いのち ほのお
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6月末日現在）
組合員数=16.754名　出資金総額=550.607千円

http://www.fureaico-op.com

東京ふれあい医療生協　2017年 9月号 No.462

9月30日「キックオフ集会」を契機に 2017年度「生協強化月間」がスタート

2015年度より10月から11月の2ヵ月間を「生協強化月間」として位置づけ、「地域まるごと健康づくり」「安心して住み続けられるまちづくり」「生協組織基盤の強化」をテーマに取り組み、昨年は、延べ約1、000名が強化月間中の各取り組みに力を出し合いました。

全国の医療生協では新たに35支部が誕生し、居場所づくりは1、000ヵ所を越え、新たなつながりが生まれています。

私たちも生協運動と事業活動などの取り組みを通じて、自治体や社会福祉協議会、地域包括支援センター、町会をはじめとする地縁団体、地域生協などとの新しいつながりを広げてきました。

子どもから高齢者まで、どの世代においてもくらしの困りごとが多様化するなか、今後は活動を点から面へと広げることが必要となりますので、これまで以上に幅広い活動展開が求められます。生協は地域の健康とくらしに関わる要求・要望を事業と運動を通じて実現する組織です。地域の健康とくらしをより豊かなものにするために、この強化月間を通じて生協の事業と運動の「見える化」をはかり、地域から身近で頼りにされる一回り大きな生協組織をみんなの力で築いていきましょう。

（組織部責任者　目々澤）

（去年のキックオフ集会）

・期間　9月30日から12月3日
・スローガン「くらしと平和、あなたが主役のまちづくり」

●月間中の主な取り組み
（1）「キックオフ集会」　9月30日（土）
　場所：読売プリントメディア　時間：14時
（2）健康まつり　11月12日（日）
　場所：日本製紙物流・日刊スポーツ印刷社・読売プリントメディア敷地内【北区堀船4丁目】
（3）生協パワーアップミーティング　11月25日（土）
（4）ふれあい健康チャレンジ　10月1日～11月30日（2ヵ月間）
（5）組織拡大訪問行動

2017年度生協強化月間

「キックオフ集会」にご参加を!

5年後のわたしたちの理想とする「あるべき姿、こうありたい」などをみんなで探り、新しい5ヵ年計画に反映させる集会です。あなたのおもいをぜひ聞かせてください。

●と　き　9月30日（土）14時～
●テーマ　～つくろう！描こう！わたしたちの未来図～
「新5ヵ年計画とわくわくプロジェクト」
基調講演 土屋 悟史 理事長
●会　場　読売プリントメディアホール
（北区堀船4−2−1）

主催：東京ふれあい医療生協
生協強化月間推進委員会

国産木材のおもちゃを利用しての親子サロン

赤ちゃん木育広場は、サミット株式会社（スーパーマーケット）と、公益財団法人オイスカ（環境貢献活動をしているNGO）と、東京おもちゃ美術館（四谷にある廃校になった小学校を利用し、NPOによって運営されている、遊べるおもちゃの美術館）の共同企画による、国産の木材を活用した、子供の成長を促すおもちゃを広げる活動です。

今回北区内から公募・選考のもと、10団体に木のおもちゃを寄贈・ノウハウをレクチャーし、木育広場を一緒に広げようという企画に、当生協「子育て教室」が応募し選ばれました。

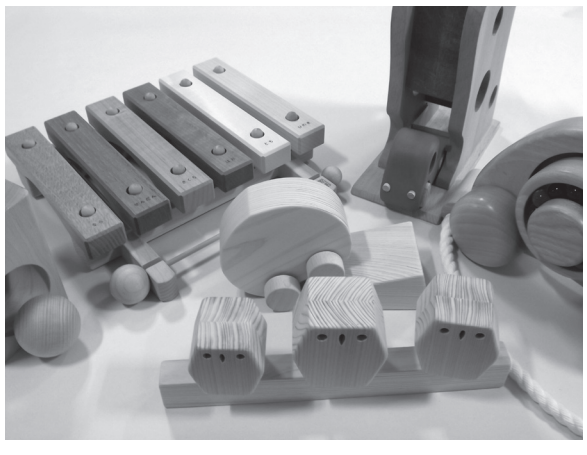
自然素材である「木」は、子供の健やかな成長に効果的です。「木」のあたたかみ、触感、香り、ゆるやかな木目などの良さは、人間の五感から感じられリラックス効果を与えます。子供は鉄やプラスチックなどの素材よりも、「木」などの自然素材を選んで触れるとも言われています。

また、今回使用している木材は、東京の河川に流れ込む水源のある山梨県の山林の木材を使用しています。国産木材の活用は、日本の山林を守ることにつながります。定期的に間引きの行なわれない山林は、日光が届かない暗い山を林となり、木が太く育たず、土砂崩れなどの原因にもなります。

木育広場は、そういういった環境貢献と、「木」という素材で創られたおもちゃが子供を育てる。そんな場所づくりの活動なのです。おもちゃに関しては、全国のおもちゃ作家がつくった、子供の発達を考えた素敵なおもちゃばかり。実際に東京おもちゃ美術館でも使われているものです。

第一回親子サロン「赤ちゃん木育ひろば」は、9月9日（土）に開催し、今後、定期的な開催を予定しています。地域の親子交流の場としても活用していただければと思います。予約なども不要ですので、ぜひ、親子でお気軽にご参加ください。

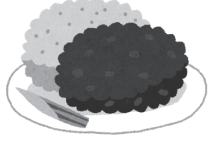
（子育て教室事務局　山根）



第一回親子サロン「赤ちゃん木育ひろば」
♪日程：9月9日（土）
♪時間：14時～16時
♪場所：梶原診療所 2F リハビリ室
♪対象年齢：主に0歳～3歳
♪参加費：無料
♪連絡先：梶原診療所
☎03-3911-5171
担当：山根

コラム聴診器

1年間に16日ある「国民の祝日」。9月は敬老の日と秋分の日▼敬老の日は「高齢者の方を敬愛し、長寿を祝う日」で、9月の第3月曜日と決められています。この日、1番欲しい贈り物は『一緒に過ごす時間』。家族や友人と過ごす時間は何物にも代えがたい格別なものです▼秋分の日は、「祖先を敬い、亡くなった人々をしのぶ日」。日にちは9月23日“頃”と曖昧で、天文学上の定義によって定められています。秋分の日とその前後3日間、計7日間がお彼岸とされ、「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるようにこの日を境に季節が変わります▼お彼岸のお供え物といえば、何といっても“おはぎ”。江戸時代の頃より、小豆の赤い色には魔除けの効果があると信じられており、邪気を払う食べ物として、ご先祖様にお供えされたのが始まりとされています。おはぎは季節によって、春は牡丹餅（ぼたもち）、夏は夜船（よふね）、秋は御萩（おはぎ）、冬は北窓（きたまど）と呼びかたが違います。春と秋は季節の植物、夏と冬は言葉遊びが呼び名の由来です。地域によって呼びかたが違う物や成長するにつれて名が変わる魚もいますが、季節によって違う呼び名とは日本らしさを感じます▼秋分の日を過ぎると暑さも和らぎ、徐々に過ごしやすい季節へ。秋に旬を迎える食材も数多く、食欲も全開、食べ過ぎに注意が必要な季節です。　（きみ）



■梶原デイサービスに空きがあります。申込・見学を受け付けています。連絡先☎03-3911-7265

健康づくり委員会 掲示板

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：9月14日（木）午後1時30分～2時30分
場　所：あっぷる館（小台通り）
テーマ：「あたまの体操」

●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：9月20日（水）午後2時～3時
場　所：宮の前診療所2階　さくらの部屋
テーマ：「おうちでできる体操」

2017年度 理事会から

2017年度 第2回理事会
―開催日7月6日

▼〔報告事項〕
①6月加入36名 増資1、938千円 班会開催6月29班②6月診療所外来94%・在宅数昨年比99%訪問系延数102%
〔協議検討事項〕
①5月度の経営状況について②職員入職人事について③夏期賞与支給について④医福連理事研修会⑤セキュリティー対策⑥宮の前空調更新工事

宮の前 瓦版

歩こう会（みやまえウォーカーズ）

日　程：9月10日（日）
行　先：都市農業公園
集　合：宮の前診療所横「ひこうき公園」9時

日　程：10月8日（日）
行　先：（世田谷）馬事公苑～豪徳寺
集　合：JR田端駅 9時

コープのなかま・荒川「コープカフェ」

日　時：9月14日（木）午後1時30分～2時30分
場　所：熊まねき堂（ハッピーモール熊野前 中程）
テーマ：「手洗いチェック！」～食中毒予防のお話～
参加費：無料

東尾久支部主催「公園・施設めぐり」

日　程：9月29日（金）
行　先：あらかわリサイクルセンター
集　合：舎人線 熊野前広場 9時30分集合
定　員：20名（申込締切9／25）
参加費：無料（交通費等自己負担）

＊参加ご希望の方は東尾久支部運営委員または宮の前組織（3800-7201丸山）までお申し込みください。

送迎・往診ドライバー募集

勤務場所　（北区堀船3丁目）
梶原診療所、オレンジほっとクリニック
梶原診療所デイサービス

就業時間　①　9：00～17：00
②　9：00～12：30
③ 13：30～17：00　（②③休憩なし）

資　格　普通自動車運転免許

時　給　1,000円

■勤務日・勤務時間は相談に応じます
■土曜日勤務可能な方大歓迎

※詳細は下記までお問い合わせください。

東京ふれあい医療生活協同組合
北区堀船3-30-16　生協本部 担当 天沼　☎03-3911-3684

宮の前／診／療／所 利用委員会 掲示板 虹の声

みなさん、こんにちは。宮の前診療所利用委員会です。前回（29年6月）以降の虹の声は次の通りでした。

投書0件 委員からの声 1件でした。

内容は、往診に来てくれた看護師さんがとても優しくてよかったとの声を頂きました。ありがとうございました。

このようなお褒めの言葉はもちろん、診療所に関してお気づきのことがあれば、何でも結構です。お気軽に声をお寄せください。

また、平成29年6月28日ボランティア17名、職員8名が参加し、院内ボランティアの意見交換会を実施しました。患者さんが移動しやすいような診療所の設備に関する意見や介助の仕方についての意見などがだされ、患者さんが安全に安心して利用できるよう意見交換をしました。

その後、診療所内の気になるところをチェックする院内ウォッチングも実施しました。その中で車椅子に乗車した方が通りづらいという意見がでたので改善策として、待合室の椅子の配置を変更し、車椅子の方の導線の確保を行いました。そのほか院内ウォッチングで出た意見を可能な範囲で対策を検討していきます。

受付 窓口から皆さんへ

朝夕ずいぶん過ごしやすくなりましたが、皆さまいかがお過ごしですか？

足立区の特定健診の『カタログギフト』が当たる申込ができるのも9月30日までとなります。昨年は当院からお二人の当選者がでました。皆さまも健診を受けてチャレンジしてみてください。当選した際には報告していただくと、私も自分が当たったかのように嬉しくなりますので一声かけていただければ幸いです。

なるべく多くの方に9月までに受けていただけるよう、健診専門枠も設けておりますので、詳しくは受付までお問い合わせください。

加えて、10月からはインフルエンザワクチンの接種も始まりますのでお受けになられる方はお問い合わせください。

これからも、もうしばらくは残暑が続きそうです。体にはくれぐれもお気をつけください。

（ふれあいファミリークリニック　大木）

「子育て教室」受講生募集中！

子育てで、分からないことだらけ！専門家に質問したい方！ママ友が欲しい方！などなど♪受講理由は問いません。関心や興味のある方は、ぜひ、ご連絡ください。お待ちしています。

2017年度講義日程 ※（講義時間14時～16時）

	日にち	講義内容	講師
1	9/16（土）	入学式　頭の良い子に育てるために（会場:ふれあいセンター）	梶原診療所　小児科医師 倉信 均
2	10/13（金）	乳幼児の心の動き（会場:ふれあいセンター）	林さち子臨床心理士（川畑クリニック）
3	10/28（土）	赤ちゃん木育広場（会場:梶原診療所2Fリハビリ室）	サミット株式会社・公益財団法人オイスカ・東京おもちゃ美術館より寄贈して頂いた約20種類の木のおもちゃで遊べるサロン♪
4	11/12（日）	健康まつり（会場:日刊スポーツ）	10時～14時(予定) ☆子育て教室ブース企画中☆
5	11/18（土）	子供のケガ　起こりやすい事故と外科処置(会場:ふれあいセンター)	梶原診療所　整形外科・内科・小児科医師 渡辺 章
6	12/16（土）	子供の罹りやすい病気（会場:ふれあいセンター）	梶原診療所　小児科医師 倉信 均
7	1/13（土）	食物アレルギーについて（会場:ふれあいセンター）	東都生協　武内澄子（食物アレルギーの子を持つ親の会代表）
8	2/14（水）	歯の健康について（会場:ふれあいセンター）	相田能輝　歯科医師（相田歯科クリニック）
9	3/17（土）	修了式・交流会（会場:ふれあいセンター）	―

【費用】受講料1,000円（組合員以外の方は2,000円となります）
【保育室あり】職員と保育ボランティアが講義中お子さんをお預かり致します。
【保育場所】ふれあいセンター　**【受講生定員】**15名
【申し込み】平成29年9月8日までに下記までご連絡ください。（定員になり次第終了）

【担当医師】倉信 均
（小児科医 内科 家庭医 漢方医 子供の心相談医）
●校医…堀船小学校
●園医…栄町保育園 堀船南保育園
滝野川西保育園 譲灘保育園

お申し込みはこちらまで
東京ふれあい医療生活協同組合
梶原診療所
☎03-3911-5171 担当:山根・渡邉彩

知って得する Part 2

宮の前診療所長 内科医 **土屋悟史**

ダイエット、肥満指数、健康と寿命―

2014年4月、日本人間ドック学会と健康保険組合連合会が血圧や血糖値、コレステロール値、肥満度などについて、健康診断や人間ドックで「異常なし」と判定する血液検査の新たな基準範囲（案）を策定すると発表しました（右表）。高血圧学会、糖尿病学会や動脈硬化症学会などの基準と異なります。5年間かけて追跡調査をするとしています。

「新たな基準」は①150万人の人間ドック健診受診者の結果をもとに作成し②5年間の追跡調査を行い、他の企業健診結果と比較し有用性を検証するとしています。研究では①がんなどの重大な病気がない②血圧や糖尿病の薬を飲んでいない③喫煙習慣がない④飲酒は1日1合未満の条件に合う人を150万人の受診者から約34万人を選んでいます。年齢別の基準範囲を30～44歳（壮年期）45歳～64歳（中年期）65才～80歳（高齢期）の3つに分けて策定しています。

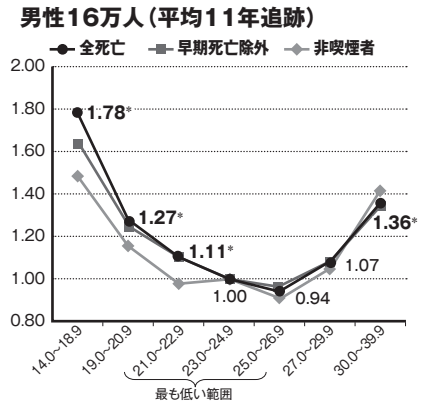
肥満指数（BMI）と寿命の関係を厚労省が調査した結果です（右グラフ）。18.5～25未満で「標準」ですが、BMI=26で一番長生きすることが分かりました。過体重と肥満は普通体重に比べてリスクが高いわけではありませんでした。むしろ低体重はリスクが1.8～1.9倍高いようです。糖尿病や高血圧を持っていない肥満ではリスクが19%減と逆に低くなりました。結局、「ちょい太目」「ぽっちゃり」が長生きと分かりました。40歳時点の肥満指数と血圧や血糖値を参考にして適正な体重コントロールしてください。

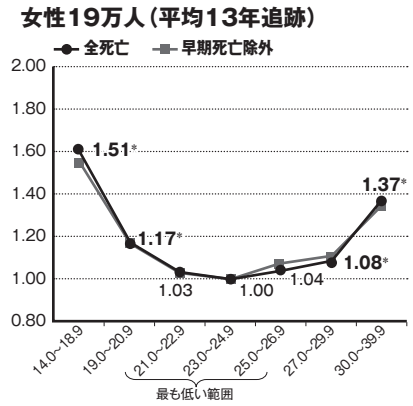
「健康な人」の新基準

		従来値（男女共通）	新基準 男性	新基準 女性
血圧	収縮期血圧	130未満	88～147	
血圧	拡張期血圧	85未満	51～94	
肥満度（BMI）		25未満	18.5～27.7	16.8～26.1
肝機能		0～30	10～37	8～25
総コレステロール		140～199	151～254	30～44歳 145～238
総コレステロール				45～64歳 163～273
総コレステロール				65～80歳 175～280
LDLコレステロール		60～119	72～178	30～44歳 61～152
LDLコレステロール				45～64歳 73～183
LDLコレステロール				65～80歳 84～190

出典 www.huffingtonpost.jp

全死因





キッズメディカル vol.64 「パレコウイルス感染症知ってます？」

最近、ヒトパレコウイルス感染症の入院症例が増加しています。本ウイルスは、比較的軽度の胃腸炎や上気道炎の原因となることが知られています。学童期の抗体保有率は、80%を超えるという報告があります。その一方で、生後3ヵ月未満の乳児の場合重症化することが知られています。発熱、不機嫌、哺乳不良、重症化すると敗血症や髄膜炎も起こします。時々流行が報告されており、感染予防が必要です。

生後3ヵ月未満の乳児のいる家庭では、感冒様症状のある家人のマスク着用とエンテロウイルス対策と同様の手洗いを中心とした衛生行動の徹底が必要です。

注）ヒトパレコウイルスはエンテロウイルスやライノウイルスと同じピコルナウイルス科に分類される。

在宅の窓 vol. 89

『梶原診療所屋上の“梶原菜園”』

梶原診療所の屋上で、野菜が育っていることをご存知でしょうか。梶原診療所の屋上には大きな花壇があり、オレンジほっとクリニックの通所リハビリテーションに通う方たちが、そこで野菜を育てています。

野菜は、ミニトマト・なす・ピーマン・しそ・きぬさやです。4月末に植えてから7月末までの3ヵ月間で、何度か収穫ができるほど、順調に成長しました。

オレンジほっとクリニックの通所リハビリテーションには、在宅生活を送るなかで生活のしづらさを抱えた方がそれを改善させたいと願い、通われています。

暑さに負けずに育つ野菜の姿を見て、通われている方々だけではなく、私たち職員も含めて元気をもらっています。（オレンジほっとクリニック作業療法士　大越 満）

連載⑥

理念の普及・研修・教育

〝ふれあいクレド〟チームより

ふれあいクレドチームの渡辺です。これまで数ヵ月にわたりチームメンバーそれぞれが、クレドへの思いを連載してきました。当生協にふれあいクレドがあることは当たり前のことになってきたでしょうか？

以前からお知らせしていましたとおり、ふれあいクレドの宣伝活動をすすめております。

第1段階としてふれあいクレドがあることを、みなさんに知ってもらうことを目指しています。2017年6月の総代会で実施したアンケートでは、ふれあいクレドをすでに知っている方や興味がある方が増えてきています。2017年7月からは暑気払い行脚として、支部の暑気払いに参加し、ふれあいクレドを紹介させていただいています。紹介時間は短時間ではありましたが、組合員さんに直接知っていただくための良い機会になりました。

宣伝活動の第2段階としてふれあいクレドを、生協活動の中に取り入れることを目指しています。ふれあいクレドの三本柱は健康づくり、まちづくり、組織づくりです。支部や事業所の活動目標をふれあいクレドに沿って立てているという話も届いてきています。わたしたちの支部では、健康づくりのためにこんな活動目標を立てています、というようなエピソードも紙面で紹介できればと考えています。ぜひお知らせください。

2017年秋の健康まつりやパワーアップミーティングでは、ふれあいクレドをテーマにして、やってみたい企画を応募する夢企画、イメージキャラクターの募集などを考えております。楽しく参加していただければと思います。ご協力をぜひよろしくお願いします。

（チームリーダー・医師 渡辺 章）

■サロン「かあさんの茶の間」＝毎週火・木曜日 午後1時～午後5時・みらいハウス梶原

組合員作品コーナー⑤

6月18日堀切菖蒲園での作品です。
参加者は5名。楽しい一日でした。

ふれあいフォトクラブ 代表　中野 巌

絵手紙・写真・手芸作品を毎号交互に紹介していきます。組合員さんの日頃の精進にご期待ください。

「ふれあい健康チャレンジ」参加者募集

みんなで生活習慣病の改善・予防に取り組もう

生協強化月間中の取り組みの一つとして、今年も「ふれあい健康チャレンジ」に取り組みます。

「健康チャレンジ」は、一人では解決が困難な生活習慣の課題に対し、家族や職場の友人、グループまたは個人で、コースを選び楽しく続け生活習慣の改善を目指す参加型の健康づくりキャンペーンです。

医療スタッフなどと連携して、アドバイスや資料を参考にしながら誰でも気軽に参加できます。

この取り組みが参加者にとって「健康習慣を身につける」ことを最大の目的としています。

期間は10月から11月末日まで、コースは下記の6コースとなります。300名参加を目標とし、支部・委員会・サークル・職員間で多数の参加ができるよう協力し合って取り組みます。

実施前に、各コースで事前説明会を行います。成功に向けて、皆さんの参加が必要ですので、ぜひとも一緒にチャレンジしましょう。

（組織部組織担当　鈴木）

「ふれあい健康チャレンジ」コース

①あいうべ体操　②運動自分流コース
③すこしおコース　④脳いきコース
⑤睡眠コース　⑥チャイルドコース

問い合わせ：組織部 ☎03-3911-2005

（去年の事前説明会での測定風景）

堀船集合住宅準備支部

支部結成に向けて暑気払い交流会を開催

堀船集合住宅準備支部では、7月21日初めての暑気払い交流会を公社第1堀船住宅の集会所で開催しました。

組合員・運営委員・職員30名が参加し、運営委員さんの声掛けによって、大勢の皆さんが集うことが出来ました。

前半はクレドチームリーダーの渡辺医師（梶原診療所）から、東京ふれあい医療生協の理念と「ふれあいクレド」（信条）について解かりやすくお話をしていただき、参加者全員が真剣に耳を傾けておりました。

後半はビンゴゲームで盛り上がり、大勢の方の笑顔がみられました。

堀船集合住宅準備支部は9月29日（金）にふれあいセンターで支部結成集会を開催します。多くの方のご参加をお待ちしています。

（組織部組織担当　鈴木）

堀船2丁目支部サロン活動「写経」に挑戦中

堀船2丁目支部は、毎月第1木曜日午後2時より堀船ふれあい館にて「なでしこ」というサロン活動を行っています。

毎回10数名の方が集まり、楽しくお茶を飲んだり、おしゃべりしたり、地域の皆さんと地道に交流の場を提供しています。

この数ヵ月間は、「写経」に挑戦中で、誰もいないかと思うぐらい静かな空間で筆をはしらせ、厳かな雰囲気に感じました。

今後も皆さん、お誘い合わせのうえお出かけください。お待ちしています。

（組織部組織担当　鈴木）

班・サークル活動紹介 ❸

「いきいきライフ小台宮城」

いきいきライフ小台宮城は、毎週火曜日ふれあいファミリークリニック2階で行っている、腰痛・膝痛予防、転倒予防教室です。誰しもが、健康でいたい、元気でいたいと願います。そのためには「よく食べ」「よく寝て」「よく運動する」この健康トライアングルをしっかり維持継続できることが、健康への第一歩となります。

私たちの体操教室では、運動のみならず、日々皆様が疑問に思う「健康」について、ストレッチや筋トレなどを行いながら、話し合ったりする場でもあり、少しでも「健康」に対するヒントが得られるように継続して教室を開催しています。興味がありましたらお問い合わせの上ご参加ください。よろしくお願いいたします。

組織部（理学療法士）一石