

いのち 生命の炎

●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(2017年1月末日現在)
組合員数=16,693名 出資金総額=557,084千円

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

2017 年 3月号 No.456
東京ふれあい医療生協

各支部・委員会などで 年間活動振り返り活発な論議を

3月2016年度の年度末を迎えます。当生協の場合、実質的には6月の総代会が節目となりますが、その総代会に向けて一年間の活動の振り返りと新しい年度の方針づくりが進められることになります。当生協を形作る支部や委員会などの各組織には、それぞれ活動の振り返りと新しい方針作りが求められます。

現在、各支部や委員会では、それぞれ定例総会の日程を決めることも含め、議案づくりなどの準備が始まっています。2016年度の活動の成果や積み残した課題などを率直に出し合い、新年度に結びつけることが求められています。

現在の中期計画の「みらい5カ年計画」は2013年度に策定されました。2017年度はこの計画の最終年度であり、次期の「5カ年計画」策定も控えています。

各支部・委員会を含め生協全体でしっかりと活動の振り返りが、新しい「中期計画」に活かされていくことは必至です。各支部・委員会などでは、この視点に立って活発な論議が期待されています。

「すまい・地域づくりの会」5周年企画 『人生80年時代の“生きる・活きる・居る” ～ひとりでできること・みんなでできること～』(仮)

- ・開催日時：2017年3月25日(土) 14時～16時
- ・場所：読売新聞プリントメディアホール(北区堀船4-2-1)
- ・講師：東洋大学ライフデザイン学部 山本美香先生
- ・参加対象：地域の方誰でも参加できます。
- ・概要：

人生80年時代。定年退職後から、およそ20年近くを住み慣れた地域で過ごしていくことが一般的となっています。

この時期を、皆さんはいかに過ごしたいと考えますか？「何か地域の活動に参加したい」と思う人もいれば、一人での時間を大事したいと考える方もいらっしゃるかもしれません。

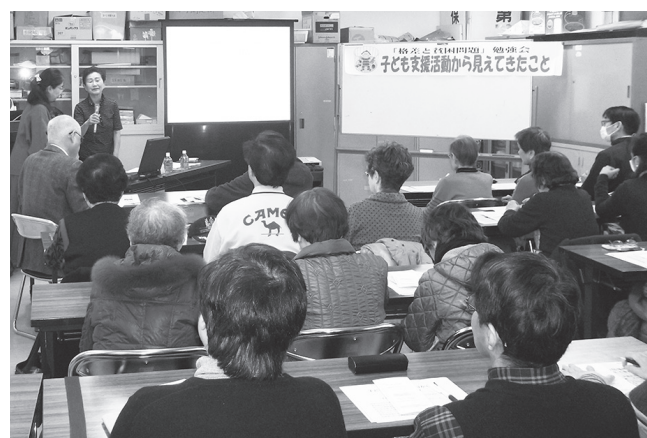
講演会では、北区の地域生活などに造詣がある山本先生よりお話を伺いながら、人生80年時代のこれからのについて、その心がけや地域の中で、できることを参加者の皆さんと共に考えていきたいと思います。



●生協組合運営の「母さんの茶の間」

※当日は、グループワークも予定しております。

2月15日、「子ども支援活動から見てきたこと」



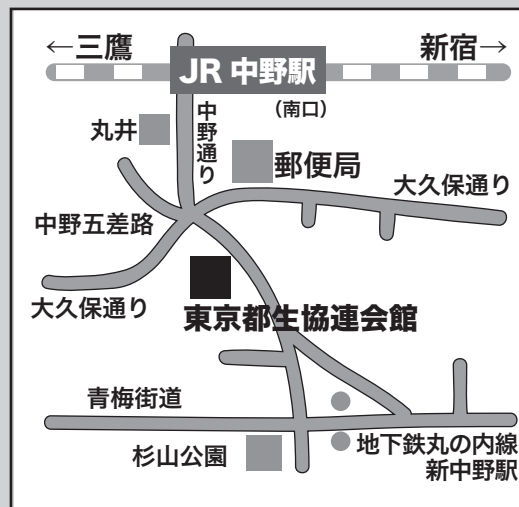
先進例を学び合う 子ども食堂の具体化に向けて

2月15日、「子ども支援活動から見てきたこと」

講師にはすでに荒川区で「子ども食堂」を実践している大村みさ子さんにお話し、具体的な取り組みの経験や実践過程で突きつけられた問題点などについてお話し頂きました。ここには多くの理事や組合員さん、職員の皆さん約50名が参加し熱心に話に聞き入っていました。当生協では船出した「検討組織」の下で、子どもさんやその保護者の皆さんを取り巻いている厳しい状況などをつぶさに調査・検討し、「子ども食堂」の具体化に向けて今後歩を進めていくことにしています。

東京都生協連医療部会主催「組合員活動交流集会」のご案内

テーマ/安心の健康づくり、まちづくり～医療生協いま出番～



日時：2017年3月11日(土) 受付13:00 開始13:30～17:00

会場：東京都生協連会館(東京都中野区中央5-41-18)

交通機関/JR中央線・総武線、東京メトロ東西線 中野駅南口6分
東京メトロ丸の内線 新中野駅 杉山公園口下車8分

特別記念講演：「これからの日本、これからの社会保障、私たちの未来～『生活大国』スウェーデンに学びつつ～」

講師：日野 秀逸 氏(東北大学名誉教授)

1945年宮城県生まれ、日本医療福祉生活協同組合連合会政策室長、東北大学名誉教授。東北大学医学部卒。大阪大学医学部助手、国立公衆衛生院衛生行政学部長、都立大学教授などを歴任。2010年まで国民医療研究所所長。

申込：参加希望の方は、☎03-3911-2005(生協本部組織部)までご連絡ください

コラム 器

米国の大統領にドナルド・トランプ氏が就任した。このことは日本国だけでなく、世界中が驚いたのではないだろうか。就任に抗議するデモが世界各地で行われた。私もトランプ氏が掲げた「米国第一」を強調した演説に、期待と不安を覚えている。日本の政府や財界はその対応に苦勞することになるのではないだろうか。メキシコ国境沿いの壁建設・環太平洋経済連携協定(TPP)離脱と、次々と世界に不安を広げている。一国の利益を優先するのではなく、人類がどう共存するかが大切ではないか。「トランプのアメリカ」が今後、実際にどう動くかは分からないが、特に米国の外交では弱腰は禁物。足元を見られず、柔軟性と、したたかさを併せ持つて臨むことがより重要になる。日本人には生き抜く知恵がある。米国の偉大な国になるというなら、日本も世界の中で輝く国にしたい。▼世界は女性が活躍している、メイ英首相・メルケル独首相・小池都知事など、もし、ヒラリー氏が米国の大統領になっていたら、どのような世界になるのだから期待していたのに残念である。またこの様な騒ぎには成らなかったのだろうか……。

(つづ)



上中里支部・1月11日
ふれあいセンター



堀船1丁目支部・1月21日
堀船1丁目町会会館



飛鳥山支部・1月21日
滝野川東ふれあい館



堀船2丁目支部・1月20日
ふれあいセンター

支部主催の新春の集い



13 会場で480が参加

各支部の様子を写真で紹介します。
(掲載は開催日時順)



西尾久4・5・6丁目支部・1月25日
尾久ふれあい館



栄町支部・1月27日
ふれあいセンター



西尾久1・2・3丁目支部・1月28日
尾久ふれあい館



西尾久7・8丁目支部・1月28日
ふれあいセンター



小台宮城支部・1月28日
江南区民事務所



堀船4丁目支部・1月28日
堀船4丁目団地集会所



東尾久支部・2月1日
シルバー人材センター



堀船集合住宅地区・2月3日
堀船ふれあい館



梶原支部・2月4日
堀船3丁目町会会館

北区生協連フェア

区5つの生協がそれぞれブースをかまえ、健康に関するブース、防災食を扱うブースと大変賑やかな一日でした。当生協から健康づくり委員の金田さん、山腰さん、それに組織担当職員2名がブースを担当しました。当生協では血管年齢、足力測定を実施。測定者数は血管年齢58名、足力24名となりました。なお、当生協から20余名の組合員さんが足を運んでくださいました。(組織担当 鈴木記)



1月27日、北とぴあで第2回北区生協連フェアが行われました。今回は「北区の防災を学ぼう」と題して、北区防災課の方に講演をして頂き、大勢の方が真剣に耳を傾けていました。



(担当理事 石母田記)

12 番目として昨年4月誕生の飛鳥山支部

支部活動紹介

飛鳥山支部は、昨年4月に生協12番目の支部として、滝野川、西ヶ原、上中里1丁目と広いエリアの支部として結成いたしました。

役員体制は、田辺支部長、矢野副支部長、徳岡会計担当、津田運営委員、石母田理事、組織部責任者の目々澤職員、梶原診療所の春日職員で、月1回の運営委員会を開き活動内容等の相談をしています。

7名による機関紙配布活動、梶原診療所外来ボランティア活動の他、学習会開催等の活動を行っています。

支部エリアが広範囲なので、運営委員を増やし、機関紙の手配り地域を増やすことが課題になっています。

健康豆知識

167



ポリファーマシーは？

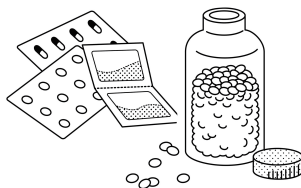
皆さん、「ポリファーマシー（多剤併用）」という言葉聞いたことがありますか？「お薬をたくさん服用している」という意味で、通常は5種類以上を服用している場合を言います。また、不適切・不必要なお薬が処方されているという意味合いも持っています。

ポリファーマシーの問題点

最近、この「ポリファーマシー」という言葉が医療者の間で注目されています。というのは、お薬が増えれば増えるほど、相互作用（飲み合わせ）の点で有害事象が増えるからです。特に65歳以上の高齢者においては服用するお薬が増えると、副作用の出現・副作用による入院・転倒・骨折などの危険性が増えることが研究結果から明らかと

ポリファーマシー

梶原診療所 内科医 田中啓太



お薬手帳の重要性

が出ています。これ以外にも様々なお薬で注意が必要とされています。もちろん、皆さんが服用されているお薬は本当に必要なものばかりで、その数だけで良し悪しを判断する事は出来ないと思いますが、それでも不適切・不必要なお薬がないか常に確認していかねばなりません。

また、複数の医療機関からお薬をもらっている方も多いと思います。ここでもやはり飲み合わせの問題や、同じようなお薬が何種類か処方されているという問題があります。このような問題に対応する方法に『お薬手帳』があります。血圧手帳と同じくらい大切なもので、他院からの処方薬が把握しやすくなり、飲み合わせなどをチェックすることが出来ます。もし万が一、急病で初めての医療機関に運ばれてしまった時にもお薬手帳があれば薬剤師から医師が病状についてある程度知ることが出来ます。医療機関を受診される際は、ぜひお薬手帳をお持ちいただき、見せていただくようよろしくお願いします。皆さんに安心してお薬を服用していただくためにも、もしお薬に関して気になること、心配なことがありましたら、医師・看護師・薬局薬剤師にお気軽にご相談ください。

在宅の窓

84

訪問診療室

「梅は咲いたか、桜はまだかいな…」のみぎり、いい陽気となりました。かつては、どちらのご家庭でも親しいかかりつけのお医者さん（ホームドクター）がいて、往診をお願いすると、真新しいタオル、お湯を入れた洗面器を用意していたことをたぶん憶えていることと思います。

私は、訪問診療の運転手を担っています。医師、看護師が乗車する車で、各ご家庭へ伺います。緊急自動車のように赤色灯を装着し、疾風のように走る

行するわけではなく、道幅の狭い道路、路地裏近くを巡回いたします。その日予定の利用者さんだけでなく臨時に入る場合もよくあり、待機スタッフと連携でスムーズに対応します。

私たち運転手はご近所に迷惑をかけるないように駐車することを基本に、エンジン音の騒音、通行の妨げ、盛夏では日陰に移動して待機し、医師、看護師がきもちよく仕事へ向かう手助けになればと心掛けます。従来同様、利用者さんに喜ばれるよう努めたいと思います。では今日も出発です。（大川記）



キッズ メディカル 59

「赤ちゃんの便秘症」

この程、梶原診療所小児科医の倉信均先生が管理栄養士の可野倫子（かの・のりこ）さんと共著で、食べもの文化 12月号別冊『乳幼児の便秘』を発刊しました。小児科医として多くの子供達と接して来られた倉信先生の貴重な体験症例に基づく乳幼児の便秘についての解説書で、大変読みやすい内容です。定価は 1200 円ですが、今回は「組合員特別頒価」として 1000 円でお頒けしています。購読ご希望の方は、倉信先生か梶原診療所外来看護師までお申込み下さい。

倉信先生から

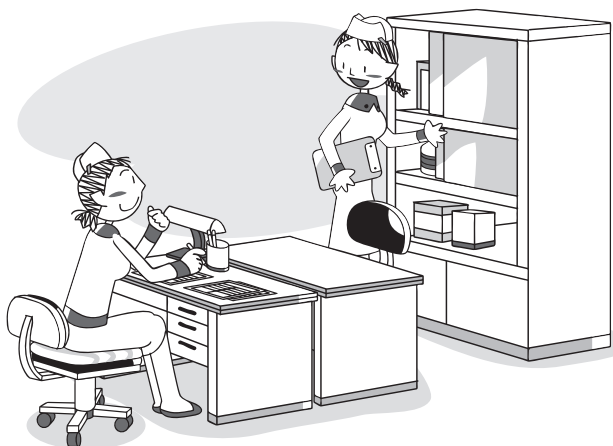
今回、小児の便秘について執筆しました。「便秘症は、よくある病気で大したことはない」と思われがちです。しかし、便秘症の子どもたちは、便をする時とても痛がったり、苦しんだりしています。放置していると何年も薬を飲まなくてはならなかったり、手術をしなければならないこともあります。

便秘の起きる原因、治療について分かりやすく解説し、よくある質問に対する答も用意しています。



第十回 最終回

病棟看護師 梶原診療所



病棟が開設されて4年目を迎えました。病棟の役割は、「住みなれた地域で暮らし続けることを支える」です。入院対象は肺炎など急性疾患、痛みなど苦痛の緩和、リハビリなどです。医師、看護師、ケアワーカー、リハビリ、栄養士、薬剤師、ソーシャルワーカー、事務が各々の専門性を発揮し、患者様の健康状態を検討します。治療とケアで病を癒しながら、生活する力を取り戻します。また、その方にあつた生活の場に戻るよう、在宅スタッフとも連携を取りながら支援環境を整えていきます。身体抑制（手袋や紐で縛る）は行ないません。病気の時は、精神の混乱を生じやすいものです。入院環境を家庭的な雰囲気整え、安心して穏やかに過ごすことで、身体の回復と共に次第に混乱は落ち着いていきます。昨年は床ずれ、転びやすさ、飲み込みづらさなど高齢者に生じやすい課題に取り組みしました。今年も専門職として学びを深め、皆様のご要望にお応えしたいと思います。

健康づくり委員会掲示板

<梶原地区>

●第50期 梶原保健講座開講のお知らせ

日 程	講 師	講 義 内 容
4月 8日 (土)	西本医師	入学式 「癌で命をおとさないために」
4月18日 (火)	神田医師	心臓の話し
4月22日 (土)	伊藤看護師	塩分摂取・大腸癌チェック
5月17日 (水)	星野検査技師	健診の話し (見方)
5月20日 (土)	本部職員 石母田委員長	卒業式・医療生協の話し

*日 時:14時~16時
*場 所:ふれあいセンター
*受講料:組合員 1,000 円 一般 2,000 円
*申込締切日: 3月 25 日 (土)
*問い合わせ:本部組織 3911-2005 鈴木

<宮の前地区>

●第18期 宮の前保健講座開講のお知らせ

日 程	講 義 内 容
4月 5日 (水)	入学式 生活習慣病・動脈硬化のはなし
4月12日 (水)	認知症について
4月26日 (水)	生協の8つの健康習慣・すこしお生活・血圧測定の実習
5月10日 (水)	楽しくやれる筋力アップ講座
5月21日 (日)	レクレーション
5月31日 (水)	公開講座 「歯つらつ講座」
6月 7日 (水)	卒業式 「ピン・ちゃん・コロリの里づくり」

*時間: 14 時~16 時 ●講師陣は調整中です
*場所: さくらの部屋 [宮の前診療所 2 階] (講義内容により変更あり)
*受講料: 1,500 円 *定員: 20 名
*申込締切日: 3月 18 日 (土)
*問い合わせ: 宮の前組織 3800-7201 丸山

●ふれあい粋、活き (いきいき) サロン「あっぷる会」健康チェック

日 時: 3月9日 (木) 午後1時30分から2時30分
場 所: あっぷる館 (小台通り)

●西尾久東長寿会 健康チェック

日 時: 3月18日 (火) 午後1時から2時
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: 3月15日 (水) 午後2時から3時
場 所: 宮の前診療所2階 さくらの部屋

「かあさんの茶の間」5周年~人と人とが織りなす力

「ここ以外で、人と話す機会があまり無いよ」、「病気の心配を、誰かに話すことができて良かった!」これらは、サロン「かあさんの茶の間」で、実際に聞かれた言葉です。

2012年1月末にオープンした「かあさんの茶の間」は、週2回(火・木曜日)の運営を続けて、今年になり、丸5周年を迎えることができました。5年も続けているけど、「一度も行ったことがないよ!」という方が、おられるかもしれません。是非、一度足を運んでみませんか?

一人暮らしの方や、病気の悩みを持つ方にとって、誰かとの会話が心を癒すきっかけになることがあります。そして、サロンでの新たな出会いは、関心の無かったことに興味を持ちたり、かつての趣味を再開したりと、様々な「きっかけ」となることがあります。これからも、地域の多くのの人にとって居心地良い場所として、活動を続けていきます。

(小山記)

■歩こう会(みやまウォークーズ)

『3月』
日 時:3月12日(日)
行き先: 裏高尾 JR田端駅9時集合

『4月』
日 時:4月9日(日)
行き先: 石神井川(桜) JR田端駅9時集合

『5月』
日 時:5月14日(日)
行き先: 横須賀軍港 JR田端駅9時集合

■コープのなかま・荒川『コープカフェ』

日 時:3月14日(火)午後1時30分から3時

場 所:熊野前商店街 熊まねき堂

テーマ:「すこしお生活のススメ 減塩生活で健康寿命をのばしましょう!」

参加費:100円

問い合わせ先:宮の前診療所(TEL3800-7201)

宮の前診療所利用委員会掲示板

みなさん、こんにちは。

宮の前診療所利用委員会です。

前回 (28年10月) 以降の虹の声は次の通りでした。

① 投書 1件

「診療所内の皆さんの優しさが心に伝わります」

② 委員からの声

「荒巻先生、土屋先生に命を救われた。ここの職員はみんな親切で気持ちがいい」

このようなお褒めの言葉は 職員にとつてとてもうれしいものです。ありがとうございます。お褒めのことば、改善要望何でも結構です。お気軽に声をお寄せください。

昨年12月14日に院内ボランティアアの方14名、職員5名が参加し、ボランティアを行う上でのよかったこ



と、困っていることなど出し合い、安全に安心して受診してもらえよう意見交換を行いました。また、その後、事業所の防災訓練にも参加してもらいました。災害時の避難訓練、消火訓練を行い、いざというときの対応について学びました。

利用委員会では、院内ボランティアにご協力いただける方を募集しています。お願いしたいことは車送迎で来院する患者様の移動の介助、駐車違反対策のための車の見張り番、院内で困っている人への対応などです。ご協力いただける方は宮の前診療所までご連絡お願いします。

■みなさんの声が改善に!お聞かせください。

理事会から

2016年度 第8理事会
開催日1月12日

〔報告事項〕

① 12月加入130名増資4、143千円班会開催、12月23班②12月診療所外来98%・在宅数昨年比99%訪問系延数108%
③11月決算・経常剰余201万円の黒字④BCP策定⑤医福連研修会⑤監事会2月9日

〔協議事項〕

①みなし自由脱退②訪問系サーバー入替③梶原診療所島津FP搭載x線TVシステム点検費用

窓口からみなさんへー受付

ふれあいファミリークリニック

春まだ浅く朝夕の冷え込みも厳しいこの頃ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか?

ふれあいファミリークリニックは、今年で開院5周年となります。ここまで成長できたのは組合員さんをはじめ、地域の皆さまの温かいご支援によるものと、スタッフ一同心より感謝しております。

5周年の感謝の気持ちを込めて、皆さま方と思い出になるようなイベントを計画中です。何かご提案がありましたら、お気軽にスタッフまでお声掛けください。

1月に行われた新春の集いで

は、大勢の組合員さんにご参加いただき、歌や踊りを楽しむ賑やかな会となりました。土屋先生・本池先生もご参加いただき、また、今年是他支部の組合員さんも来てくださり、例年よりさらに活気ある楽しいひとときとなりました。

日頃クリニックを支えてくださる地域の皆さまの、様々なご意見をたくさん頂戴しました。今後の活動に活かすことができるよう尽力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

(事務 藤代記)

● 転居・氏名変更、お亡くなりになった場合は 医療生協にご連絡ください ●

移転等の際に住所変更等のお届けがされない場合、生協からの機関紙などのお知らせを発信しても、長期にわたって届かないということが発生します。

そして、一定期間 (2 年以上) 医療生協との音信が途絶えた場合、医療生協はその組合員から「脱退の予告があったもの」とみなし、定款第 10 条の 2 により、この事実を公告した後、事業年度末に「自由脱退」したものとして事務手続きを進めます。

住所や氏名など変更がありましたら、速やかに医療生協にご連絡くださるようお願いいたします。

生協本部組織 ☎03-3911-2005