# 生命の炎（いのち ほのお）

●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 3-31-15
電話　(03) 3911-3630

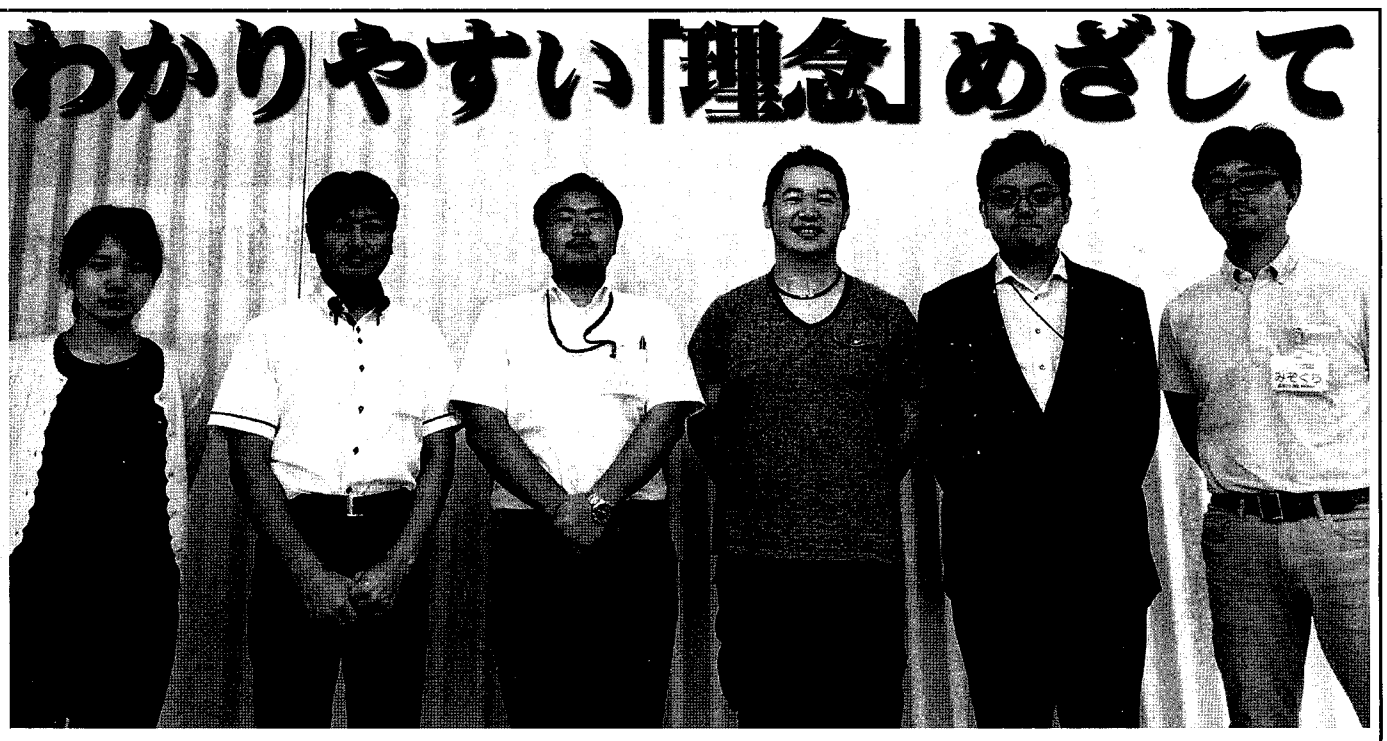
●編　集：「生命の炎」編集委員会

生協の現況（2015年9月末日現在）
組合員数=15.994名　出資金総額=558.944千円

http://www.fureaico-op.com

東京ふれあい医療生協　2015年 11月号 No.442


# わかりやすい「理念」めざして



## 若い職員が英知集め策定に向け全力投球

策定プロジェクト紹介

当生協の創立45周年の取り組みの一つとして、土屋理事長の発案により、生協の未来を担う若手職員6名で、昨年11月に理念策定プロジェクトを立ち上げ、今日まで検討を進めてきました。10月1日の理事会では、複数の素案と共にこの間の検討状況を報告しました。

当生協の理念にあたる綱領の策定から長い年月が経過しており、改めて、地域組合員と職員組合員のみなさんのための「理念」をまとめる時期が来たと考えています。みなさんそれぞれが日々の生協活動や事業運営の道しるべとして使うことができる、分かりやすい「理念」をまとめ、広めていくことにしています。

当生協の創立時からの思いを引き継ぎながら、地域組合員と職員組合員のみなさんからの声を活かして、「理念」を作っていきます。明年6月の総代会で「理念」を正式発表する予定です。ご協力と応援をぜひよろしくお願いします。

（医師・渡辺記）

## 大腸がん・蓄尿塩分チェックで健康で長生きを

高血圧は日本で最も多い生活習慣病で、その数は4300万人ともいわれています。

高血圧は脳卒中、心臓病、腎臓病などいのちに関わる疾患を招く恐れもあり、予防が非常に重要といわれています。その最大原因と言われているのが、過剰な塩分摂取です。

2015年4月から食塩の摂取目標量を男性9・0グラムから8・0グラム、女性7・5グラムから7・0グラム引き下げられました。塩分チェックを行うことにより、ご自身の塩分量がどのくらいなのかを計測し、今後の食生活や予防活動に役立てることができます。

また、がんでいのちを落とさないために、当生協では大腸がんチェック運動に取り組むことにしました。大腸がんチェック（便潜血2回法）で料金は、今年度は「組合員特別価格」の500円で行えます。

いずれも生協強化月間中の取り組みとなりますので、多くの皆様のお申し込みをお待ちしています。なお、24時間蓄尿塩分チェックは、測定容器に限りがありますので、お早めにお申し込みください。担当は生協本部組織担当・鈴木職員まで。☎(3911) 3630

**大腸がん**
- 便潜血２回法
- 組合員特別価格の１コイン（５００円）

**24時間蓄尿塩分チェック**
- 測定容器に限りが有りますお早めに

いずれも「生協強化月間中」の取り組みです。

## 強化月間まとめのパワーアップミーティング
## 地域・職員組合員の力を集め成功させよう

2015年度生協強化月間のまとめの催し物として、11月28日（土）午後2時から**「もっと知ろうよ！私たちの事業所～生協パワーアップミーティング」**を開催します。会場は荒川区立尾久西小学校体育館です。

当生協は創立45周年を迎えました。5年前の創立40周年記念事業**「夢を語ろう実現に向けて！　ふれあい未来会議」**を開催し、100人規模のワークショップを3回に渡り実施しました。節目となる記念事業年を意義深いものにするために、従来の記念式典などで終わらせるのではなく、生協の原点に立ち返り、地域の様々な要求を掘り起し、どんな不安や要求があるのかを出し合いました。そして、みんなの思いを具体的にかたちに変え、事業の拡大・拡充につなげてきました。

2012年ふれあいファミリークリニック開設、2013年新梶原診療所オープン・病棟開設、2014年在宅総合ケアセンター開設・オレンジほっとクリニック開設・くらし相談室の設置・リハビリ部門の拡充など、ここ数年で急速に事業の幅が広がり、なお一層頼りになる東京ふれあい医療生協へと発展しました。その一方で、職員の急激な増加や多様な事業形態による分かりにくさなどが生じ、地域との距離感を感じるとの声も多く聞かれるようになりました。

そこで、各事業所や各部署が日頃行っている業務内容や取り組みを、地域組合員はもとより他事業所や他職種にも知っていただき、相互理解を図り、信頼関係をさらに深めていくことで、生協組織基盤の底上げにつなげるために企画したのがこの集会です。地域・職員組合員を問わず、多数の参加が期待されています。

## ■スタッフ募集のご案内■

組合員の皆さまへ
医療生協で働くスタッフを募集しています。
お心あたりのある方は、ぜひ、ご紹介ください。

### 募集中の職種

- 病棟看護師（常勤職員・パート職員）
- 訪問診療看護師（常勤職員・パート職員）
- 訪問診療事務（常勤職員・パート職員）
- 検査室事務（パート職員）
- オレンジほっとクリニック介護職（パート職員）
- 訪問看護師（常勤職員・パート職員）
- 梶原デイサービス介護職員（パート職員）
- 介護相談センター・ケアマネージャー（常勤職員・パート職員）
- ヘルパーステーション（パートヘルパー、登録ヘルパー）

お問合せ先
※勤務条件などお問い合わせは下記までお願いします
生協本部　☎03-3911-3630　常住

## コラム　聴診器

8月末、私たちは「戦中・戦後のくらし展」を開催した。知人・親族らが出征兵士を見送る写真など、多数の資料が寄せられ会場を飾った。学童集団疎開の写真を見て、涙する老婦人の姿があった。当時の体験が、70余年の時を超えて蘇ったものだろう▼これと同じ時間を、一挙に忘れさせる日が9月18日。正確に言うと19日未明である。平和安保法制、いわゆる「戦争法」が成立した日だ。再び他国と戦火を交えないと誓った先人達は、どのような感慨を持っただろうか▼見過ごせないのは、法律制定の背景に、「知日派」とされるある国の政治指導者の言動があり、法案を国会に提出する以前に「夏までに成立させる」と、日本の総理大臣がその国に約束していた事実だ▼一内閣のもとで解釈が変えられてしまった憲法。しかし、国民主権や平和主義を謳う現憲法は、未だ私たちの頭上に輝いている。私たちは平和的生存権や、幸福追求権を拠り所にして、医療福祉生協運動を進めてきた。健康や健やかな老後は、平和が前提という確信は、今も揺るぎない▼私たちは「誰からもいのちを奪われない、誰のいのちも奪わない」を性根に据えて、今後も活動を進めていくしかない、再び老婦人の涙を見ることのないように。（和歌六）

■梶原デイサービスに空きがあります、申込・見学を受付ています。連絡先：☎03－3911－7265

# マイナンバー制度勉強会に110名参加

## 民間利用拡大で個人情報大量流出を懸念

9月30日、「プライバシー・アクション／共通番号いらないネット」代表の白石孝さんを講師に、来年1月から運用開始されるマイナンバー制度について学習しました。制度への関心の高さもあり、会場のふれあいセンターは、大勢の参加者で溢れかえりました。まず、行政の広報などで伝えられている制度概要について共有し、今後、金融機関口座への番号付け、「個人番号カード」と診察券・お薬手帳・入学受験票・運転免許証・学生証・クレジットカードなどとの一体化が検討されており、民間利用が広がるほど個人情報流出増大が危惧されることを、講師の白石さんは指摘。

先行導入している韓国では、昨年1月、クレジットカード会社3社や、銀行口座関連の個人情報約1億400万件が流出していることや、アメリカでは、なりすまし犯罪が激増し、その数は06年から08年の3年間だけで約1170万件、被害額は約1兆7300億円に上ると推測されていることも強調していました。

日本政府は個々で個人情報管理をしており安全と言っていますが、専門家の見解は「システムは破られることを前提にするのが常識」とのこと。初期投資で約3千億円、毎年の維持費で数百億円の税金がかかると予測されており、費用に見合う効果が得られるのかを、国民は関心を持ってチェックしていく必要を学びました。

参加者から「通知カードから個人番号カードへの切り換えの申し込みはしなければいけないか」との質問に、講師は「強制ではなく任意なので、当面は作らなくても生活に支障がない」と答えていました。

（本部・天沼記）

# 恒例の松茸ごはん昼食会

ボランティアサークル虹の会（吉田千代子会長）は9月17日、75歳以上の高齢者を招き、恒例の松茸ごはん昼食会を開きました。会場のふれあいセンターには、あいにくの雨にもかかわらず21名の高齢者が参加。虹の会会員と合わせ、30名余の大昼食会となりました。

この日、同会会員は午前8時から準備を開始。松茸ごはんの他、煮物・吸い物などの調理に汗だくでした。それでも正午過ぎには準備が整い、吉田会長の発声で「いただきまーす」。

この日は、山腰さんや石母田さんからは、ハーモニカ演奏のプレゼントがあり、食後に鑑賞。演奏に合わせて、参加者全員で合唱する一コマもありました。

# 堀船2丁目支部が勉強会

## 塩分と食生活を学ぶ

堀船2丁目支部は9月24日、ふれあいセンターで「塩分と食生活、24時間蓄尿塩分チェック」をテーマに、学習会を開きました。

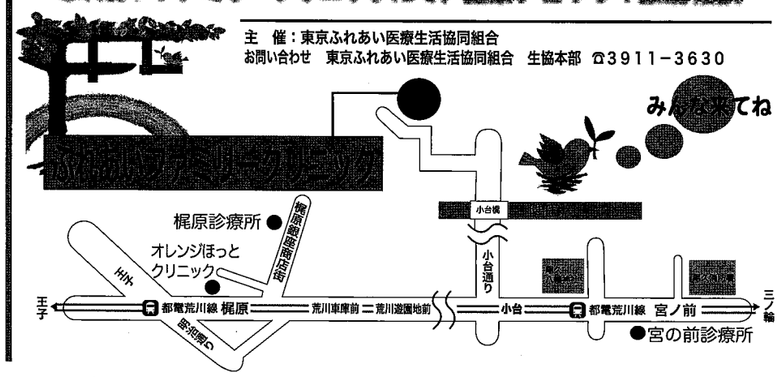
講師は奥村管理栄養士。7、8年前に班会として実施した経過がありますが、支部としては初めて。

日々の食事と共に身体に入ってくる塩分。当日は各家庭の味噌汁を持ち寄り、塩分濃度を測定しました。「うどんにはどの位入っているの」など、支部全体として食生活を見直し、考える機会となりました。（支部長・荒井記）

## 小台・宮城健康まつり11月8日 日曜日 10:00~14:00

ふれあいファミリークリニックにて、健康チェック、腰痛相談

主　催：東京ふれあい医療生活協同組合
お問い合わせ　東京ふれあい医療生活協同組合　生協本部　☎3911-3630




# 憲法紙上寺子屋 ⑦

## 安保法制の強行成立の暴挙を許さず、参議院選挙の勝利で安倍内閣を退陣に追い込もう

津田 公男 記

9月19日未明、日本の安全保障政策を根本的に変更する法律が、国会を取り巻く圧倒的な反対の声の中、参議院本会議で強行採決され成立しました。

しかし、反対する国民の世論はますます盛り上がり、様々な取り組みが始まっています。特に注目すべきは、今までは政治的な問題には関心が少なかった青年・学生などの若者や、小さな子どもをもった女性たちが非常に多く集まってきているのが特徴です。

これほどの人々が集まり、声を上げて政府に抗議するのは、1960年の安保闘争以来と言う人もいます。

このような大きな世論が盛り上がるの中で、学習活動、署名運動、集会・デモなどばかりではなく、裁判闘争なども準備が進んでいます。また、来年の参議院選挙で「安倍与党に鉄槌を」と、安保法案に反対した政党による選挙共闘の動きも始まっています。私たちも、このような動きに注目しながら、出来ることを考えていくことが大変重要です。

安保法制の成立でこれから様々な動きが予想されますが、その特徴を見るだけで大変なことが分かります。

防衛省は今年8月に、、過去最大となる総額が5兆911億円にもの2016年度予算の概算要求を発表しました。前年度比0・7%の増額で大したことではないと思われがちですが、実際のところは武器の購入費の支払いを翌年度以降に先送りする「後年度負担」が膨れあがり、武器購入のローン残高は4兆8815億円にもなるのです。

安保関連法が成立したことを受け、自衛隊始まって以来の「邦人救出訓練」が今年の12月に航空自衛隊入間基地で行われます。「邦人救出」での武器使用が拡大され、威嚇射撃が新たに認められました。このように、今までなかった訓練などが全国的に広がろうとしています。

おわり

# 知って得する健康豆知識 156

# 肝臓・胆嚢・膵臓の話

かんぞう・たんのう・すいぞう

梶原診療所 内科　神田光悦

ここのところ芸能人の癌罹患、命を落とす話題が多く報道されています。

オーケストラ指揮者の小澤征二さん、サザンオールスターズの桑田佳祐さんの食道癌、オールスターズ野球会のレジェント王貞治さん、お笑いタレントの雨上がり決死隊の宮迫博之さん、俳優の蟹江敬三さん、漫才師今いくよ・くるよのいくよさんの胃癌。女優の仁科亜季子さん、俳優の石坂浩二さん、今井雅之さんの大腸癌。そして最近でも女優の川島なお美さんの胆管癌。過去には、俳優の石原裕次郎さんの肝臓癌。

生存されている方々は、人間ドック・健康診断で比較的早期に癌が発見され「早期発見」の大切さを、ご本人たちは訴えています。

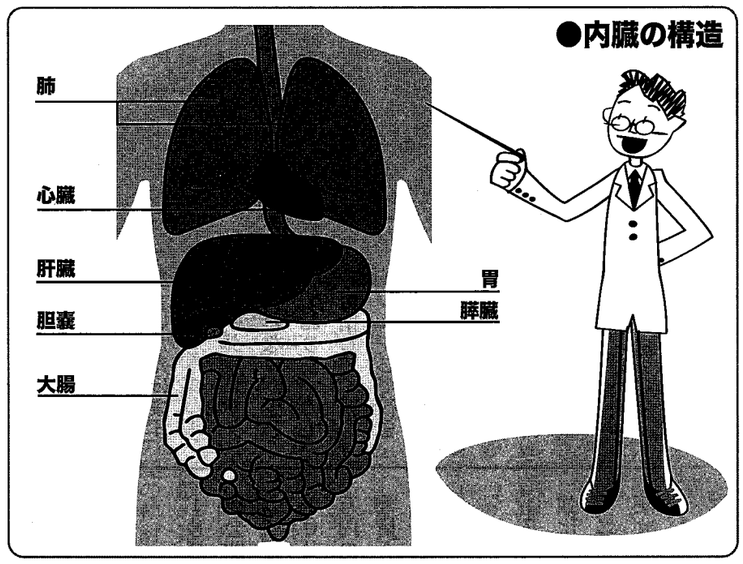
「症状がないから…」「検査がきついから…」という理由で検査をせず、自覚症状が出てから、検査をしては、早期発見にはなかなか結びつきません。

検査時間は、胃の検査の場合4分、大腸検査の場合数10分です。特に、胃癌や大腸癌に関しては、早期に発見できれば内視鏡で切除して、入院期間も従来の開腹手術の5分の1から3分の1ですみますので　早く見つけるに越したことはありません。検査の苦痛は分単位ですが、進行した癌になり、闘病生活をするということになりますと、何か月、何年という単位になりますので、検査を毎年受け、早期発見早期治療に心がけたいものです。

このコーナーでは、胃癌や大腸癌に関しては何度か紹介してきましたが、今回は、消化器の中でも管腔臓器（管状の臓器）ではなく、実質臓器（中が詰まっている臓器）、肝臓・胆嚢・膵臓に関してのお話をしたいと思います。

肝臓・胆嚢・膵臓の位置関係は、図のようになっています。図では、膵臓は胃の裏側にあります。

つづく




## キッズメディカル 48

### 「赤ちゃんの便秘症」
#### ―1歳未満の赤ちゃんにも便秘あるの？―

赤ちゃんの場合は、何日便が出なければ「便秘症」というかは、はっきりしていません。週に1回の便でも機嫌がよければ問題ありません。

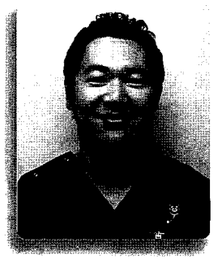
しかしほとんどの赤ちゃんは、3日に1回は便が出ます。5日以上便が出ないとお腹がはったり、ぐずったりする子が多いので、その時は処置をすることもあります。

しかし、病気ではありません。赤ちゃんだと、まだ排便が上手でなかったり、哺乳不足で起こることもしばしばです。

便秘の時は、医師に相談する前に綿棒で肛門を刺激すると助けになる場合もあります。それでも硬くて出にくい、お腹が張るなどの症状があれば、小児科医に相談してください。

## 医師紹介②

勤続5年
梶原診療所勤務



渡辺 章
（わたなべ あきら）
家庭医

### 特技はギターの弾き語り

2011年4月から梶原診療所に勤務している渡辺章です。医師12年目となりました。子どもさんからお年寄りまでどなたでも気軽に相談できる、町のお医者さんを目指しています。内科も小児科も整形外科も往診も担当する家庭医として活動しています。医学生や研修医へ地域医療教育を行う研修センター、糖尿病治療を中心とした慢性疾患チーム、認知症対策チーム、当生協の理念策定プロジェクト、などの活動を担当しています。

特技はギターの弾き語りで、病棟コンサートや梶原健康まつりなどでみなさんが楽しく元気になれるような歌を歌っていますので、ぜひ聴いてくださいね。趣味はスポーツボウリングで、サンスクエアボウルで投げていますので、ぜひ声をかけてくださいね。プライベートでは、北区に定住して6年目となり、3歳の男の子の子育て中です。今後も地域で頑張っていきますので、よろしくお願いいたします。

## 「オレンジほっとクリニック」利用者などと
## 列島リレーイベントに参加

9月21日、オレンジほっとクリニック・梶原診療所在宅総合ケアセンターの職員と、訪問リハビリテーション・通所リハビリテーションの利用者さん・ご家族総勢19名で「RUN伴（ランとも）」というイベントに参加し、府中市から稲城市の間のタスキをつなぎました。

当日、利用者さんは久しぶりの電車移動に不安半分、楽しみ半分で参加されたようですが、職員の子供さんや利用者さんのひ孫さんの参加もあり、多世代交流のイベントになりました。帰りには梨狩りも楽しみました。

「RUN伴」は「認知症になっても安心して暮らしていける町」を目指して、認知症の人とともにタスキをつなぐ列島リレーで、毎年開催されています。今年は北海道北見市から福岡県大牟田市までをつなぎ、11月にゴールの予定です。

私たちはこれからもこのようなイベント参加を通して、認知症の方が安心して暮らしていける町づくりをしてめざしていきたいと思います。

（野尻記）

## 在宅の窓 ⑫

梶原診療所
デイサービス

9月に入りシルバーウィークを迎えるころ「敬老の日って響き、なんか感じ悪いわよね」とご利用者様。デイサービスではチェリーハーモニカの皆様をお迎えして「ご長寿をお祝いする会」を開きました。ハーモニカの懐かしく元気な調べに、涙ぐんだり、笑ったり1時間半以上にわたり大熱唱！「疲れた」などと言われる方はいらっしゃいません。中でも　お座敷小唄の替え歌「ボケない小唄」は大盛況でした。1節を紹介します。

**「♪風邪をひかずに転ばずに**
**笑い忘れずよくしゃべり**
**頭と足腰つかう人**
**やる気ある人ボケません♪」**

元気にデイサービスに通って、お仲間とおしゃべりしたり愚痴をこぼしたり、歌をうたって大笑いして、体操やゲームで体を動かし、脳トレやって、あっという間に1日が過ぎてしまえば、ボケている暇も無いかもしれません。

これからも利用者様の笑顔と元気をたくさん引き出せるような行事・企画をしていきたいと思っています。

（大瀧・記）

■サロン「かあさんの茶の間」=毎週火・木曜日　午前11時～午後5時・みらいハウス梶原

# ふれあいファミリークリニック 利用委員会掲示板

**みなさまこんにちは、**
**ふれあいファミリークリニック利用委員会です。**

ふれあいファミリークリニックでは、事業所での声かけが少なすぎるせいか虹の箱の投書もなく、地域に浸透してきているせいか、昔から言われております外来枠の増枠以外はお声もいただいていない状態です。

そこで、今年初めて開催される"小台・宮城支部　健康祭"にて、虹の箱にこれまでいただいた投書と、それに対応して改善してきた歴史を掲示し、お越しいただく皆さまに虹の箱をアピールしようと考えています。

カラフルで目を引く掲示にしようと思っているのですが、「こんな形だと見やすいよ!」「よそではこんなやり方をしているよ!」など、ご助言いただけますと大変幸いです。

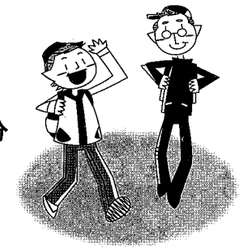
ふれあいファミリークリニックも、開設から4年目となり、少しマンネリ化を感じておりますので、より一層の発展を目指して、新しいことにまたチャレンジして行きたいと思います。皆さま、応援宜しくお願いいたします!

（牛田記）

■みなさんの声が改善に!
お聞かせください。

# ■健康づくり委員会掲示板■

## ＜梶原地区＞



●ウォーキングのお誘い
日　時：11月26日（木）
集合場所：ふれあいセンター前に9時30分
行き先：東京大学構内イチョウ並木（散策）
＊ 飲み物は各自持参してください
＊ 雨天の場合特に中止の連絡はいたしません
問い合わせ：生協本部　3911-3630　一石・鈴木

## ＜宮の前地区＞

●ふれあい粋、活き（いきいき）サロン 「あっぷる館」健康チェック
日時：11月12日（木）1時30分から
場所：小台あっぷる館

●西尾久東長寿会　健康チェック
日時：11月18日（水）1時から
場所：西尾久東町会会館

●ふれあい粋、活き（いきいき）サロン　さくらサロン宮の前
日時：11月18日（水）2時から
場所：宮の前診療所2階　さくらの部屋

# 窓口からみなさんへ

## 梶原診療所

受付

11月に入りますます寒くなってきましたが、みなさん、体調はいかがでしょうか。梶原診療所でも、最近寒く寒くなってきたからか、体調を崩されて、受診されに来た方が増えたように思います。11月以降になるとインフルエンザも流行し始めます。みなさん体調管理にお気をつけ下さい。

さて、梶原診療所をはじめとして、東京ふれあい医療生協の診療所では、今年もインフルエンザの予防接種を行っています。

組合員の方で13歳以上1回3,000円、13歳未満1回2,000円です。また、65歳以上の方は1回5,200円です。また、非組合員の方は、区役所から送付されるインフルエンザ予防接種予診票をご持参いただければ、公費助成が受けられます。出来る限り早めの接種をお勧めします。当生協の各診療所へご連絡頂き、ご予約下さい。

（百瀬記）

# 理事会から

**2015年度　第4回理事会**
**開催日9月3日**

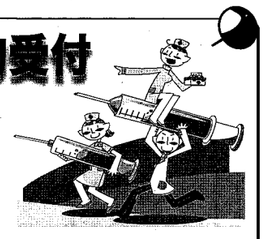
**〔報告事項〕**

①8月加入47名増資1，445千円班会開催8月14班②8月診療所外来・在宅数昨年比108％訪問系延数102％③7月決算・経常剰余982万円の黒字④第2回健康まつり実行委員会⑤夏期拡大月間まとめ⑥「戦中・戦後のくらし展」まとめ

**〔協議事項〕**

①7月度の経営状況について②生協強化月間活動案③「オレンジほっとクリニック」医師会加入④梶原診療所眼底カメラ更新⑤「戦争をさせない千人委員会」緊急集会⑥戦争法案反対「ひと声運動」

# インフルエンザ予防接種予約受付



ただいま梶原診療所・宮の前診療所・
ふれあいファミリークリニックで、
インフルエンザ予防接種の予約を受付けています。
ご希望の方は、診察時や電話にてご予約の上お越しください。

費　用
○13歳以上（組合員）　1回3,000円 13歳未満（組合員）1回2,000円
○72歳以上の方（昭和19年3月31日以前に生まれた方）（1回接種）北区公費負担
※荒川区・北区・足立区以外にお住まいの方は各自治体の専用用紙をご持参ください。
◎一般（組合員でない方）1回5,200円

# ■くらしと平和スクール開催■
# 11月に連続4回講座で

27期目を迎えた「くらしと平和スクール」。11月中に連続して4回の講座を準備しました。テーマは「介護保険」「平和の課題」「施設見学」を盛り込みました。いずれも私達を取り巻く今日的な課題に絞っています。「社会保障学校」を含め過去に受講された方、初めての方を問いません。

受講料（公開講座含む）は第1・第2・第4講座が1回につき300円、第3講座は3000円（交通費他/昼食代含まず）、全講座を受講された方には修了証（皆勤賞）を差し上げます。

| 講座番号 | 開催日時<br>講座名（仮題） | 会場<br>講師 | 備考 |
|---|---|---|---|
| 1 | 11月 5日（木）10時～<br>図書館と近隣戦跡見学 | 北区立中央図書館<br>中央図書館職員 | 受講生限定 |
| 2 | 11月10日（火）18時～<br>介護保険事業計画の改定 | ふれあいセンター<br>北区介護保険課職員 | 開講式<br>（公開講座） |
| 3 | 11月21日（土）8時30分～<br>筑波海軍航空記念館の見学 | 旧梶原診療所玄関前集合<br>茨城県笠間市 | 受講生限定 |
| 4 | 11月25日（水）14時00分～<br>平和の大切さを考えよう | ふれあいセンター<br>市民活動家 | （公開講座） |
| 5 | 11月25日（水）15時30分～<br>終了式（修了証授与）反省会 | ふれあいセンター<br>くらしの相談員との懇談 | 受講生限定 |

●受講申込先：社会保障平和委員会事務局　☎03-3911-3630　担当：天沼

# キッズ大集合!

増田親子4代で倉信先生にお世話になっています。
杏奈は、 お兄ちゃん大好き！

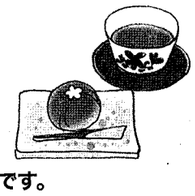
増田杏奈（ますだ　あんな）左　増田橙哉（ますだ　とうや）右

宮の前瓦版

**■歩こう会(みやまえウォーカーズ)** ～毎月第2日曜日～

『11月』〈10月号掲載記事は変更です〉
日　時：11月8日(日)
行　先：ふなばしアンデルセン公園　町屋駅　9時集合
『12月』
日　時：12月13日(日)〈弁当持参〉
行き先：分倍河原ふるさとの森公園　JR田端駅　9時集合

**■荒川生協連絡会　『コープカフェ』**



日　時：11月19日(木)1時半から3時まで
場　所：食品組合事務所(宮の前診療所並び駐車場隣)
参加費：¥100
＊地域の方とみんなが「気楽に」「無理なく」「楽しく」集う場です。
お一人でもお友達とでも是非ご参加ください。
※お問い合わせ　☎(3800)7201または7111　木村まで

■転居・氏名変更、お亡くなりになられた場合は、生協本部までご連絡ください。☎03－3911－3630