

2022年
11月号
No.515

生命の炎

いのち



LINE公式アカウント
登録をお願いします!

<http://www.fureaico-op.info>

生協の現況(2022年9月末日現在)
組合員数=16,311名 出資金総額=472,071千円

●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



建設より40年 生協ビル外観



床下は水浸しの状態となっており、漏電漏水の危険

生協ビル老朽化

多くの組合員の協同により創られた旧梶原診療所は、長い間生協の要として地域医療の拠点の役割を担ってきました。しかしながら、建設から40年余経過するなかで外観だけでなく内部の配管・電気設備・壁内の老朽化が進んでおり、継続的な利用が困難な状況となっています。大規模修繕等も模索したものの、設備面の老朽化が著しく、①近隣に影響を及ぼす範囲で急な停電や漏水・倒壊等のリスクがあること②改修が繰り返して行われておりこれ以上の修繕が極めて困難であること③ふれあいセンターの利用ができず活動への影響も出ていること等の理由からできる限り早期での解体・建設を行うこととしました。

新生協ビル建設

これを受け生協では既存施設について2022年12月より解体・新築を開始することいたしました。新たな生協ビルにおいてもその機能・規模はこれまでと変わらず、生協活動施設や医療介護事業所のある3階建ての施設となる予定です。都道拡張により、まちの景色・都電沿線の景色が大きく変わる中で生協の要を担ってきた生協ビルもまた新しい生協ビルに生まれ変わります。

未来50年に向けて

これまで生協は、地域の組合員とともにその要望に応え、自らを変革することで継続発展させてきました。2018年度より開始した経営改革も着実に前進し、これまでの赤字運営からの黒字運営に転換いたしました。今後は未来50年を見据えた、地域の要望に応えることのできる運営体制へと変革していきます。



※新生協ビルイメージ(仮)

●梶原診療所介護
相談センター
●本部

●ふれあい訪問看護
ステーション
●ほほえみヘルパー
ステーション

●ふれあいセンター
●オレンジほっと
クリニック

生協ビル老朽化 未来50年に向けた新生協ビル建設



福地

コラム 聴診器

去る十月一日に労働者協同組合法(以下労働法)が施行された。この法案の三原則は「出資・意思反映・民主」であり、一般企業では経営者側と労働者が指示・命令の関係にあるが、労働法では労働者が経営にも参画して対等に係わることになる。

企業に雇われるのではなく働く人が出資して自らやりがいのある仕事を創り、運営も話し合いで決めるという働き方(協同労働)は世界中で広がっている。

一方で労働者の権利が守られることや本来の行政の仕事を安く下請けするような社会とならないように監視することも必要である。

現在日本では働き方改革が推進され多様な働き方の実現や、共働きでも子育てが両立する社会を目指している。しかし、医療・介護業界では、コロナ禍のもと、厳しい労働環境の中で日常業務を行っている。

この状況下にあっても、若手医師や専門職が安心して働ける職場やりがいをもって働ける職場にしていかなければ未来が展望できない。難題や課題は多いが次世代の職員との対話を重視し、傾聴し、共感できる理想の職場を展望したい。

労働法施行を契機に問われているのは「人間らしい働き方とは何か」という問いである。日々の業務に流されがちだがきちんと立ち止まり、この問いを職場の仲間とともに考えたい。

診療所より 観葉植物については職員内で担当者を決めて水やり等の管理を行います。玄関周りについても日々の整理整頓に心がけます。

虹の声「箱」から 「体験教室の提案。何かの機会に腹部胸部などの聴診器体験を実施願えれば」と思っています。自分自身の内臓からの発信音は一つの凄く体験になるのではないのでしょうか。また同じ方から医師への感謝の言葉が寄せられました。

診療所より 「体験教室はコロナ感染が落ち着き健康まつりが復活すればその中の企画として検討させていただきます。」

「虹の声」の箱
ご活用ください!



①待合室の観葉植物の土が乾いてい葉っぱの一部が枯れている以前は外系ボランティアの方が気が付けば水やりをしていたがコロナ感染拡大でボランティア活動が中止されているので職員で担当を決めて水やりをしようか。

②玄関(風除室)の車いす置き場のマットが雑然として整理されていなく皆が通るような状態が綺麗に整頓したい。

梶原診療所利用委員会では月に一回「院内ウォーキング」を行っています。利用者の視点で診療所の中や周辺を巡回し皆さんがより快適に診療所を利用していたくために改善ポイントがないか点検し診療所に提案しています。今回以下2点の指摘がありました。

梶原診療所 利用委員会 掲示板



インフルエンザのお知らせ

本年もインフルエンザワクチンの季節が到来いたしました。各院所、ワクチンの供給時期の関係から開始時期にバラつきはありましたが、梶原診療所・宮の前診療所・ふれあいファミリークリニック、どの診療所も11月にはワクチン接種が開始されています。

定期通院されている方は、おかけの診療所へお問い合わせください。

定期通院のない方は、一般枠のご案内となりますので、ご予約の上でお越しください。

- 尚、料金は昨年通り。
(組合員料金)
- 12歳以下のお子さまは一回2,500円
 - 13歳以上の方は一回3,100円
 - 非組合員料金は1回5,300円
 - 65歳以上の方で東京23区内にお住まいの方は、東京都の助成で無料



ご不明な点等ございましたら、おかけの診療所へお問い合わせください。

組合員の
皆さまへ

第15回 自分の死を考える会 ～ 元気で長生き! ～

「健康観」について、アンケート結果もふり振り返りながら考えます。会場では増資・加入も受け付けます。ご協力をお願いします!!

オールふれあい
仲間づくり月間

日 時	11月18日(金) 午後2時～3時半
場 所	尾久ふれあい館 5F・調理実習室
講 師	宮の前診療所 所長 土屋悟史 医師
定 員	20名
参 加 費	参加無料です
主 催	東尾久支部



申し込み締切: 11月11日(金)

定員を超えての入場はできませんので必ず事前にお申し込みください。

お問い合わせ・お申込み 3911-2005 (組織部)

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。

(次号に掲載したい場合、11月の第4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 17 講

～塩分のはなし・続編～

先月号で紹介した塩分の多い献立・・・皆さんは減らし方を考えていただけたでしょうか？

疾患があり減塩に取り組む場合は「6.0g未満」に抑えなければなりません。

では、前回の14.1gの塩分から6.0g未満になるように献立を手直ししてみます。



1日の塩分量は5.9gへ変更できました。
調味料を減塩にすると塩分が簡単に減らせることがわかんと思います。

また、朝の鰯の干物に醤油を使わずレモンを絞る方法にするとさらに0.4gの塩分が減らせます。酸味を利用すると塩分が減らせますね。鰯の干物もひとまり小さくすると0.2gの塩分を減らすことが出来るので塩分の多い食品は量で調節するのも良いと思います。

梶原診療所管理栄養士
高橋 知子



昼食のインスタントラーメンでは、麺を茹でたらザルにあけてゆで汁を一度捨てると麺に含まれていた塩分を90%カットすることができます。また、汁を飲まないことも大切です。

「減塩＝美味しくない」ではないことをご理解いただけると嬉しいのです。

減塩は食品に含まれる塩分量を気にすることが大切です。

※献立の赤字部分が変更された食品の量や塩分です。

【朝食】 塩分合計・・・4.5gから**2.5gへ減らせます。**

- ◆調味料類を減塩へ
- ◆たくあんを塩分8%の梅干へ

【朝食】塩分合計 ...2.5g				
献立名	食品	量(g)	塩分量(g)	
ご飯	塩分:0.0g	米飯	160.0	0.0
味噌汁	塩分合計:1.8g	顆粒だし	1.0	0.4
	→塩分合計:0.7g	→顆粒だし(塩分60%カット)	→1.0	→0.1
		塩蔵わかめ	8.0	0.1
		長ネギ	10.0	0.0
		味噌	10.0	1.3
		→減塩みそ(塩分58%カット)	→10.0	→0.5
鰯の開き	塩分合計:2.1g	鰯の開き 100g	可食部:70.0	1.2
	→塩分合計:1.7g	大根おろし	50.0	0.0
		しょうゆ (小さじ1杯)	6.0	0.9
		→減塩醤油(小さじ1杯)	→6.0	→0.5
漬物	塩分:0.6g	たくあん (5mm厚3枚)	18.0	0.6
	→塩分:0.1g	→梅干(8%塩分)1個(15g)	→可食部:12.0	→0.1

【昼食】 塩分合計・・・5.9gから**0.9gへ減らせます。**

- ◆インスタント麺は一度茹でてお湯を捨てる
- ◆スープは飲まない(麺と一緒に摂取する分のスープ量として60mLを計上)

【昼食】塩分合計 ...0.9g				
献立名	食品	量(g)	塩分量(g)	
ラーメン	インスタントラーメン (麺+やくみ)	92.0	1.5	
	→塩分合計:0.9g	→麺(茹で汁を捨てる)	→92.0	→0.3
		+やくみ		
	スープ	8.0	4.3	
	→スープは麺と一緒に (粉末スープ)			
	摂取した分として60mL	→1.0	→0.5	
	豚肉	50.0	0.1	
	もやし	50.0	0.0	
	キャベツ	50.0	0.0	
	にんじん	10.0	0.0	
	にら	20.0	0.0	

【夕食】 塩分合計・・・3.7gから**2.5gへ減らせます。**

- ◆カレーは30g減らして150gにする
- ◆福神漬けは付けなし

【夕食】塩分合計 ...2.5g				
献立名	食品	量(g)	塩分量(g)	
カレーライス	米飯	160.0	0.0	
塩分合計:3.1g	カレー	180.0	2.3	
→塩分合計:1.9g	→カレーの量を減らす	→150	→1.9	
	福神漬け	15.0	0.8	
	→福神漬けなし	→0.00	→0.0	
野菜サラダ	カット野菜ミックス	80.0	0.0	
塩分合計:0.6g	トマト	20.0	0.0	
→変更なし	ゆで卵1/2個	25.0	0.1	
	ドレッシング(大さじ1杯)	15.0	0.5	

第25回 おじゃまします

今回は、生協本部の建物から移転し、すっかり梶原商店街に馴染んだ「組織部」におじゃましました。

Q「何人の人がどのような仕事をしているのですか？」

A「現在3人で業務にあたっております。仕事内容は出資金の管理やまちづくりの健康づくりの組織づくりをもっと具体的にお願いします。」

Q「出資金の管理はわかりませんが、まちづくりの健康づくりの組織づくりをもっと具体的にお願いします。」

A「まちづくりとは、北区・荒川区・定立区に事業所を展開しておりそれに伴い地縁団体(区・商店街・町会・民間の団体等)との関係性も大切にして地域の皆様が豊かに安心して暮らしていただけるように日々活動しています。健康づくりとは、学習会の企画・運営、書写健康チェック、体操教室の運営等皆様の健康に関する問題解決に向けて取り組んでいます。組織づくりとは仲間づくり・増資活動はもちろんのこと支部運営や担い手づくり班づくりを行っています。11月から「オールふれあい生協仲間づくり月間」を位置づけ少しずつイベント行っています。」

Q「月間中、具体的にどのような事をしますか？」
A「一番重要なのは組織拡大です。月間中、加入250名増資8000口を目標にし、外来での加入増資のお願い、お元気ですか訪問マルシェ、学習会等を企画しています。ぜひ皆様ご協力ください。よろしくお願いたします。」

組合員さんへ
留守にすることが多くありますが、外出することが多い業務のため、何卒ご理解ください。

「インタビュアー後記」
おじゃましているわすかの間に、地域の方が3名顔を数本かかってきたりとても忙しいところなんだと痛感しました。お忙しい中ありがとうございます。

組織部職員紹介

ソフトボール大好き
一石 健司

綿あめ作り職人/組織部責任者
目々澤 宏治



ルーキー 山口 将紀



オールふれあい 生協仲間づくり月間

- 外来加入増資運動(随時)
- お元気ですか訪問行動(随時)
- 梶原deふれあい健康マルシェ 11月5日(土)
- 自分の死を考える会～元気で長生き～ 11月18日(金)

梶原診療所デイサービスは2023年1月31日をもって業務を終了することとなりました。梶原診療所のデイケアとしてスタートした梶原診療所デイサービスは長年多くの組合員の皆さんにご利用いただきました。しかし数年前より地域でのデイサービス施設の増加などもあり、利用される方が少しずつ減少してまいりました。生協として運営改善を図り、旧梶原診療所からの移転や土曜日営業なども行ってきましたが、十分な改善には至らず、運営を継続していくことは困難との判断にいたりました。これまでご支援いただきました組合員の皆さまをはじめとして、地域の皆さま・利用者の皆さまには心から感謝申し上げます。また、地域の医療介護を担う東京ふれあい医療生協として、医療介護事業サービスの向上のため、更なる経営改善を果たしていきます。



生協からみなさんへ

梶原診療所デイサービスについて

外来に来られるお母さん、子どもの包茎を心配している方が多いです。包茎とは、子どもの先端部が狭く亀頭が露出できない場合をいいます。たまたま子どもの包茎は当たり前のごとくそんなに心配することはありません。包皮を陰茎の根本に軽く引っ張った時、直径5mm以上の穴が見られれば、やがて自然に包皮がむけてきます。個人差はありますが、思春期くらいまでは様子を見て大丈夫です。ただ、幼児期後半(4〜5歳)になっても包皮の癒着が強くて亀頭が露出せず、放尿するときに包皮のサイズが小さくて尿があちこちに飛び散るとか、炎症が起り亀頭が真っ赤に腫れ上がる、「亀頭包皮炎を繰り返す子どもさん」は、包皮の癒着を解消するための治療が必要です。ステロイドの入った抗生物質を塗布したり、抗生物質の内服を行います。めったにないことですが、亀頭包皮炎を繰り返すようであれば、手術も考える必要があります。いずれにしても心配な方は小児科医に相談してください。(倉信)

キッズ vol.112
メディカル
子どもの包茎が心配

虹の会 前沢 順子



梶原診療所の50年をふり返る中で、ボランティア虹の会を取り上げていただき、自分たちのこれまでの活動が認められた思いで、「同じく嬉しく思っています。」

創立20周年事業の一つとして、ボランティア活動が生まれました。「自分が一人ぽっちになってしまった時、仲間同士で助け合えないかしら」との発想から生まれたように、当時はまだ介護保険制度がなく、遠くの親戚より近くの他人という考えが強かった時代です。

活動の対象は在宅医療を受けている患者さんが主でした。医師・看護婦、他のスタッフに協力をお願いして、荒川遊園地へ遠足に出かけたり、虹の会の会員が二人一組になったり、部屋の片づけなどを行っていました。その頃ウォーキングが注目され、ある人が「どうせ歩くなら街の美化のために道端に捨てられている空き缶を拾おう」と思い付き、それがきっかけで空き缶回収から換金するという会の活動資金作りが生まれました。家庭から排出されるアルミ缶を、外来通院時にもってきてもらうよう広く呼びかけ、集まったアルミ缶をつぶして回収業者へ依頼し、換金するとい

う活動です。虹の会「アルミ缶つぶし」まで言われたこともあり、スタート時は各自が足をつぶしていましたが、膝を痛める人が出てきたことをきっかけに缶つぶし機を購入しました。また、キンビンール工場が閉鎖される時には1台を譲り受け最終的には3台の機械を使って月2回日曜日、暑い日も寒い日も資金作りに精を出しました。生協連の集会で活動報告をした時には、参加者の方々から活動資金を作り出している事を称賛していただいた事もあります。

介護保険がスタートしたことで、訪問活動は専門職に任せ、高齢者の昼食会を主な活動としました。「二人で食べるより、みんなで楽しく食事をしよう」との思いです。ふれあいセンターが明治通りの向こう側(現在の「まいばすけっと」のあるビル)の2階に移転したため、昼食会は、いつでも元気に階段が昇れ、皆と楽しく会食ができるようにと主旨を変えました。そんな思いから、3月のひな祭り昼食会、5月の荒川遊園地の遠足を兼ねた昼食会、7月のそうめん昼食会、9月は、昼食会の火蓋を切った、輝けシルバーふれあいの集い、銘打った松茸・飯屋昼食会、12月はプレゼント付きのクリスマス茶話会としてアルミ缶提供者へのお礼の芋煮会を2月に行いました。健康まつりにはバザーをするなど盛りだくさんのスケジュールをこなしました。虹の会は「できる人ができる時にできる事を」をモットーに活

動していましたが、会員も高齢になるにつれ、体調を崩すなどで一人減り二人減り・・・となり、活動の継続が難しくなりました。また、ふれあいセンターが今の場所へ移転したことに伴い、玄関先で行っていたアルミ缶つぶしを余儀なく中止する事となり、活動内容も大きく変更しました。食事は3月、9月の年2回のみのその他のイベントは12月のクリスマス会として、唯一の運営資金作りとして健康まつりのバザーとなりました。

昼食会は、かつては「ふれあい夢の会(大正琴のサークル活動)」の協力を頂いておりましたが、最近ではそれに加え、渡辺章先生によるギターをかけるワンマンショーで盛り上げて頂きました。また、診療所の現況や活動予定の報告なども取り入れ、定期通院されていない方々にわかりやすい説明をいただいた、診療所を身近に感じていただけるようお願いしました。

昼食会の開催の他に「虹の会」は梶原診療所があればこそ、の気持ちからこれまでリフト付き往診車1台、リクライニング式車いす1台、外来用車いす2台、待合室のソファ、各事業所の柱時計などを寄付させて頂きました。

会員は20数名からスタートしましたが、現在は活動できる会員はわずか7名となり、淋しくなっていました。さらにはコロナの影響で何の活動もできない状況ではありましたが、何かあれば声を掛け合い、元氣な様子を確かめています。しかしながら、昨年はマルシェでのバザー参加、お米パントリーのお手伝いなど、少しずつ活気を取り戻しています。

新しいふれあいセンターのもことで、再び昼食会等ができる事を期待し楽しみにしています。また、新しい参加者も歓迎しております。これからもどうぞよろしくお願いたします。

Photo Gallery



1991年 新年会



輝けシルバークリスマス会



アルミ缶つぶし



1994年 七夕



1998年 リフトカー購入資金を生協に寄贈