



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

おかげさまで **55周年**

生協の現況 (2025年11月現在)

組合員数 = 14,220 名
出資金総額 = 435,469 千円

2025年 2026年
12・1月
合併号

No. **547**

- 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

新年のご挨拶

理事長 野島 美幸

あけまして
おめでとうございます

昨年(平成25年)は生協設立55周年を迎え、例年を上回る企画を実施しました。多くのご参加、ご協力を賜りありがとうございました。多岐にわたります。昭和100年や戦後80年の節目、国際協同組合年で生協の価値を再確認する年でもありました。

平和に関する企画に注力しました。原爆パネル写真展と語りへの開催。皆さまにご協力いただいた千羽鶴を携えての広島訪問は被爆者の方々と同じ行しました。12月には広島・長崎ピースツアー報告会も行いました。

語りべで被爆者の切明千枝子さんの言葉、平和はほうっておくことぐに逃げてしまっ。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」が強く印象に残っています。広島訪問を経てこの言葉の真実味と核兵器廃絶の重要性をより強く感じました。世界には未だ紛争の止まない地域がある中で、日本は過去の想像を絶する犠牲のもとに今の平和が成り立っています。被曝の実態を知り、戦争のない平和を求めていく責任が、私たち一人ひとりにあると思います。平

和や社会についてこれから学びを続けていきたいと思います。

さて、昨年4月練馬のすずしず診療所・居宅介護支援あります・ヘルパー・ステーションめぐもりが新たな事業所として加わりました。医療介護事業の情勢は依然として厳しく、今期も生協全体の黒字化には至っていません。通常業務の着実な遂行と点検・医療・介護報酬改定を待たず直接自治体に支援要請を働きかけるなど、安定した経営のため今後も様々な努力を積み重ねてまいります。

今月末、当生協の未来に向けて意見を交わす会があります。55周年の締めくくりとして生協の歴史を振り返って先人たちの歩みに学び、厳しい現状にあっても諦めず、未来への希望を語り合い育める場を作りたいと思います。どうぞ奮ってご参加ください。

新しい年が皆さまにとって健やかで幸せな一年となりますよう祈念いたします。生協へのさらなる温かいご支援を本年も何とぞよろしくお願い申し上げます。

The image shows the top section of a flyer. On the left is a circular logo for the 55th anniversary, featuring the number '55' with 'th' and 'since 1970' below it, surrounded by a laurel wreath. To the right of the logo, the text '55周年フィナーレ' is written in large, bold, orange Japanese characters. Further right, the word 'Finale' is written in a green, cursive script. Below this, a green banner contains the event title '「医療×協同 私たちの未来カフェ」' in white Japanese characters. The bottom half of the image has a light beige background with a thin green horizontal line. On the left, there are two paragraphs of Japanese text. On the right, there is a white box with a green border containing event details in a table format.

2024年12月9日に開催された池上彰氏による講演会を皮切りに、当生協の55周年企画を1年を通して開催してきました。

その最後を締めくくるのが、医療福祉生協連・片山忍専務理事及び、当生協を支えてきた本池孝二医師、土屋悟史医師による講演会です。また、これからの医療生協に望むことは？ 地域とのかかわりとは？ ともに未来について語ります。

開催日時	1月31日(土) 13:00～17:00
場 所	昭和町ふれあい館
定 員	80名
申込先	ふれあい活動推進部 03-3911-2005

●55周年行事開催集約表

開催日	行 事	参加人数	開催日	行 事	参加人数
2024年 12月 9日(月)	キックオフ集会	300	9月14日(日)	防災・防犯落語	29
2025年 2月28日(金)	阪神・淡路大震災30年に学ぶ	70	9月22日(月)～28日(日)	ヒロシマ・ナガサキ原爆パネル展示	75
3月 2日(日)	FFC・小台宮城支部 天祖神社懐かし遊び会	40	9月28日(日)	ヒロシマ・ナガサキ原爆語り部企画	60
3月19日(水)	ワーカーズコープ カレー昼食会	17	10月 4日(土)	かじぼん祭り・愛宕地蔵尊まつり	270
3月23日(日)	これからの介護を学ぼう	56	10月11日(土)	認知症世界の歩き方	23
4月 4日(金)	さくらウォーク	30	10月18日(土)	現在の福島(東北) 課題と問題点	35
4月17日(木)	もしもに備えて ～終活 事前相談の活用～	49	10月24日(金)	減塩のポイント(健康チャレンジ)	50
5月24日(土)	墨田清掃工場 荒川リサイクルセンター見学	40	11月 9日(日)	健康まつり	1300
6月 1日(日)	FFC・小台宮城支部 天祖神社懐かし遊び会	50	12月 6日(土)	広島・長崎ピースツアー報告会	38
6月 7日(土)	SNSとの付き合い方	73	2026年 1月31日(土)	55周年フィナーレ 「医療×協同 私たちの未来カフェ」	20人/回
7月 5日(土)	3.11 その時福島(東北)で何が起きたか?	45			
7月12日(土)	自転車交通ルール学習会	52	2025年 10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」オープン	
9月13日(土)	食品ロスの取り組み	35			

延べ参加人数 2737人

キッズ
メディカル
vol.140

とっておきの
服薬指導⑤

～抗菌薬の上手な使い方～

① 抗菌薬と抗生剤の違い
抗生剤とは、細菌や真菌などの生き物（微生物）から作られる薬を指します。
一方、抗菌薬はその抗生剤に加え、化学的に合成して作られた薬も含む、より広い概念です。

② 風邪には抗菌薬は効かないの？
風邪を引いた際に「抗生物質を出してください」と希望される方がいます。
以前は「念のため」に抗生剤を処方することもありましたが、現在は風邪だからといって安易に抗生剤は処方しません。これは、風邪の90%以上が細菌ではなく、抗生剤の効かないウイルス感染だからです。

ただし、特殊な細菌による感染が疑われる場合や、ウイルスによって鼻やのどの粘膜が傷つき、3～4日後に細菌感染を起こす可能性がある場合には、検査をしながら抗生剤を処方することもあります。

③ 抗生剤を飲んだら胃痛や下痢が起った。服用をやめたほうがいい？
抗生剤は細菌を殺しますが、同時に腸内細菌にも影響を及ぼします。そのため、腸内環境が乱れ下痢を起すことがあります。

軽い下痢であれば、子どもの腸内細菌は回復力が強いので、抗生剤の服用を中断せず飲み切ることが大切です。
下痢が強い場合には、腸内細菌の乱れを抑えるために整腸剤を併用することもあります。

手づくりみそ教室

開催のお知らせ

開催日時
場所

第1回

2月14日(土)

10:00～

ふれあいセンター

第2回

2月28日(土)

14:00～

みやぎ水再生センター内
宮城ファミリー公園事務所

募集人数

30名 ※店員になり次第締め切り

申込み連絡先

東京ふれあい医療生協
ふれあい活動推進部

☎03-3911-2005

(北区堀船 3-27-12)

金額

手づくり
仕込みそ5kg

価格:3,240円(税込)

【6ヶ月寝かせるだけの完成品】

※教室に参加しない人
味噌が欲しい人

こうじ

材料代

価格:3,000円(税込)

出来上がり 3.5kg

【煮大豆 2kg (1kg×2ヶ、
米こうじ 1kg、食塩 500g)

※参加する方は
コチラが必要です

材料セット

容器セット

価格:1,760円(税込)

【6L用容器、木杵】

※保存容器。

初めての方には必要です

松亀味噌株式会社
東京都北区東田端 1-5-9

URL:<https://matsukame-miso.co.jp/>

お知らせ
Information

1月第78回 オレンジほっとラウンジ

話し手 オレンジほっとラウンジ ボランティアスタッフ

聞き手 オレンジほっとクリニック 臨床心理士 柴崎 望

日時 1月15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 「もの忘れの進行予防
～私の調査と対策～」

講師 オレンジほっとラウンジボランティアスタッフ

費用 300円

内容

日々の生活の中でちょっとしたものの忘れを感じるようになりました。そこで、いろいろな本を読んだり、病院に通いながら対策を考えて行動し、自分を励ましながら対応しています。そんな私のものの忘れの予防についての調査と対策、皆様のご参考になればと願っています。

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/7zw6iNXbV4REQgxi7>

オレンジほっとクリニック
TEL. 03-3911-2661

締切日 | 1/13(火)

健康まつり
たくさん遊んでくれて
ありがとう♡

かじぼん
うれしななあ

**今年度も
もうおわりかあ**

やのこした
とはないかな

**胃がん健診や
区民健診
うけぬすてない？**

かじぼんは少し
太ったよ

**昨年にも
ご来院・ご支援
ご利用
ありがとうございました**

今年もどうぞ
よろしくお願いします

いっしょに
秋を満喫しよう！

どうなる？ 介護保険 ～介護保険が使えなくなる？～

介護保険の財源はどうなっているの？ 介護保険料はどんどん上がっていく...介護職員の人材不足は深刻に...
みなさん、自分の介護について考えたことがありますか？よくわからないから後回しにしていますか？
必ず介護は必要になってきます。介護について一緒に学びませんか？

日時	2026年1月18日(木) 14:00～	場所	ふれあいセンター
費用	300円(資料代として)		
お話	NPO法人東京福祉・まちづくりネット代表理事 社会福祉士 鹿倉 泰祐		
申込締切	2026年1月15日(木)		
申込先	ふれあい活動推進部 ☎03-3911-2005		

2025年度 理事会から	
1. 経営状況 2025年度10月 総収益 1億4,116万円 単月剰余 984万円 10月はインフルエンザ予防接種・感染者対応で収益が大きく伸びた結果、単月黒字となりました。引き続き各事業所適切な経営改善を進めていきます。 2. 出資金残高通知発送 出資金残高のお知らせを送りました。お送りした通知をご覧になった組合員の皆さんから、増資という形で多大なご支援をいただきました。心より感謝申し上げます。	3. 健康まつり報告 雨の中の開催でしたが、1,300名超の方にご来場いただきました、誠にありがとうございました。 4. 長期運営方針の検討 運営方針について議論を行っています。 5. 予算策定に向けた体制づくり 予算策定委員会を設置して、各事業所主体の予算づくりを適切に行います。

※2025年12月18日現在

各診療所医師の休診のお知らせ(1/1~2/15)

年始は1/5(月)から診療を開始します

梶原診療所	ふれあいファミリークリニック
1/19(月) 堀医師(内科)	休診予定なし
※最新の情報はInstagram、LINEで日々更新しています	●1月の土曜診療は17日午前になります

宮の前診療所

※詳細は診療所へお問い合わせください

休診予定なし

●1/24(土) 17~21時は夜間診療当番の日です

植物紹介⑦

コセンダングサ
(キク科)



舌状花がない

道端で普通に見られる。川原や林の縁に多い。よい蜜食とれ、群生地には巣箱が置いてある。(中谷)

「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(わかれは) ●生年月日 ●住所を記載してください。メール宛先 ichishi@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。

MAIL soshiki@fureaico-op.com

切 前月の第1月曜日まで。

(例:2月号に掲載したい場合、1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。

「被爆80年広島・長崎ピースツアー報告会」

開催されました

被爆・戦後80年の節目となる今年、東京都の被爆者団体である東友会と東京都生協連が主となって「被爆80年東京ピースプロジェクト」の一環として「被爆80年広島・長崎ピースツアー」が実施されました。当生協からは5名の組合員・職員が参加し、その報告会が12月6日(土)、ふれあいセンターで開催されました。

カンパ総額

300,453円

ご協力ありがとうございました。

10月5日～7日 広島ピースツアー

当生協参加者 野島美幸理事長・田島圭祐職員(本部)・西本明医師(梶原診療所)・押江しのぶ看護師(すずしろ診療所)

このたびは、広島ピースツアーに参加する貴重な機会をいただき、ありがとうございました。今回参加して一番良かったことは、実際に現地へ赴き、資料や展示物を自分の目で直接見ることができたことです。広島史については、これまで教科書や写真で学んだつもりでしたが、現地で感じる空気や当時の痕跡の重さは、文字や画像だけでは決して伝わらないものだと気付かされました。

中でも印象に残ったものは、袋町小学校の壁面です。実物を目の前にすると、そこに刻まれた思いや歴史の重みが桁違いに迫ってきました。

今回のピースツアーのテーマは「継承」でしたが、まさに今回の報告会そのものが、学んだことを伝える継承の場となったと感じています。報告会でお伝えした経験が参加者の方からお知り合い、ご家族へと伝わっていけば幸いです。(田島圭祐)



44名が参加しました(東友会から15名、生協から29名)

※東京ふれあい医療生協のホームページのお知らせに、東京都生活協同組合連合会の「被爆80年広島・長崎ピースツアー実施報告」の動画のリンクを貼っております。ぜひ、そちらもご覧ください。

11月9日～11日 長崎ピースツアー

当生協参加者 三浦夫佐職員(本部)

国立長崎原爆死没者追悼平和祈念館で千羽鶴を奉納し、被爆者の遺影や手記に触れた瞬間、自然と涙があふれました。原爆資料館で伺った東友会の橋本さんのお話は、一生忘れられない「平和を考える原点」となりました。行程はハードでしたが、研究者の思いや今も続く放射線の影響に触れ、戦後80年を経てもなお思いを繋ぐ現実に衝撃を受けました。学校や慰霊碑を訪れ、長崎では日常の中に平和への祈りが息づいていると実感。心が揺さぶられる旅で、「戦争は絶対にしてはいけない」と改めて強く胸に刻みました。

また、東友会の皆さまから伺ったお話は、報告会にてお伝えさせていただきました。(三浦夫佐)



平和祈念像の前にて



東友会・橋本様から当時の様子を伺いました



稲佐山から見る世界三大夜景のひとつ長崎の美しい夜景



国立長崎原爆死没者追悼平和祈念館に千羽鶴を奉納しました。組合員の方が小さな折り鶴で平和の「和」を作ってくれました



「火曜会」の患者さんへ可愛いひよこのプレゼント



タイの洪水で被害にあわれた方の回復を祈って千羽鶴をプレゼント



かあさんの茶の間の皆さんと記念撮影



タイから18名の看護師の方々が視察に訪れました

タイ看護師団の見学がありました

マヒドン大学公衆衛生看護学部・ドクタークワンジャイ博士からの依頼で、平原医師が通訳なしの英語で「日本の地域包括ケア」について、タイの看護師の方々に講義を行いました。講義は各施設概要、診断後のサポート、介護保険財政、地域交流、未来の緩和ケアなど幅広い内容に触れ、講義後は二班に分かれて施設見学を実施しました。

「かあさんの茶の間」では地域の組合員の方々と交流を行い、タイの洪水被害者の回復を祈って千羽鶴をプレゼントされ、「タイへ大切に持ち帰りたい」と喜ばれていました。

また、オレンジはつとクリニックが開催している「火曜会」では、タイの皆さんが手作りの可愛いひよこを贈ってくれました。最後に記念のお血をいただき、心に残る交流の日となりました。

ふれあいの『わ』が
広がった!

オールふれあい生協仲間づくり月間



学習会「認知症世界の歩き方～認知症の人が見る世界の旅～」認知症の人から見える世界って?

2025年は東京ふれあい医療生協設立55周年という節目の年にあたりました。10月1日から12月7日まで開催した「オールふれあい生協仲間づくり月間」では、「おもいをかたちに、あなたが主役のまちづくり」をスローガンに、職員・組合員が一丸となって組織基盤の強化に取り組んでまいりました。

期間中には、減塩をテーマにした健康チャレンジ、認知症に関する学習会、かじぼんまつりなど、多様な企画を実施し、地域の皆様とともに健康や人生について考える貴重な機会となりました。

また、11月9日に開催された健康まつりには、冷たい雨の中にもかかわらず1300名の方にご来場いただき、地域全体で盛り上がることができました。改めて深く感謝申し上げます。

今後も、地域住民の皆様とともに、健康で安心して暮らせるまちづくりを目指し、さまざまな活動を進めてまいります。引き続き、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

〈拡大結果〉

新規加入

124件 199口
(199,000円)

増資

923件 5,060口
(5,060,000円)

健康
まつり
の様子



健康まつり 打撃武道・我円



元三島神社五神太鼓保存会



東京朝鮮中高級学校高等部



ひまわり



寒さからか温かい食べ物人気でした



職員によるジャンボリミッキー



「梶原診療所のうた」に合わせた盆踊り



健康チェック

すずしろ通信 05号

11月9日(土)、厚生文化会館(練馬区)でけやきまつりが開催され、すずしろ診療所、居宅介護支援ねります、ヘルパーステーションぬくもりがブースを設けました。当日はお子様用に用意した100個のお菓子がなくなるほど盛況で、健康チェックや健康相談会などが行われました。

1月5日より、月・水・木・金の診療開始時刻が8時15分から変わります。

詳細はQRコードを読み込んでいただくか、東京ふれあい医療生協のホームページからご確認ください。



組合員・職員、力を合わせて頑張りました!



健康チェック、大盛況



ロコモチェックもありました