$\qquad$
 http：／／www．fureaico－op．info

－発行所：東京ふれあい医縩生活劦局組合











## 長期住所不明組合員の脱退手続きに関する

公告について東京ふれあれは医療生活協同組合定款第10条の2の「組合員かか第 9 条に定める化所の変更届を2年問行わなかったときは，脱退の予告があったものとみたい，事会において脱退処理を行い，当譤事業年度の終わりにおいてて当詨組合員は脱运するものとする」の規定に基つき，当謑事業年度末において脱退処理手続きを

各事業所に复載をれている長期不明組合員名簿にご自分のお名前が揭載 てている組合員は，至急住所変更等の手続ををお願いいったします。なお，長期住所不明組合員の自由脱退手続ををさせていただいた方でも，住所が判明した場合 は，その時点で従来の出資金額をもって登録をさせていただきます。

理事長 王屋悟史
今回，インタヒューから，私たちは震疋について末来につなげて いかなければいけないのだと実感しました。3．11を忘れないため にも，私たち自身の2011年3月11日も思い出し，あらためて被志 された全ての人に思いを馾せることができればと思います。

新卒で入った会社は高莌ビノの最上階にあ り，3月11日はひてくり返るくらいに大摇れした ことを覚えている。恕の外には火災が見え，ど うなるのか不安なまま，閹宅難民の一員として いと東北の様子が澾れていたが何もでもあい临しさと悲しさで湌したてとは忘れない。
临しさと悲しさで涙したことはは忘れない。
10

揺れかかか普通じゃない！支部の会識で日誩療所の2階小会識空にいたた私たち数へはうろた た。机の下にもぐつたひとのことは解明に鲎え

 ていて尋常じやないと感じた
10䐴に住む私は，玄開になを開けるのがコワ
水•倉籹の借蓄はやつている（四暗）

 ロマンスカーに乗り神奈川県開成町へ向かっていた，駩到着直前，寝ていた子供たちを起こし始めたての時電車は急停車，直後に電車かが倠れるのでなないか

 て運休，従歩で祖母宅へ向つている途中，前から走って


こ意見・こ質問•紹介したい記事なとこさいましたらお気軽にお奇せくだくい。東京ふれあい医療生活協同組合機関紙編集委員会〒114－0004 北区掘船3－27－12
$\qquad$
MAIL soshiki＠fureaico－op．com TEL
 アドレスまでお送りくだとい

## 自由な時間はどれくらい

「自らに由れば，人生は最後まで自分のものに できる」美術家•䈜田桃紅さんの言葉です。わた うかっ60歳で定年，男女の平均寿命を 80 歲 -87堿として手にできる時間は男性 20 年 $\times 365$ 日 $\times$ 24 時間 $=17.5$ 万時間，女性 23.7 万時間，棰眠•食事•入浴などを13時間とすると自由な
間になります。自立度変化の男女差は前回述 たとおり男性で 75 歳ころから，女性 70 歳ころか低下し始めます。黄金の時間は男性 $60 \sim 75$歳の 15 年間で 6 万時間，女性 $60 \sim 70$ 歳の 10年間で 4 万時間ということになります。定年後を第2の人生と呼がなら自立度が低下し始める以後を第3の人生と考え，それに向けてどう考えて生きるかが大きな課題です。自由な時間ばかり ではない社会状況や経斎状態があります。人生
なるようにしかならないところがありますか，黄金 なるようにしかならないところがありますが，

第2の第2の人生（黄金の時間）の過ごし方健康寿命に影響する要因は運動•食事•休 くでしょうかっこれも大切ですが，最大の要因は孤立•孤独です。社会的なつながりを持つ人 があることが調査で分かってきました。また，孤独は無娷や肥満よりも健康に悪いことも分かっ てきました。黄金の時間の使い方のまず第一社会的なつながり（仕事であ，社会奉仕でも趣味のサークルでも）に求めることが肝腎です。 －ミッネット上の健康法よりも優先すべきです。 ことえば仕事量は減らしながら続ける，考えてい関係づく生プランを実行に移す，新たな人間

 15年，女性 10 年続けます。
次の10年「いぶし銀の日々」
後期高齢者の時の渦ごし」王屋悟史
前に尾久地域の 90 歳以上で元気な方の訪問調査を町会の方と一緒に行いました。食事•運動•諸活動•出身地などを聞き取りました。結果
は期待外れで一定の佰向はなく家族の方に秋 は期待外れで一定の傾向はなく，家族の方に秋 ウエイはという答えが返ってきました。人とのつな からの中で自分らしい生き方をしていることが共通していました。がん・脳血管疾患•心臓病•認知症•骨粗しよう症などの自立度リスクに配慮し なからも健康第一主義に陷らないことが大切 ようです。 コロナ禍で人と会う，集うことが難しい状況の中，電話や街角での声掛け，医療生協からの訪問，一人暮らしの方への声排けをすることで紋 を緩めず，町全体の健康しベルを維持してい ことが医療生協の

## 







治食
療物











作



50周手企画

〈聿｜Э朔〉


－94社経み 絷方华禁

$\qquad$



