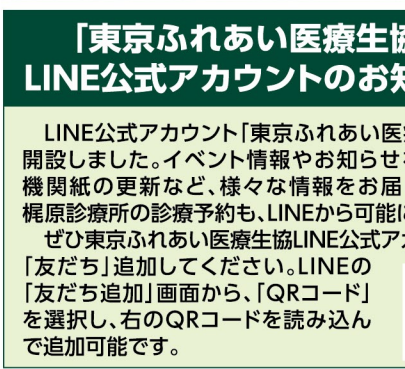
梶原診療所 ※最新の情報はInstagram、LINEで日々更新しています
12/19(金) 岡田医師(内科) 12/27(土) 小林医師(健診)

宮の前診療所 ※詳細は診療所へお問い合わせください
11/27(木)AM 内科休診
※毎週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
12/15(月)AM 角医師 12/16(火)PM 岡田医師
※12月の土曜診療は6AMになります。1月の土曜診療は17AM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。



皆さんにとって、安心して通える診療所とはどんな場所でしょうか。私は普段宮の前診療所で受付をしています。毎日患者さんと接する中で「安心して通えるってどういうことだろう」と考えることがあります。私は、病院を選ぶとき口コミを見てスタッフの対応が良さそうなのに惹かれることが多いです。そのため日頃受付として働くときは、笑顔で患者さんに寄り添うことを心掛けています。医療的な対応はできませんが、お話を聞いたりお声がけすることで少しでも不安を和らげたり、安心して過ごせるお手伝いができたら嬉しいです。

塩と上手におつきあい
すこしお

11月は減塩チャレンジ!

測定2回目の回収は12/8~12
9:00~14:00
梶原診療所入口の回収BOXへ入れてください

減塩のポイント

塩分を減らそうとして調味料をできるだけ使わないように意識をする方を度々見かけます。調味料の塩分は気にするの、食品に含まれている塩分は見落としかちです。食品に含まれる塩分がどのくらいかを気にすることで減塩がもっと簡単にできると思います。

「サラダには何もかけていません!」と言われる方も多くいます。野菜の素材の味を楽しむことが目的ならそれも良いでしょう。ただ、塩分を減らす目的なら食品に含まれる塩分を意識することも大切です。

干物や練り製品、漬物など食品に記載されている「栄養成分表示」の「食塩相当量」で含まれる塩分を把握されることから始めてみましょう。

また、さまざまな食品に「減塩」の商品があります。買い物へ出かけたら、ぜひ「減塩」や「食塩相当量」を気にして確認してみてください。

食品にどのくらいの塩分が含まれているだろうと意識することから減塩は始まります!

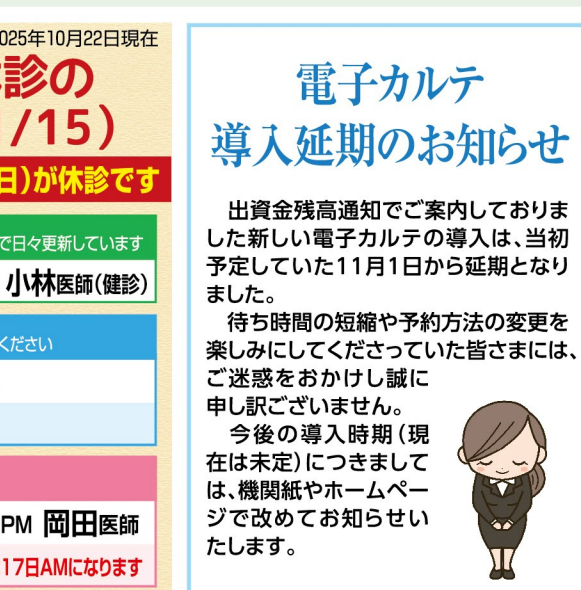
また、待合室では組合員さん同士が談笑したり、お互いの体調を気遣い合う姿をよく見かけます。こは体の不調を治す場所であると同時に、地域の繋がりを感ずられる場所でもあるのだと日々実感しています。これからも皆さんが落ち着いて過ごせる場所であらうように、受付としてお手伝いできたらと思います。小さなことでも気軽に相談でき、ほっと一息つける診療所でありたいです。(たじ)

電子カルテ
導入延期のお知らせ

出資金残高通知でご案内しておりました新しい電子カルテの導入は、当初予定していた11月1日から延期となりました。

待ち時間の短縮や予約方法の変更を楽しみにして下さっていた皆さまには、ご迷惑をおかけし誠に申し訳ございません。

今後の導入時期(現在は未定)につきましては、機関紙やホームページで改めてお知らせいたします。



聴診器

皆さんにとって、安心して通える診療所とはどんな場所でしょうか。私は普段宮の前診療所で受付をしています。毎日患者さんと接する中で「安心して通えるってどういうことだろう」と考えることがあります。私は、病院を選ぶとき口コミを見てスタッフの対応が良さそうなのに惹かれることが多いです。そのため日頃受付として働くときは、笑顔で患者さんに寄り添うことを心掛けています。医療的な対応はできませんが、お話を聞いたりお声がけすることで少しでも不安を和らげたり、安心して過ごせるお手伝いができたら嬉しいです。

お知らせ
Information

11月第77回 オレンジほっとラウンジ

日時 11月20日(木) 13:30~15:45
会場 ふれあいセンター1階
テーマ 首都直下地震や水害などでの日ごろの備えや心構えについて
講師 日本防災士会東京支部板橋区ブロック 松本 康児(まつもと こうじ)
費用 300円
内容 テレビでは、全国の地震や水害による報道を目にするようになったと思います。北区では、首都直下地震や荒川氾濫が起これば甚大な被害が想定されるため、対岸の火事ではありません。防災対策では、自助、共助、公助が重要です。しかし、公助(行政、消防など)には限界があります。この防災セミナーで防災知識を身に付けて、日ごろから自助、共助を認識していきましょう。

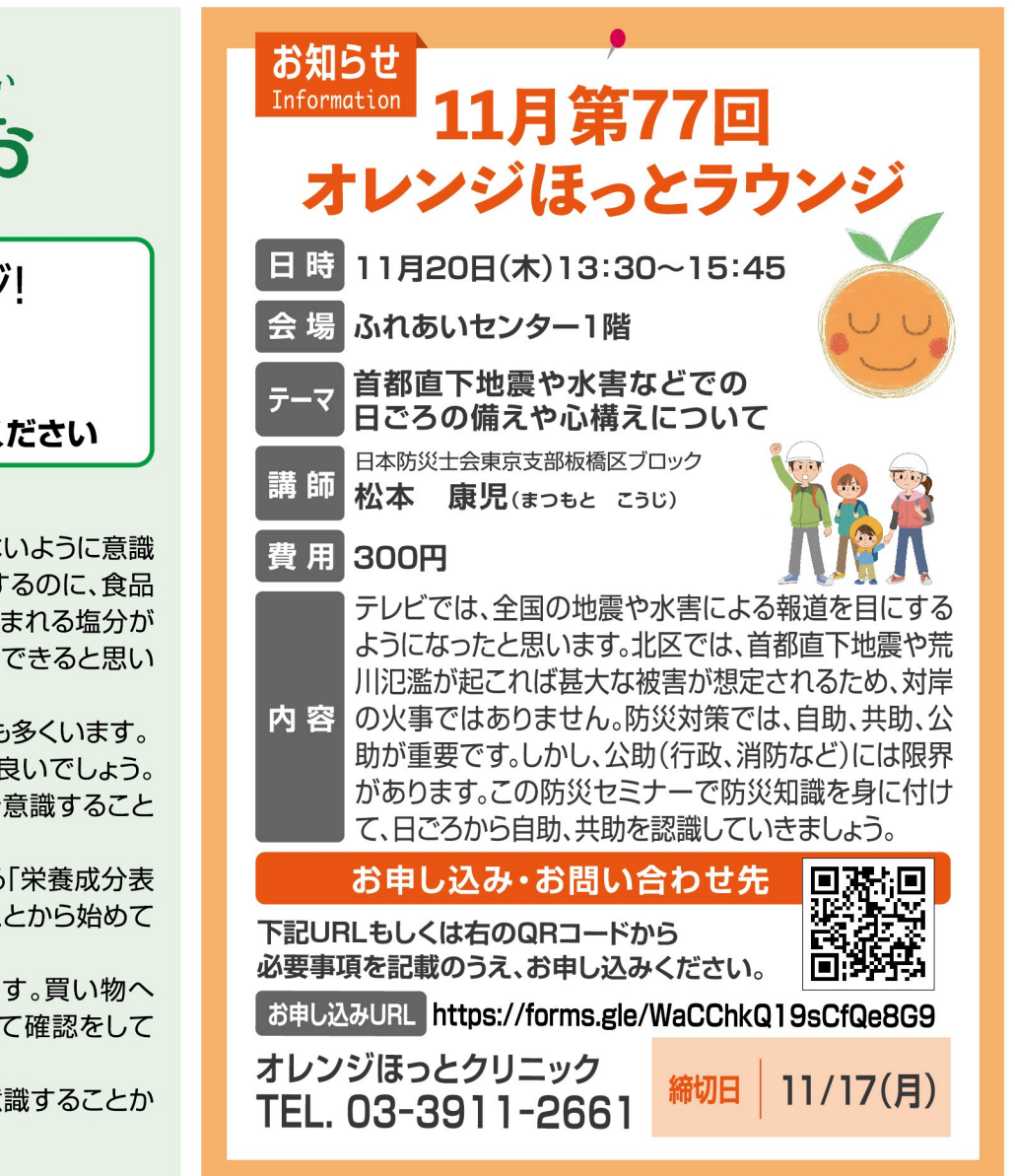
お申し込み・お問い合わせ先

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/WaCChkQ19sCfQe8G9>

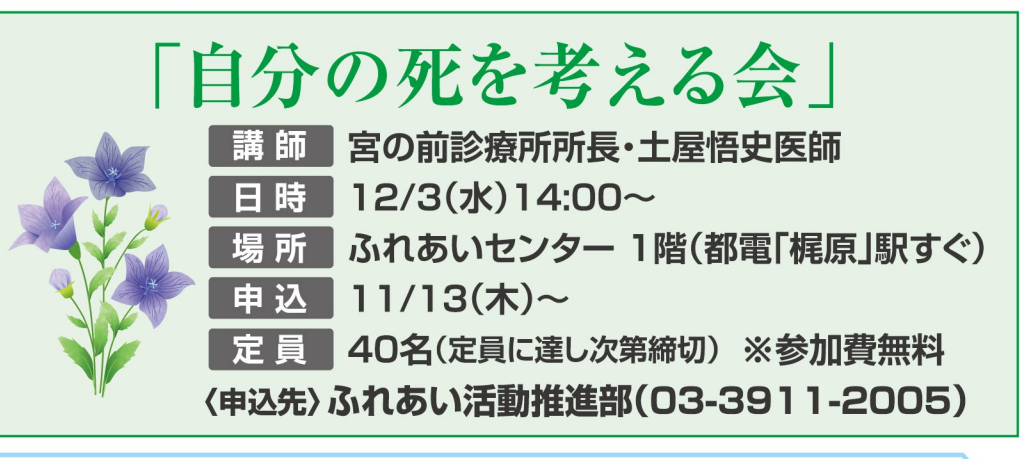
オレンジほっとクリニック
TEL. 03-3911-2661

締切日 11/17(月)



「自分の死を考える会」

講師 宮の前診療所所長・土屋悟史医師
日時 12/3(水) 14:00~
場所 ふれあいセンター 1階(都電「梶原」駅すぐ)
申込 11/13(木)~
定員 40名(定員に達し次第締切) ※参加費無料
(申込先) ふれあい活動推進部(03-3911-2005)



2025年度 理事会から

- 経営状況** 2025年度8月 総収益1億1,922万円 単月剰余▲494万円
8月は約490万円の赤字となりました。収益の伸び悩みが大きく影響しております。各事業所増収策を確実に実行していくことで経営改善につなげていきます。
- 長期方針・管理運営体制改善について**
長期方針及び管理運営体制について検討を行っています。制度等の見直しも併せて行っております。
- 出資金残高通知発送**
出資金の残高をお知らせする通知を発送しております。組合員の皆さまにおかれましてはご確認くださいますようお願いいたします。
- 55周年企画**
55周年のフィナーレ企画等について検討しています。

「生命の炎」12月号は休刊です。次号は新年号になります。

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
ペ切 前月の第1月曜日まで。

(例: 新年号に掲載したい場合、12月の第1月曜日まで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 34 講 「食品ロスの現状と取り組み」 荒川区清掃リサイクル推進課

9月12日、健康づくり委員会主催の「食品ロス」の講演会が行われ、荒川区清掃リサイクル推進課の笠原さんにお話していただきました。健康づくり委員会では現在、減塩活動と環境問題に取り組んでいます。今春の「プラスチックごみ」問題に続いて今回は食品ロスの現状、問題点を学び食品ロスを減らす為に私達にできる事は何かを学びました。以下講演会の趣旨を報告します。

毎日おにぎり1個分捨てている

食品ロスは「まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまった食品」のことです。家庭系食品ロスには「食べ残し」「過剰除去（食べられる部分まで捨てる）」「直接廃棄（手を付けないうちに捨てる）」があります。世界では1年間に生産される食品のうち3分の1が捨てられています。日本でも年間464万トンが捨てられています。これは国民1人当たり毎日おにぎり1個分を捨てていることになります。現在、事業活動の食品ロスと家庭での食品ロスは約半々となっており、減少傾向にありますが、さらにこれを減らしていかなければなりません。

食品ロスは地球温暖化の原因にも

世界的に見ると、捨てられる運命の食品の生産のために排出されるCO₂と廃棄された食品を処分するためのCO₂排出量は人の活動により生じる温室効果ガスの総排出量の8～10%に相当し自動車からの排出量とほぼ同じと言われています。食品ロスは「もったいない」だけでなく地球温暖化の原因にもなっています。

家庭での食品ロスの原因は前述しましたが、事業ごみの発生原因として以下のことがあげられます。

- ①規格外食材の廃棄（農業・漁業）
- ②3分の1ルール等の商慣習（例・賞味期限が6ヶ月なら生産後2ヶ月でお店に届かないものは破棄、お店で賞味期限2ヶ月を切った時点で破棄）
- ③販売機会の損失を恐れ多量の生産・発注
- ④消費者の過度な鮮度志向（賞味期限のこだわり）
- ⑤外食産業での消費者の食べ残し等です。

食品ロスを削減するために

食品ロスを減らす為に国や自治体で様々な取り組みがされています。国では食品ロス削減推進法の公布や、基本方針が策定され、また自治体においても食品ロス削減推進計画を策定し様々な取組みが行われています。荒川区では広報のための絵本の作成、イベントの実施、フードドライブやフードシェアリングの実施等が行われています（お住まいの地域での取り組みは各自治体のホームページや広報誌をご覧ください）。講演の最後に「私達にできる具体的な行動」として7つの作戦が提案されました。

- 買ったものを残さないために、
- ①冷蔵庫の整理で見える化
- ②食材に合わせて賢く保存
- ③保存食の賞味期限の定期チェック
- ④余分なものを買わないために買い物時の工夫（買い物前に家にある食材チェック）
- ⑤食品ロス削減クッキング（「消費者庁のキッチン」検索でレシピあり）
- ⑥外食時の注意（注文しすぎ。残りの持ち帰り）
- ⑦フードドライブの活用

の7つです。参考にしてください。



もったいない + CO₂排出

かじぽんまつりは大盛況でした!

10月4日(土)、あいにくの雨に加え、北区区民まつりと開催日が重なったため来場者数を心配していましたが、目標の200名を上回る多くの方々にご来場いただきました。

当日は、内視鏡・健診・整形外科・リハビリなど各コーナーを巡るスタンプラリーや、簡易版メディカルキッズ、事業所紹介コーナーなどを実施。来場者の方々からは「こんなことしているのね!」といった声が寄せられ、梶原診療所の取り組みをより深く知っていただく機会となりました。

また今回は、「3の日縁日」を1日ずらしての同時開催となり、出張いろは亭による人力車体験や屋台のおでんなども登場し、にぎやかな一日となりました。

足元が悪い中、来場してくださった皆様、ありがとうございました。



傷の手当て体験もありました

リハビリテーション課では腰痛体操を行いました

キッズ メディカル vol.139

とっておきの服薬指導④

解熱剤の上手な使い方

①発熱とは
発熱は、脳の視床下部にある「体温中枢」でコントロールされています。体にウイルスや細菌が侵入すると、体温中枢の設定温度が上昇し、それに伴って体温が上がります。体温の上昇は、体の防御機構である免疫の働きを活発にするためです。一方、細菌は高温よりも低温のほうが繁殖しやすい性質があるため、発熱によって病原体の増殖を抑えることができます。

②小児の解熱剤について
小児の解熱剤は、アセトアミノフェン（商品名：カロナール、アピリン、アンヒバなど）が主に使われます。

微熱のときは経過をみますが、38.5℃を超え

場合などには解熱剤を使用します。使用するのはアセトアミノフェン製剤です。ロキソニンやアスピリンなどは副作用が強いので、15歳未満では使用が控えられています。

③座薬と散剤について
座薬と散剤では、解熱効果に大きな差はありません。ただし、散剤は服用時に苦味を感じることがあります。一方、座薬は体重20kgまでしか使用できないものが多く、また年齢が上がると肛門からの挿入を嫌がるお子さんもいます。

当診療所では、おわらそ3歳くらいまでのお子さんには座薬の使用をおすすめしています。

（倉信）



すずしろ診療所の受付窓口

医療と介護が一体となった地域の拠点
―すずしろ診療所（練馬）―
まちの玄関口に、新しい仲間が増えました
西武池袋線 練馬駅から徒歩2分。
練馬区役所とは反対側の北側住宅地



有賀所長

「患者さんの7割が高齢者です。その方々に適した診療体制を整えるよう努めています。夜間の緊急電話体制を維持しており、将来的には休日にも対応できる「ファストドクター」（救急往診・オンライン診療サービス）の導入も検討しています」と話してくださいました。

その志は今もスタッフと組合員の

「コープクラブのように、組合員が参加できるクラブ活動や居場所づくりを進め、生協活動をこの地に根付かせたい」と、新たな目標を見据えています。

「患者さんの7割が高齢者です。その方々に適した診療体制を整えるよう努めています。夜間の緊急電話体制を維持しており、将来的には休日にも対応できる「ファストドクター」（救急往診・オンライン診療サービス）の導入も検討しています」と話してくださいました。

以前連載していた「事業所おじゃまします」が復活！4月にすずしろ医療生協が合併したことで新たな事業所が加わり、さらにふれあいセンタービルの完成により生まれ変わった事業所も増えました。

今後は各事業所の取り組みや、現場で働く職員の声をお届けしていきます。どうぞお楽しみに！

「地域に根ざす医療」
エレベーターでビルの2階に上がると、右に診療所、左に介護事業所があります。機能的に同じフロアでつながり、連携しやすい環境が整っています。

迎えてくださったのは、第5代診療所長の有賀 淳（あるがじゅん）医師。昨年4月に東京女子医科大学教授を退官し、練馬在住の地元医師として常勤で着任されました。

「日々変化する利用者さんの体調や状態を見逃さず、寄り添うケアをめざしています。訪問時の体調確認やヒアリングを欠かさず、毎月の定例会や研修会でスタッフ間の連携を図っています。困難なケースでは、責任者が何度でも同行し、ヘルパーが自信をもってケアできるよう支援しています」と語ります。

また、障がい者の地域生活支援事業にも取り組んでいますが増え続ける当事者からの要望に十分応えきれず、人員確保が大きな課題となっています。



の入口に位置するすずしろ診療所は、今年4月の合併により当生協で5つ目の診療所として仲間入りしました。

ケアマネジャーによる居宅介護支援事業所「居宅介護支援ねります」と、訪問介護事業所「ヘルパーステーションぬくもり」を併設し、医療と介護を一体的に進める地域医療の拠点としての役割を担っています。

皆さんに受け継がれ、新たな所長のもとで、診療所は地域とともに次の時代へ歩みを進めています。

「介護の現場から―ぬくもり」と「おらまの挑戦」訪問介護「ぬくもり」の責任者・本橋さんは40代の若き介護リーダー。

すずしろ通信 04号

10月18日(土)、ZOOMですずしろ診療所、ふれあいセンター、宮の前診療所の3拠点をつなぎ、さらに健康生活協同組合の橋本専務理事の「福島～震災を風化させない。未来へつなぐ。私たちにできること～」と題し、学習会を開催しました。

場所は離れていますが、これからもこういった形での学習会を開催していきたいと思っていますので、よろしく願いいたします。



すずしろ診療所の待合室にあるモニターを利用しました

加入・増資をしてくださった方に健康カレンダー差し上げます!

2026年の健康カレンダーができあがりました。今回は各生協のマスコットキャラクターの紹介で梶原診療所の「かじぽん」が掲載されています。また、毎月健康についてのアドバイスが載っているの、一緒に健康づくりをしませんか? 加入・増資をしてくださった方に差し上げています。ぜひ、この機会に加入・増資をお願いいたします。



事業所キャラクター紹介



各診療所・クリニックのキャラクターを紹介します。ホームページや健康まつり、機関紙でこれからも登場するので、よろしくね!