

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**

生協の現況(2026年4月現在)  
組合員数=13,837名  
出資金総額=411,845千円

2026年6月号 No.552

おかげさまで55周年

# 2025年度の振り返りと2026年度方針

代表理事専務理事 百瀬 文也

## 1 2025年度の振り返り

2025年度は、医療・介護事業を取り巻く環境が一段と厳しくなった年度でした。人口減少と高齢化、外来受診行動の変化、診療報酬・介護報酬の抑制、物価高騰、人材確保困難、医療DXへの対応負担などが重なり、医療介護事業者全体に運営に大きな影響が出ています。従来の延長線上だけでは運営が難しくなっており、地域に必要な医療・介護・協同の仕組みを持続可能な形へ整える必要があります。

### ◎2025年度の大きな特徴

- 1 ずしろ医療生協との合併後、4区体制での運営が始まりました。東京ふれあい医療生協は北区・荒川区・足立区・練馬区に事業を展開する法人となりました。
- 2 外来・在宅・介護・健診の各事業で改善に取り組んでいます。厳しい環境の中でも、合併による増収の一方で費用を抑えることで経営改善を図っています。結果として、昨年度の赤字から持ち直し、微少な単年度黒字に転換することができました。
- 3 地域活動・組合員活動の再活性化に取り組んでいます。コロナ以降、地域で様々な活動がなくなったことも事実です。生協では、55周年記念事業として平和・防災・健康づくりの活動を再出発しています。また、新たな活動としての「みんなのカレー屋さん」など、多様な活動を行っています。
- 4 練馬地域においては新たな支部づくりの機運が高まっております。地域のいのちと健康をまもる医療生協の仲間づくりが前進しつつあります。
- 5 一方で、合併により組合員数・出資口数は全体として増加したものの、合併分を除くと組合員数・出資口数はいずれも減少しています。高齢化の影響が大きく出ているものと考えられます。継続した仲間づくり、担い手づくりの再強化が課題です。
- 6 法人運営の標準化・内部統制・業務整理を進めています。合併後の一体運営を進める中で、共通ルール・共通基準・共通言語の整備が課題となりました。今後も継続して法人改革を進めます。
- 7 生協全体で一体的な運営を進めるため、新入職員研修、中途入職者対応、OJT、部門長による情報共有、業務棚卸、承認ワークフローの再整備などに取り組みしました。

## 2 2026年度に向けて

2026年度は、「理念と現実をつなぎ、未来へつなげる再構築と基盤づくり」を基本方針とします。私たちが守るべきものは、地域に必要な医療・介護・協同の仕組みです。一方で、その使命を守るためには、医療生協のあり方、経営管理、地域活動、組織運営の形をもう一度見つめ直し問い直す必要があります。1年間を通して、厳しい現実を直視し、理念と現実をつなぎ、次世代へ引き継ぐための再構築と法人基盤づくりを進めます。

### ◎2026年度の重点課題

- 1 事業においては、外来機能だけでなく、在宅医療・訪問看護・訪問介護・居宅介護支援すべてを法人の中核事業と考え、地域まるごといのちと健康をまもる事業へと転換していきます。
- 2 単年度黒字達成に加え、引き続き全事業所黒字化を目指し、予算管理・月次管理・KPI管理を強化します。また、キャッシュフローの黒字化にも取り組みます。
- 3 法人としての共通ルールを整えつつ、各事業所が方針にもとづいて具体的に実行できる体制をつくりまします。本部機能の標準化・集中化と、事業所の実行力強化を両立させます。また電子カルテシステムの適正な更新・入替を行います。

- 4 医療生協を、医療・介護の提供者にとどめず、地域コミュニティを支える社会的インフラとして再定義します。そのうえで、地域活動は「つながりづくり」を基準に再設計し、地域の皆さんと一緒にしておたがいさまの関係構築に努めます。
- 5 練馬地域においては新たな支部結成を行い、練馬地域における医療生協の輪を広げます。
- 6 他生協・他団体との交流を積極的に行い、事業所活動だけでなく地域活動においても新しいつながりづくり、活動づくりを進めます。
- 7 医療体制の大きな転換も含め、生協の新しい体制のための基盤づくりとして、医療生協のあり方、経営管理の転換、地域活動のあり方について再定義すべく、一年を通して検討を重ねます。

## 3 財産及び損益の状況

区分	2025年度末	区分	2025年度	2024年度
流動資産	509,726	総収益	1,480,033	1,399,791
固定資産	1,138,068	総費用	1,480,325	1,468,421
繰延資産	1,927	医療外損益	10,683	38,750
負債	1,323,208	経常剰余	10,390	▲29,880
純資産	326,513	特別損益他	▲1,188	1,569
総資産	1,649,721	当期剰余	9,203	▲28,311

単位:千円

## 4 最後に

コロナ以降私たちが取り巻く社会は大きく変化しました。物価高騰、医療・介護人材の不足、独居や孤立の深刻化、地域のつながりの弱まりは、私たちに「この地域でどう生き、どう支え合うのか」を問いかけています。

医療生協は、地域の人びとが自分たちの健康と暮らしを守るために作り、育ててきた組織です。住み慣れた地域で自分らしく生き続けられること。そこに医療生協の原点があります。

生協はこれからも、医療・介護・福祉・地域活動をつなぎ、地域の安心をつくる組織として、地域がともに支え合い、安心して暮らせるまちをつかっていきます。

これまでのご理解とご協力が心より感謝申し上げるとともに、今後とも、共に新しい医療生協をつくっていくため、ご支援をお願い申し上げます。

## 総代会開催のご案内

- ◎第63回通常総代会を下記の日程で開催いたします。
- 日時 2026年6月21日(日) 13:00～
- 場所 北とびあ13階 飛鳥ホール
- ◎総代会の傍聴をご希望の方は、下記までご連絡をお願いいたします。
- 連絡先 03-3911-2005(ふれあい活動推進部)または03-3911-3630(生協本部)

## 総代会議案書説明会のご案内

- ◎ずしろエリア
- 日時 6月3日(水) 14:00～
- 場所 ずしろ診療所
- ◎梶原エリア
- 日時 6月13日(土) 14:00～
- 場所 ふれあいセンター
- ◎宮の前エリア
- 日時 6月12日(金) 14:00～
- 場所 宮の前診療所2階さくらの部屋
- ◎宮城・小台エリア
- 日時 6月17日(水) 14:00～
- 場所 ふれあいファミリークリニック2階

## キッズメデイカル vol.145

### とっておきの服薬指導⑨

#### 乳幼児への上手な漢方の飲ませ方

最近では、乳幼児にも漢方薬が処方される場合があります。しかし、独特の味やにおいがあるため、なかなか飲んでもくれない、困る保護者の方も少なくありません。

漢方薬は、生後3か月頃から服用できるものもあります。ただし、1歳頃までは便秘や湿疹などに使用されることが多く、1歳を過ぎると風邪や急性胃腸炎、精神的な不安定さなどにも使われるようになります。特に、便秘や嘔吐、下痢の症状には漢方薬がよく用いられています。

上手に飲ませるポイントには、①少量を短時間で飲ませる②味をなるべく感じさせない③無理に押し込まない④です。具体的な方法としては、粉薬を少量の水で練り、類の内側や上あごに塗る方法があります。また、少量の砂糖水や服用用ゼリーに混ぜる方法もあります。なお、ミルクに混ぜると味を嫌がってミルク自体を飲まなくなることがあるため、あまりおすすめできません。

スポイトやシリンジを使い、少しずつ飲ませる方法も効果的です。うまく飲めなかった時にはしっかりと褒めてあげると、次回につながることもあります。

漢方薬の量は、一般的に2歳頃までは成人量の4分の1、5〜7歳頃で2分の1、7歳以上では3分の2程度が目安とされています。ただし、症状や体格によって異なるため、服用の際は必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

「全部飲ませなければご無り過ぎず、お子さんに合った方法を見つけたい」ことが大切です。

(倉倉)

## ご案内

### 健康づくり委員会・環境グループより

#### 下水処理場見学会

日時 7月3日(金) 10:00～12:00、14:00～16:00  
場所 三河島水再生センター(都電荒川線「荒川二丁目」駅より徒歩5分)  
定員 午前・午後ともに15名(定員になり次第締め切り)

※詳細は申込者へ連絡いたします

---

### まちづくり委員会・社保平和部より

#### 介護保険についての学習会

日時 7月19日(日) 14:00～  
場所 ふれあいセンター  
定員 50名

※詳細は次号にてご案内いたします

ともに申込先は、03-3911-2005(ふれあい活動推進部)

## お知らせ Information

### 6月第83回 オレンジほっとラウンジ

日時 6月18日(木) 13:30～15:45  
会場 ふれあいセンター  
テーマ 「高齢者の腸活、始めていますか?」  
～知って得する! 便秘のしくみと正しいケア～  
講師 やたがいクリニック副院長、梶原診療所/オレンジほっとクリニック非常勤医師 谷田貝 昂  
費用 300円  
内容 日本人の約3人に1人が便秘症という報告があります。便秘の正しい知識から食事・薬・セルフケア、意外と大切なトイレのお作法まで、わかりやすく解説します。今日から腸活が変わるヒントが見つかるかもしれませぬ。すっきりした毎日のために、ぜひご参加ください!

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 URL: https://forms.gle/BAeSi8Km52a2oz2D7

オレンジほっとクリニック  
TEL. 03-3911-2661

締切日 6/15(月)

## 機関紙「生命の炎」配布者募集のお知らせ

東尾久支部、急募!

機関紙「生命の炎」は、北区・荒川区・足立区・練馬区の4区に在住する組合員のもとへお届けしており、その大半が地域に住む組合員による手配りをしています。近年、高齢化に伴い、配布できる組合員が少なくなってきました。そこで新たに機関紙を配布して下さる組合員を募集します。

月に1回、1人当たり10件程度の配布となります。軽いウォーキングができればご協力ください。ご協力いただける方や詳しいお問い合わせは下記までご連絡ください。

連絡先:ふれあい活動推進部 03-3911-2005 (受付時間:平日9:00～17:00)

## 2026年度 理事会から

1. 経営状況 2025年度  
総事業収益は約14億8,000万となりました。昨年度約14億円弱から8,000万円の増収となっています。当期剰余は920万円となっています。若干の黒字にとどまっているものの、昨年度から3,700万円強の改善となりました。
2. 総代会議案  
総代会にむけて議案策定を進めております。
3. 重要事業方針整理  
各事業所の役割を具体化し、方針について確認しております。
4. ふれあい活動会議設置について  
総代会終了後を目標にふれあい活動会議を設置し、生協の今後に向けた組織体制・地域活動のあり方について検討を行うことを確認しております。

## 「東京ふれあい医療生協」LINE公式アカウント

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)

## 各診療所医師の休診のお知らせ(6/1～7/15)

梶原診療所 ※最新の情報はInstagram、LINEで日々更新しています  
6/22(月) 堀医師(内科・糖尿病)

宮の前診療所 ※詳細は診療所へお問い合わせください  
休診の予定なし  
※夜間診療は当面、休診

ふれあいファミリークリニック  
6/26(金) PM  
※6月の土曜診療:6日AM、7月の土曜診療:4日AM

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。

(例:8月号に掲載したい場合、7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。

6月 6月15日からはじまり健診

胃腸 胃腸の健康を

う現 現役を

6月 6月7日までは

受サ 受診ま

お8月9月がすめ月です!

# 知って得する 紙上「健康づくり講座」 第39講

## 介護保険も活かした自分らしい暮らしを支える地域の力

### ～ 地域社会の支援で実現する安心と自立生活 ～

介護部門長・ケアマネジャー 坂爪 成明



年を重ねても、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けたい——。そのために大切なのは、介護が必要になってから考えることではありません。日々の「健康」「楽しみ」「友達」を大切に、もし不自由が出てきた時には介護保険を上手に活かすこと。そして、制度だけでは届きにくい部分を、地域のつながりで支え合うことです。今回は、ケアマネジャーの立場から、介護保険の役割と限界、そして地域の力についてお伝えします。

#### 健康・楽しみ・友達が暮らしの土台

まず、皆さんにお尋ねします。今の暮らしの中で、「自分の健康」「楽しみ」「人とのつながり」はどうなっていますか？

年を重ねると、どこかが痛い、つらい、思うように動けないということは、誰にでも起こります。けれど、大きな病気やけがをすると、自分の暮らしだけでなく、家族にも負担がかかることがあります。場合によっては、子どもたちの生活や人生に影響することもあります。だからこそ、健康でいることは自分のためであり、大切な人のためでもあります。

次に、楽しみです。今、楽しいと感じることはありますか。趣味や夢中になれることはあるでしょうか。楽しいと感じる時間は、単なる気分転換ではありません。「またやりたい」という気持ちが生まれ、やる気が高まり、不安がやわらぎ、心が軽くなります。散歩、会話、体操、手芸、地域活動など、身近なことで十分です。楽しみがあることは、脳と心を元気にし、外に出るきっかけや人との交流にもつながります。

そして、人とのつながりです。人とのつながりがある人生と、ない人生では、見える景色や感じ方は大きく違います。つらい時に話を聞いてくれる人、嬉しいことを一緒に喜べる人、何気ない時間を共有できる人。その存在は、特別なことをしなくても日常を豊かにしてくれます。地域活動やクラブに参加している方は、健康、楽しみ、仲間を得て、さらに地域の役に立っています。誰かの役に立ちながら生きていることは、とても価値のある、充実した人生だと思います。

#### 介護保険には役割があり、限界もある

ここから介護保険の話です。「介護保険のお金は引かれているけれど、使っていない」と感じている方も多くかもしれません。しかし、介護保険を使うということは、先ほどの「健康・楽しみ・人とのつながり」が十分に保てなくなり、何らかの不自由を抱えている状態とも言えます。

介護保険には、ヘルパー、デイサービス、訪問看護、リハビリ、福祉用具、住宅改修、施設サービスなど、さまざまな支援があります。生活に不自由が出てきた

時に、その人らしい暮らしを続けるための大切な制度です。ケアマネジャーは、ご本人やご家族の話聞き、状態を把握し、ケアプランを作成し、サービスを調整し、定期的に見直しを行います。介護保険を上手に使うための調整役です。

しかし、強くお伝えしたいのは、介護保険だけでは支えきれないという現実です。制度でできることは決められており、暮らしのすべてを支えられるわけではありません。特に今はヘルパー不足が大きな課題です。さらにケアマネジャーも、本来の業務だけでなく、通院の付き添い、買い物や掃除、手続きの相談、時間外対応など、制度のすき間を埋めるような支援を求められることがあります。一人暮らし高齢者の増加、家族の高齢化や多忙化もあり、ケアマネジャーだけでは解決できない問題が増えています。

だからこそ、地域の力が必要です。もし自分の大切な友達が不自由を抱えたら、多くの方が「何か力になりたい」と思うはず。その気持ちこそが、制度では補えない部分を支える力になります。

ハンディを抱えても、介護保険があり、友達がいて、地域の支えがあれば、「なんとかやっていける未来」が見えてきます。家族の支えはもちろん大切ですが、家族には家族の事情があり、近すぎるからこそ難しいこともあります。一方で、友達や地域の人だからこそ、やさしく寄り添える場面もあります。

まずは、自分自身を大切にしてください。そして、友達や身近な人が困った状況になった時には、介護保険と一緒に、地域で支えていく。家族にしかできないことは家族が、介護保険でできることは制度を活かし、地域でできることは地域が支える。その輪を広げることが、これからの社会に必要な力だと感じています。

● 介護に関する相談・問い合わせは

**介護相談センター TEL. 03-3911-7408**

● 班会や生協の活動に関する相談・問い合わせは

**ふれあい活動推進部 TEL. 03-3911-2005**

## 健診のご案内 区民健診がはじまりました。早期発見・早期治療を!

以下の日程で、各診療所で区民健診が開始となりました。  
予約等に関する詳しい情報は、それぞれの診療所にお問い合わせください。  
区民健診以外も随時受付中!

**梶原診療所 (北区区民健診)**

期間 2026年6月1日～2027年1月31日まで  
連絡先 03-3911-2722

**宮の前診療所 (荒川区区民健診)**

期間 2026年7月1日～2026年11月30日まで  
連絡先 03-3800-7111

**ふれあいファミリークリニック (足立区区民健診)**

期間 2026年5月25日～2027年1月31日まで  
連絡先 03-6908-4330

**すずしろ診療所 (練馬区区民健診)**

期間 2026年5月1日～2026年11月30日まで  
連絡先 03-3557-1131

診療所によって受けられる健診内容が違いますので、ホームページをご確認いただくか、お電話にてお問い合わせください。

## 虹の会よりソファを寄贈いただきました!

虹の会より一言  
私たち虹の会は、これまで毎年数回、高齢者の昼食会を開催してきました。しかし、コロナ禍により、3月のひな祭り昼食会を目前に活動中止となり、その後は思うように活動を続けることが難しくなりました。  
それでも、「何とかつながりを大切にしていきたい」という思いから、お米パントリーのお手伝いや健康まつりでのバザー開催など、できる活動を続けてきました。

そしてこのたび、ここ数年のバザー収益金を活用し、健診センター待合室へソファを寄贈させていただきました。組合員のみなさんの思いを、形にすることができたことを嬉しく思っています。  
まさに「塵も積もれば山となる」です! ご協力いただいたみなさま、本当にありがとうございました。



### レンジで簡単! 減塩レシピ 「鶏肉の照り焼き」

減塩を意識しながら簡単に作れるレシピを紹介します。醤油を減塩醤油に変更した減塩料理です。電子レンジで調理をするので簡単に作れます。

監修: 管理栄養士・高橋

**材料(2人分)**

- 鶏もも肉.....1枚
- 片栗粉.....大さじ1
- 減塩醤油.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ2
- みりん.....大さじ2
- カット野菜.....1袋

もやしミックス、千切りキャベツなどなんでもOK!

1人前の食塩摂取量...1.5g

**作り方**

- 鶏もも肉の両面に片栗粉をまぶし、余分な粉は落とします。
- 鶏肉が入るくらいの耐熱容器に減塩醤油、砂糖、みりんを入れて混ぜ合わせます。
- ②の調味液の中に鶏もも肉の皮を下にして入れます。  
※鶏肉の皮目に焼き目を付けるために皮を下にする必要があります。
- ③の容器にラップをかけ電子レンジに入れ500Wで5分加熱します。
- 加熱後取り出し、鶏もも肉をひっくり返します。
- ラップをして500Wで2分加熱します。
- 盛り付け用のお皿にカット野菜を乗せラップをかけて野菜がしんなりするまで加熱します。  
※もやしミックスは500Wで5分、千切りキャベツは500Wで2分くらいがちょうどよい加熱時間です。
- 電子レンジで加熱した鶏もも肉を食べやすい大きさにカットします。
- ⑦の加熱した野菜の上に鶏もも肉を乗せて出来上がりです。  
※加熱した際に出た汁も一緒にかけましょう。

◆片栗粉は付けすぎないようにしましょう。  
◆電子レンジの加熱時間は目安です。火の通り具合を確認して増減してください。  
◆鶏もも肉を最初に5分加熱した後、ひっくり返すタイミングで④の野菜の上に皮を上にして鶏もも肉を置いて加熱をしていただいてもOKです。  
◆今回の調味料は砂糖を多めにし、甘めの味付けにしています。甘味を控えた場合は砂糖の量を調節してください。  
◆鶏肉のたんぱく質は必須アミノ酸のバランスが良く消化吸収も良いとされています。  
◆鶏肉はビタミン類を多く含んでいます。  
・ビタミンAは皮膚や粘膜や目の健康を保ちます。  
・ビタミンB群は代謝を活発にする働きがあり細胞の活性化に役立ちます。

### 植物紹介 50

#### ハルジオンとヒメジオン (キク科)

ハルジオンの茎  
ヒメジオンの茎

春から夏にかけて、公園や空き地に咲く白い野菊は、ヒメジオンとハルジオンがある。ヒメジオンの茎は中身が詰まっているが、ハルジオンの茎は空洞。(中谷)

### ご出資ありがとうございます! 検査紹介 Vol.4

#### 生化学自動分析装置

梶原診療所では、生化学自動分析装置を用いて血液検査をしています。肝機能や腎機能、脂質や炎症反応などの項目を、採血してから30～40分程度で測定できます。  
日々精度管理を行い、迅速に正確なデータを提供できるよう努めています。

### すずしろ通信 10号

#### すずしろ支部結成!

2026年5月23日にすずしろ支部結成報告会がありました。

支部役員体制	支 部 長	原 澤 謹 吾
	副 支 部 長	田 中 高 子
	会 計	中 島 美
	会 計 監 査	佐 古 田 湘 子
	担 当 理 事	田 代 尚 子
	担 当 理 事	小 山 政 男

すずしろのキャラクターができました!

すずちゃん

これからどんどん活動していきますので、よろしく願いいたします!