

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3月末日現在)
組合員数=16,720名 出資金総額=556,398千円

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

2017 年 4 月号 No.457
東京ふれあい医療生協

当生協の理念(クレド)学習中心に



旧年の組合員活動交流会の写真

5月27日に支部活動交流集会

組合員活動と支部活動をテーマに隔年ごとに開催している当生協の活動交流集会。今年は支部活動を中心に、5月27日(土)午後2時から昭和町区民センターで開催することになりました。今年は「ふれあいの“わ”が未来をつくる」を中心テーマに、これまで梶原診療所の渡辺章医師を始めとする若手職員が策定に関わってきた当生協の理念(クレド)を、日常の活動や事業運営にどのように活かしていくのかを、学習し合う場と位置づけており、多くの組合員さんや職員の皆さんの参加が求められています。

講師には、当生協の理念策定でアドバイザー

いただいた東京理科大学の佐々木圭吾教授を予定しています。佐々木教授は、企業や団体の組織と戦略を多角的な方法で分析していくことを、日常的な研究テーマにされています。

なお、会場に予定している昭和町区民センターは現在改修中で、場合によっては会場が変更されることもあります。

私たちは原発事故を決して忘れません あの日「3・11」から6年 (福島) きらり健康生協の仲間から



原発事故から6年が経過しました

政府は、除染作業が進んだとして避難地域の帰還をすすめる、原発事故が無かったかのように、原発の再稼働や諸外国への原発輸出を進めています。また政府は、東京電力福島第一原発事故からの復興指針で居住制限、避難指示解除準備両地区の避難指示を「遅くとも平成29年3月までに解除する」と明示しており、避難地域の避難解除の動きが本格化しています。

しかし、避難解除になる放射線量の年間被曝安全基準は、1ミリシーベルトから20ミリシーベルトに引き上げられ、すでに避難解除になった自治体では、子どものいる家庭の帰還が非常に少なく、高齢者だけの街になってしまっている自治体も見られます。

医療機関の立場から安全基準の20ミリシーベルトを見ると、1年間に胸部レントゲンを約4百枚撮影すること等しく、小さな子どもには高すぎる安全基準の課題も浮かび上がっています。

避難解除の動きが本格化する中で、避難区域以外から避難をし、福島県外で生活を営んできた自主避難者に対しては、本年3月で住宅費用をはじめとする、補償の打ち切りが行われようとしています。

6月25日の総代会に向けて 総代、理事・監事の改選実施へ

6月25日に予定している第53回通常総代会を目指し、今年は2年に1回の総代選挙と理事・監事の改選が行われます。

総代選挙は3月16日から4月28日までが立候補の受付期間。理事・監事は4月1日から5月8日までが推薦申し出の期間となつています(別掲の各公告を参照)。

総代の定数は全体で210名、支部・地域・プロジェクトを選出基盤に200名、その他地域で10名を選出することになります。

基本的には支部ごとに定数を定めています。また、理事・監事は全体で25名、地域区14名、職員区9名、その他地域(学識経験者など)で2名、監事は3名となっています。

総代選挙については支部や地域での議論を大切にしながら、各支部・地域から定数を満たす総代選出が求められています。加えて、総代の若返りと総代会当日の総代本人の出席を可能の

こととなります。基本的には支部ごとに定数を定めています。また、理事・監事は全体で25名、地域区14名、職員区9名、その他地域(学識経験者など)で2名、監事は3名となっています。

一方、理事・監事の改選、特に地域区選出理事は結成されている13支部(準備支部を含む)から1名ずつの選出が基本で、生協運営に対する意見や要望を万遍なく理事会に反映するため、支部推薦を大切にして

います。なお、総代会は6月25日午後1時から、北とびあ・飛鳥ホールで開催予定です。

総代本人の出席を可能のことに、支部推薦を大切にしています。

コラム 器



いよいよ桜の季節となりました。毎年この時期がくると、日本は四季があり本当にすばらしいなと思います。最近はお花見事情もだいぶ変わってきています。ここ数年は桜の木の下で外国人が宴会をしている姿を多く見かけ、外国人でもこんな風習があったのかと、不思議な気持ちになりつつ時代の変化を感じています。▼宴会といえば、歌がつきものです。歌といえば演歌、昭和を引っ張ってきた演歌の作詞・作曲家の方達が次々と鬼籍に入っています。これからの演歌・歌謡曲はどのように変わっていくのでしょうか。▼いつの時代でもいい歌は心に残って歌い継がれていくものだと思います。今流行っている歌が、果たして40年後には懐かしく歌われるのでしょうか?……▼私は年齢的に演歌が好きです。いつまでも日本の心を大切に、次の世代まで歌い続けてほしいと願っています。(水)





都生協連組合員活動交流集会が3月11日に 黙祷の後、分科会報告と記念講演 当生協は「メディカルキッズ」などを報告

都生協連の組合員活動交流集会が3月11日、中野の東京都生協連会館で開催されました。ここでは4つの分科会での演題発表に続き、日野秀逸先生（東北大学名誉教授）による特別記念講演が行われました。

集会では東日本大震災被災者への黙祷に続き、協同の力でいのち輝く社会をつくる、と題する基調報告の後、4つの分科会の演題報告がありました。

①安心のネットワークづくりでは、孤立しやすい子ども、買い物難民となる高齢者への対応を、社会福祉協議会、地域住民、生協の組合員・職員などとの横の関係を強める活動

②社保平和の取り組みでは、地域の人々が支え合うまちづくりで、住み慣れた地域でくらし続けられる活動。

③健康づくりの取り組みでは、健康づくり委員会を中心に「コグニサイズ」「あいうべ体操」（当生協からの報告）「ヘルスチャレンジ」で健康寿命を延ばし、班づくり、支部強化につながる活動。

④組織強化の取り組みでは、夏休みメディカルキッズ（当生協からの報告）、健康チェックでの仲間ふやしなどの活動、の4つが柱でした。

日野先生による講演は、日本の政治、経済、憲法と広い分野から、協同組合の社会への発信力、位置取りの力強さを感じました。

なお、当日の参加者は全体127名、当生協からは組合員・理事・職員23名が参加しました。

（理事・石母田記）

ひな祭り昼食会
大正琴演奏に合わせ大合唱
虹の会が開く

3月13日、ボランティアサークル虹の会恒例の、ひな祭り昼食会が開かれました。ここには高齢者30名、職員3名、虹の会会員16名、合わせて49名が参加し、楽しい一時を過ごしました。

吉田会長のあいさつの後、「いただきまーす」で、昼食会の始まりです。この昼食会には梶原診療所の西本所長、渡辺章医師も駆けつけ、参加者と交流を深めました。

昼食会は、琴の会の皆さんによる大正琴の演奏に合わせ、「うれしいひな祭り」などを合唱、ビンゴゲームに興じるなど、普段と違う大勢の皆さんと共のお昼となりました。

堀船集合住宅地区で
支部結成に向け準備会発足

堀船集合住宅地区の支部づくりをめざし、この程、結成準備会が発足しました。これは2月3日に開かれた同地区の新春の集いを機に動き出したもの。

準備会は都営3丁目団地の菊地さん、同2丁目団地の羽生さん、それに同地区担当の薄井理事（公社堀船住宅）が発起人となって結成されたものです。準備会は3月30日に「お口の健康」をテーマに勉強会開催を予定するなど、正式な支部結成に向けて取り組みを強めていくことにしています。

総代選挙実施に関する公告

2017年3月16日
東京ふれあい医療生活協同組合
理事長 土屋 悟 史

第53回通常総代会を開催するにあたり、定款第53条および総代選挙規約に基づき、下記のとおり総代選挙をおこないます。

記

1. 総代立候補の受付期間
2017年3月16日(木)9時から4月28日(金)17時まで
2. 立候補の届出方法
所定の書面に必要事項を完全に記入し、総代選挙管理委員会事務局（生協本部・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）に届出てください。所定の用紙は総代選挙管理委員会事務局にご請求ください。
3. 立候補が出来る方
2017年2月28日現在在籍し、同日以降、継続して組合員である方
4. 総代の任期
当選を公告した日から向こう2年間とします。
5. 総代選挙区及び定数
 - ① 支部・地区選挙区総代定数 (200)
堀船1丁目支部 (10)、堀船2丁目支部 (8)、梶原支部 (14)、堀船4丁目支部 (5)、上中里支部 (16)、栄町支部 (14)、飛鳥山支部 (8)、西尾久1・2・3丁目支部 (20)、西尾久4・5・6丁目支部 (16)、西尾久7・8丁目支部 (25)、東尾久支部 (19)、小台・宮城支部 (21)
堀船集合住宅地区準備支部 (8)、東田端・田端新町地区 (4)、昭和町地区 (6)、豊島5丁目団地地区 (3)、王子・王子本町地区 (3)
 - ② 全体選挙区総代定数 (10)
 - ③ 総代総数 (210)
6. 問合せ先
生協本部 TEL 03-3911-2005

以 上

役員候補推薦申し出に関する公告

2017年4月1日
東京ふれあい医療生活協同組合
理事長 土屋 悟 史

役員の任期満了に伴い、定款第19条、第20条及び役員選任規約に基づき、地域区選出理事への推薦を希望する組合員は、役員推薦委員会に申し出て下さい。ただし、役員候補者推薦を保証するものではありません。

記

1. 役員の選任を行う総代会の日時および場所
 - ① 第53回通常総代会
 - ② 日時 2017年6月25日(日)
 - ③ 会場 北とぴあ飛鳥ホール
2. 各役員の定数
 - ① 理 事 25名(地域区14名、職員区・全体区11名)
 - ② 監 事 3名(全体区3名)
3. 申出が出来る方
 - ① 2017年2月28日に在籍し、同日以降、継続して組合員である方
 - ② 所定の申出書に組合員2名の推薦人の署名・押印を添えてある方
4. 役員選任区及び選任区定数
組合員理事(地域区選出) 14名 (監事は含みません)
5. 役員の任期
2年
6. 申出の手続き
所定の申出書に必要事項を完全に記入し役員推薦委員会事務局（生協本部・宮の前診療所・ふれあいファミリークリニック）に届出てください。所定の用紙は各事務局に請求してください。
7. 申出の期間
4月1日(土)～5月8日(月)午後5時まで
8. 問合せ先
生協本部 TEL 03-3911-2005

以 上

健康知識

168

「胸痛」があれば早めの受診を！

梶原診療所に循環器専門外来（毎水曜日上午前）が開設されて2年目となります。この間多くの狭心症の患者さんが早期発見され大事にいたらないで治療を受けられました。狭心症の主症状は「胸痛」ですが、放置しておくと「心筋梗塞」にながりに命にかかります。心臓病はがんが続いて日本人死亡原因の第2位です。その多くは「心筋梗塞」で、前駆症状である「狭心症」の段階で診断をつけることで未然に防ぐことができます。狭心症の症状は、5分から15分くらい続く胸痛で「前胸部が締め付けられるように痛む」と表現されることが多いですが、他の部位にも生じることがあり（みぞおちから、頸部や左肩へ向かう放散痛など）また痛みの程度も様々です。「胸痛」を起こす病気は表のように他にも多くあり、診断をするときには「部位、

痛みの程度、痛みの種類、痛みの時間」から病気を絞り込み検査を進めていきます。

狭心症と心筋梗塞

心臓は全身に血液を送り酸素と栄養素を体の細胞に届けている臓器です。心臓の壁は心筋と呼ばれる特殊

命を落とさないために 狭心症の早期発見早期治療を 梶原診療所 内科医 西本 明

胸痛を起こす病気

- 1 心臓疾患 急性心筋梗塞、狭心症、心膜炎
- 2 血管疾患 大動脈瘤、急性大動脈解離、肺血栓塞栓、
- 3 呼吸器疾患 肺炎、胸膜炎、気胸、縦隔炎
- ④ 消化器疾患 逆流性食道炎、食道痙攣、胆石 胆嚢炎 膵炎
- ⑤ 整形外科疾患 肋骨骨折、脊椎腫瘍、脊椎圧迫骨折、脊椎炎、肋間筋痙攣
- ⑥ 胸壁疾患 乳腺炎、带状疱疹、
- ⑦ 心因性 パニック障害 心臓神経症 過換気症候群

くと、冠動脈の詰まった先の心筋には血液が流れないため、酸素欠乏や栄養不足になった心筋細胞が次々と壊死していきます。このような状態を心筋梗塞といいます。

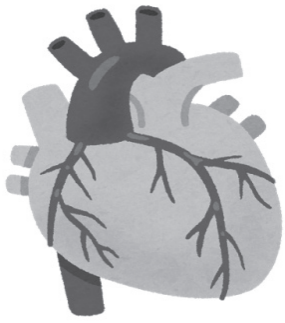
心筋梗塞になると激しい胸痛発作がおこり、急速に心臓のポンプ機能は低下し、血圧低下によるショック状態や不整脈から突然死に至ることも少なくありません。

心筋梗塞は放置すると最初の発作で約3割の人が命を失うといわれており、安静にしても改善しない強い胸痛が30分以上続く場合は心筋梗塞の可能性があるので、一刻も早く専門の病

院で治療を受ける必要があります。そして高血圧・脂質異常・糖尿病・肥満等があげられます。したがって狭心症の予防にはこうした病気の予防と治療が大切です。

早めの検査で早期治療を

狭心症には2種類あり、動いたり興奮したりすることで心臓に負担がかかると胸痛が起こる労作時狭心症と、寝ている時などの安静時に突然発作が起きる安静時狭心症で、狭心症の多くは前者です。労作時狭心症は、冠動脈が動脈硬化によって狭くなって血流が流れにくくなり、その状態で心筋がより多くの血液を必要とする運動などをする時に血流不足となり胸痛が起こるものです。安静狭心症は冠動脈が急にけいれんして細くなり、心臓への血流が不足するために起こります。多くの狭心症の原因は冠動脈の動脈硬化で血管が狭くなることですから、その原因



在宅の窓

85

ご家族からお礼の言葉



訪問看護ステーションから

今回はふれあい訪問看護ステーションを長くご利用してくださった方のお話をさせていただきます。

その方は平成24年から訪問看護

を利用しており、当時100歳を

超える最高齢の方でした。高齢で

虚弱でもあったので、デイサービ

スの参加が難しく、通うことが困

難になったため訪問看護が開始に

なりました。

認知機能も低下し発語も少ない

方でしたが、声をかけるといつも

につこり笑って、年に数回ごくまれ

に、「ありがとう」と小さく声を出してくれることもありました。その「ありがとう」という声が、とても穏やかで優しかったのを覚えています。

今年になり衰弱も進み、低栄養から褥瘡や浮腫が出現、肺炎も併発し、残念ながら入院先の病院で永眠されました。

お焼香に伺った時にご家族から、訪問看護師さんに来てもらって本

当に良かったと仰っていただき、私

もとても嬉しかったです。

(小林記)

理念(クレド)の普及・研修・教育担う

「ふれあいクレドチーム」活動を開始

連載①

2017年2月より、東京ふれあい医療生協理念策定プロジェクトを発展・改称し「ふれあいクレドチーム」の活動を開始したことをご報告します。

チームリーダーは引き続き梶原診療所医師の渡辺が担当します。

2014年11月に土屋理事長主導のもと、若手職員を中心にした理念策定プロジェクトが発足しました。

2016年6月の総代会で東京ふれあい医療生協の基本理念と「ふれあいクレド」が決定されました。各事業所の壁に貼られたポスター、生協のホームページ、生協のパンフレットなどで「ふれあいクレド」を宣伝しています。

「ふれあいクレド」は、地域組合員さん、職員組合員から頂いたたくさんのアンケートから作られた、みなさんのための大切な言葉です。個人企業の社長が作り社員に従ってもらう従来のトップダウン型の企業理念とは違い、「ふれあいクレド」は、



キッズ メディカル 59

「熱性けいれん」 その1

熱が急に高くなった時に起こります。一度ひきつけた子どもの70%は、またけいれんを起こしますから注意が必要です。

「ひきつけた時はどうするか」

1. ひきつけは数分で止まります。命にかかわることは、ありません。慌てないでください
2. 昔は口の中に指や箸を入れたりしましたが、舌を噛むことはありません。大声で呼んだり、ゆすったりなどしないでじっと見ていてください。
3. 体を横向きに寝かせ、服を緩めるなど楽な姿勢にしてください。
4. できれば、けいれんが何分ぐらい続いたか、けいれんの様子を、主治医に報告できれば理想的です。

「どんなけいれんの時、要注意か」

1. 1歳未満6歳以上のけいれんは要注意です。
2. けいれんの長さが10分以上続くけいれんは要注意。
3. 全身性のけいれんでない場合は要注意（非定型性けいれん）。
4. 1年に2回以上起きると要注意。
5. 両親あるいは兄弟にけいれん発作の家族歴がある。

健康づくり委員会掲示板

＜梶原地区＞

●健康づくり委員会総会

＊日 時：4月21日（金）午後2時～
＊場 所：ふれあいセンター
ビデオ鑑賞会を行います。

●青空健康チェック

＊日 時：4月10日（月）午前10時～12時まで
＊場 所：診療所前
測定内容：血管年齢・体組成測定
※雨天の場合11日（火）に変更となります。



＜宮の前地区＞

●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：4月13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：4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：4月19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

●健康づくり委員会総会

日 時：4月27日（木）午後2時から3時
場 所：宮の前診療所2階 さくらの部屋



理事会から
2016年度 第9理事会
開催日2月9日
（報告事項）
①1月加入32名増資35
3千円 班会開催1月28班
②1月診療所外来114
%・在宅数昨年比99%訪
問系延数96%③12月決算
・経常剰余162万円の
赤字④支部活動交流集会
予定⑤医福連研修会⑤貧
困問題学習会
（協議事項）
①12月度の経営状況につ
いて②新年度採用昇格人
事について③訪問系サ
ーバ1最終見積金額

窓口からみなさんへ

宮の前診療所

受付

みなさま、いかがお過ごし
でしょうか？暖かくなり、春
の日差しが心地よい季節にな
りましたね。ウオーキングを
始めてみるなど、体を動かす
のもいいですよ。

さて、今回は宮の前診療所
で実施できる検査などの医療
設備についてご紹介します。
主なものとしては尿検査、血
液検査、心電図検査、胃内視
鏡（胃カメラ）、大腸内視鏡、
超音波検査（エコー検査）、
骨密度検査、レントゲン検査
などを行うことができます。
胃内視鏡検査は、カメラの
挿入が口からも鼻からも、ど
ちらでも可能です。超音波検
査は、心臓・腹部・前立腺・頸
動脈について実施可能です。
検査以外には、理学療法
の機械も各種取り揃えており
ます。何か気になる症状がある
方は主治医にご相談ください。
健康診断についても予約制
で行っています。詳しくは職
員までお問い合わせください。
（北條記）

■歩こう会（みやまえウォークス）

『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

問い合わせ先：宮の前診療所（TEL3800-7201）

宮の前
瓦版

ふれあいファミリークリニック
利用委員会掲示板

利用委員会会議では、このと
ころ新しいご指摘はいただきず、
委員さんの口からは「定着してき
て問い合わせも減った。利用の仕
方が地域に浸透してきたと思う」と
いう声が聞かれました。

小台・宮城地区の組合員さん
は、『生命の炎』と共に配布委員さ
んによって当院の月間予定表も配
られますので、いつやっているか
わからない、と言うお問い合わせは、
ほぼ見られなくなりました。

まれに頂く時は、当院にから
れたことが全くない生協に未加入
の方ばかりです。

組合員さんのご協力に感謝申し
上げます。皆さまのご支援の下、
当院は今年を持ちまして開設より
丸5年を迎えます。
5年と言う節目の年に、次に目
指すべくステップを踏むため、虹
の箱のアンケートや様々な取り組
みをしていきたいと存じます。
皆さまのご協力を、どうぞよろ
しくお願い申し上げます。

■みなさんの声が改善に！
お聞かせください。



支部総会が開かれます

支部名	開催日時	会場
1 堀船1丁目支部	4月13日（木） 2時	堀船1丁目町会会館
2 堀船2丁目支部	4月13日（木） 10時	ふれあいセンター
3 梶原（堀船3丁目）支部	4月15日（土） 2時	堀船3丁目町会会館
4 堀船4丁目支部	4月 8日（土） 1時	堀船4丁目団地集会室
5 上中里支部	4月12日（水） 12時	ふれあいセンター
6 栄町支部	4月14日（金） 2時	フジハイツ
7 西尾久123支部	4月25日（火） 10時	さくらの部屋
8 西尾久456支部	4月17日（月） 2時	さくらの部屋
9 西尾久7・8丁目支部	4月19日（水） 2時	西尾久7丁目南町会会館
10 東尾久支部	4月21日（金） 10時	さくらの部屋
11 小台宮城支部	4月25日（火） 2時	ファミリーセンター
12 飛鳥山支部	4月29日（土） 2時	滝野川東ふれあい館

往診・送迎ドライバー急募

勤務場所 梶原診療所
オレンジほっとクリニック 他
就業時間 ①9:00～17:00 ②9:00～12:30
③13:30～17:00 (②③休憩なし)
資格 普通自動車運転免許
時給 1,000 円
※詳細は下記までお問い合わせください。
生協本部 担当 天沼 ☎03-3911-3630

お詫びと公告の訂正

本紙（『生命の炎』2月号（4面）の「長期住所不明組合員の脱退手続きに関する公告」につきましては、当生協の事務手続き上の不備がありましたので取り消し致します。お名前を掲載致しました皆様にご迷惑をおかけ致しましたことにつきまして、紙面を借りてお詫び申し上げます。なお、この件に関しては改めてお知らせ致しますので、ご了承下さるようお願い申し上げます。

生協本部組織部