

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12月末日現在）
組合員数=16,999名 出資金総額=554.083千円

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

2018年 2月号 No.466
東京ふれあい医療生活協同組合

3年目の「生協強化月間」を終了

様々な企画や取組を積み重ね、地域の暮らしを豊かにしたい

生協強化月間は、1948年10月1日、消費生活協同組合法が施行されたことを記念し位置づけられ、当生協では3年目の取り組みとなりました。

私たちが掲げる「ふれあいクレド」①組織づくり ②健康づくり ③まちづくりの実現に向けて、10月11月の2か月間にわたり、様々な取り組みを行いました。

「キックオフ集会」では、記念講演に日本生活協同組合顧問の浅田克己氏をお招きし、協同組合の原点・帰郷から生協に対する国際的評価まで多岐にわたるお話をいただきました。

中でも、生協は「自発・自立・自治」を基本要素とする団体である旨の話があり、ふれあいクレドにある「ひとりひとりが主役」に通じる内容にさらに理解が深まりました。

また、協同組合の思想と実践が国連に評価され、ユネスコの無形文化遺産に登録されたことなどを知る機会にもなり、協同組合の仕組みについてより確信を持つことができる集会となりました。

健康まつりは2012年以来、会場を読売新聞・日本製紙・日刊

スポーツ会場へ移し開催しました。昨年の倍となる2000名が来場し、大いに賑わいました。

地域組合員・職員組合員との相互理解をより深めることを目的にした生協パワーアップミーティングでは「最高の生協をめざそう！」のスローガンのもと、7演題が報告されました。事業所や組合員活動の場で、どのような取り組みがなされているのかを共有することができ、理解を深めることにつながりました。



生協パワーアップミーティング



日帰りバス旅行

組織拡大訪問行動では、地域組合員・職員組合員がチームで地域をまわりました。雨風に見舞われる日もありましたが、訪問したことで得られる地域の生の声は大変貴重なもので、これらの声を生協の事業や運動に反映させ、地域の



卓球親睦会

期待に込めていくことが大切なことと感じました。その他、日帰りバス旅行や成年後見人制度、終活をテーマにした学習会、健康維持増進のための卓球親睦会や健康麻雀大会、子育て教室、赤ちゃん木育広場など多様な企画を開催いたしました。

生協が取り組む様々な企画の積み重ねの中で、地域のくらしが少しでも豊かになるように貢献し続けていきたいと思えます。

（組織責任者 目々澤）

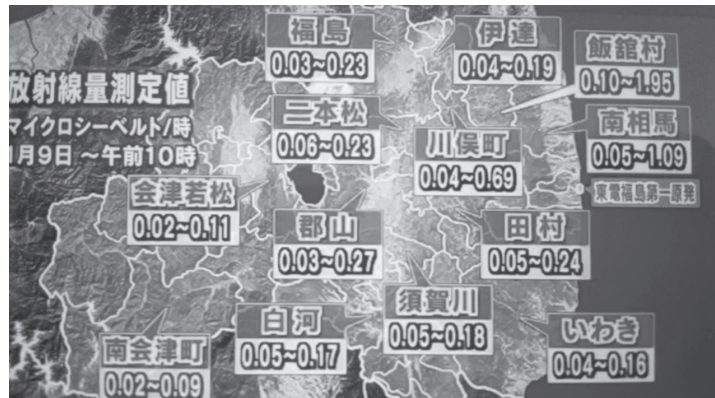
東日本大震災より7年

過去の出来事と想っているあなたへ

地震・津波・原発事故の複合災害となった「東日本大震災」。あなたは「もう7年」と感じますか？ それとも「まだ7年」？

福島に住む私たちでも、感じ方は様々です。が、被災者の多くの方々は「もう7年」でも「まだ7年」でも無く、東日本大震災は過去の出来事ではない「現在進行形」です。

事故を起こした東京電力福島第1原子力発電所は、外見はきれいにみえても



目に見えず、臭いも味もしない放射能ですが、いつも私たちのそばにあり、これから数十年に渡り意識続けなければいけません！

小児甲状腺がんおよび疑いの数が193名と発表（2017年9月30日）され、放射線との関連は考えにくいと言えながらも、子どもを持つ親たちは自分の健康以上に我が子の未来に不安を抱えながら、でも明るい笑顔を子どもたちに注いでいます。

3月17日（土）には「原発のない福島を！県民大集会」が、天神岬スポーツ公園（双葉郡楳葉町・東京電力福島第1原子力発電所から約16km）にて開催されました。ぜひ現地を自分の眼で見、心で感じてみませんか？

（きりの健康生活協同組合（福島県福島市）常務理事 橋本一弘）

コラム 聴診器

1月31日にサンパール荒川にて宮の前診療所25周年を祝う会が行われた▼今から25年前、1992年に宮の前診療所が開設された。1992年当時は

ちょうどバブル崩壊の最中、1973年から続く安定成長期が終わり、その後「失われた20年」と呼ばれることとなる低成長期へと突入していきような社会情勢であった▼そのような経済的に困難な状況乗り越え、25周年を迎えることができたのは職員・地域組合員が一人丸となって地域の健康のために努力してきたからに他ならない▼今、東京ふれあいの医療生活協では、わくわくプロジェクトと題し、新宮の前診療所の25年を含む五ヵ年計画を職員・地域組合員一緒に策定している。このわくわくプロジェクトの土台となるものがこの紙の上部にも書かれている法人理念であり、また、ふれあいていきたい。（もも）

組合員作品コーナー⑦



ふれあいフォトクラブの作品

すっかり葉を落として立つ、イチヨウの大木の根方に咲いていました。

滝野川公園にて撮影

絵手紙・写真・手芸作品を毎月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。

生協強化月間 訪問行動に参加して

先日、生協活動として訪問行動に参加する機会がありました。普段関わることがない職員や組合員さんとの交流や情報交換に加え、地域を歩くことにより組合員さんの生活を見て知り、何よりも組合員さんの生の声をお聞きすることが出来る貴重な機会でした。訪問の途中、車椅子で段差を越えられずに困っている方を見かけ、お手伝いさせていたいただきました。今回のような助け合いが日常に行われていることを知り、地域における医療生協の役割を再認識できたと思います。普段の業務



では組合員さんの生活を感じる機会はまだ多くありません。職員と組合員さんの相互理解を深めて、生協や地域をより良くしていくためにも、訪問行動に職員が参加する意味は大きいと感じるようになりました。

（梶原診療所医事課 渡邊 章二）

2017年度 「福島原発事故被害 復興支援募金」に ご協力お願いします

2011年3月11日発生の東日本大震災から7年が経過しました。未だ避難生活を余儀なくされている方が多くおります。福島第一原発の事故による放射能汚染などの環境問題で、被災した現地の医療生協および近隣地域に対する支援募金を行います。

各診療所窓口・生協本部組織部で、2月28日まで募金を受付けます。ご協力お願いします。

支援募金は、医療福祉生協連を通じて、現地の医療生協などにお届けします。
（3月1日以後の支援募金は2018年度分になります）

社会福祉協議会との 話し合いを重ね 「おだいサロン」スタート



昨年8月、サロンの重要性・必要性を理解するために、足立区社会福祉協議会によるサロン学習会を開催しました。開催したことにより、地域住民が重要性を理解し、その後、小台町会婦人部・足立区社会福祉協議会と話し合いを重ね、両団体の協力の約10年ぶりに11月から小台地域の「おだいサロン」としてスタートすることが出来ました。まだ始まったばかりのサロン活動ですが、支部も協力し高齢者見守り活動の一環として地域づくりを盛り上げて行ければと思っています。今後ともよろしく願っています。

（小台宮城支部長 田中 幸子）



「ふれあいボウリング班」結成

参加者募集!!



2017年12月6日に、梶原診療所にて、ふれあいボウリング班の顔合わせ会が開催され、「ふれあいボウリング班」が正式に結成されました。ベテランボウラーでもあります、高橋班長（栄町）を中心に、ボウリングを通じて、健康づくりや仲間増やしの活動を行なっていきます。第1回の初投げ会は2018年1月11日に行われました。今後は月1〜2回くらい、平日の夜や土日に活動を予定しています。「生涯スポーツ・ボウリングと高齢者の健康」を調査している北海道大学の水野教授の報告では、ボウリングを続けることで、認知症やうつ病の予防、体力の維持、運動による美容効果、が期待できるそうです。整形外科医の立場から夏も冬も空調が効いた室内で、程よく汗をかく運動できる生涯スポーツとしてボウリングをおすすめします。ぜひあなたも楽しく参加してみませんか？

初心者から経験者まで歓迎いたします。参加希望の方は生協本部・組織部（03-3911-2005）まで気軽に電話をください。（梶原診療所医師 渡辺 章）

班・サークル活動紹介 ⑥



輪投げ班「たいよう」

昨年9月に結成しました堀船集合住宅支部の班となります。

そして、なぜ「たいよう」と言う班名なのかといいますと、みんなが一つの輪になり、いつまでも元気で輝いていられるようにとの願いからです。

支部の中に数名、輪投げを得意とされる方がおり教えていただけるという事になり、それじゃあ輪投げ班をつくっちゃいましょうか？という具合で班結成をしました。班長さんを決定するのに少し時間がかかりましたが、2丁目団地の岡崎さんに決定しました。

早速10月より月1回集まり「健康チェック」をおこない1時間程度、輪投げを楽しんでいます。皆で得点を競いあい、笑いながら盛り上がりはげんでいます。将来は他の支部、班との対抗戦もいよいよと皆、はりきっています。

知って得する

小児科医・内科医 倉信 均

恐い子どもの便秘①

①はじめに

今回から、子どもの便秘について話していきたいと思います。平成28年のNPO法人の調査では「小学生の5人に1人が便秘」であることがわかりました。また、多くの乳幼児を抱える親も便秘に悩んでいます。排泄のしくみについて説明し次に便秘が起きる原因・治療について説明していきます。

②便たまり倒れた

午後の診療時間に決まって園児を抱えた保母さんが飛び込んできます。「先生熱はないのですが、お腹が痛くて転げまわっています」診察するとお腹はパンパン、左下腹部に圧痛があります。すぐに便秘と判断、浣腸すると痛みは劇的におさまり、すっきりした顔でトイレから出てきます。

一方加藤葵ちゃん（仮名）は、生後6か月を超える頃より、便秘がひどくなりました。5日間排便しないことは普通で、時々7日間も便が出ないこともありました。ひどいときは、診療所で浣腸してもらいました。余りに便秘が続くので、毎日下剤を服用するように診療所で指示されていました。しかし、葵君は薬が嫌いで飲んでいませんでした。

3歳を過ぎて、ますます便秘がひどくなりました。

浣腸してもらうことが多くなり、葵君は診療所に行くことを嫌がるようになりました。親に言わないで我慢するようになりました。

そのうち、肛門から便が少しずつ漏れるようになりました。親は、便が出ていることを喜んでいたのですが、事实は、便が腸に収まりきれなくなり、本人の意思とは関係なく、便が漏れ出ていたのです。重症の便秘で危うく手術が必要になるところでした。現在は、毎日下剤を飲みながら、元気に通学しています。

③排便のしくみ

便は、食べたものが食道・胃・小腸・大腸などの消化管を通るうちに、消化管の働きにより消化・分解・吸収された残りです。食物は口から入って約4～15時間で大腸まで運ばれます。その後10時間かけて水分が吸収され、24～72時間後に肛門から排出されます。

便が溜まるのは、大腸のS状結腸です。胃に次の食物が入ってくると、S状結腸に溜まっていた便は、直腸に運ばれます。そこで圧力がかかり、大脳皮質に信号が伝わり「うんちしたい」となるのです。

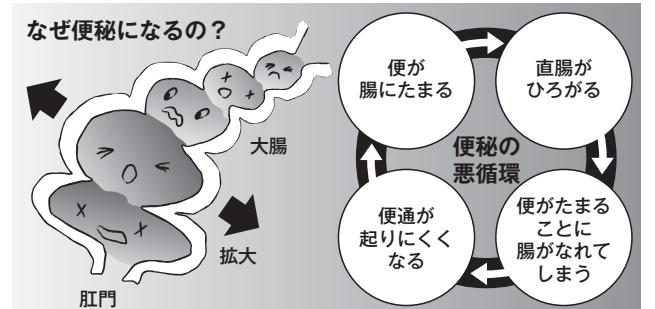
その「したい気持ち」が再び大脳に伝わり直腸でぜん動運動が起こります。同時に肛門筋が緩んで腹圧がかかり、便は排出されます。

④便秘が起こるわけ

便秘症とは、便が長い間出なかったり、出にくいことを言います。一般に5日間以上便が出なかったり、毎日出ていても、排便する時痛がったり、便が硬いため、肛門が切れて出血している場合も便秘です。

硬い便をして肛門が切れたりすると、痛みがあるため次の排便を我慢したり、痛みをこらえながら少しずつ排便するようになります。

このようなことが重なると大腸に便が溜まってきます。大腸は、便から水分を吸収するのが仕事ですから、どんどん便は硬くなり、出にくくなります。肛門の痛みも増してきます。ますます我慢するという悪循環が起きます。（図を参照してください）



習慣化すると、常に直腸に便がある状態が続くことになり、直腸は拡大します。大腸が便に対してだんだん鈍感になります。便秘でない人は、便が溜まると便意をもよおし、トイレに行きたくなりますが、便意が起こらないため直腸に多量の便が溜まり、しかも便が硬くなります。このようにして重症の便秘に移行していくことになります。

アトピー性皮膚炎とは、アレルギーや皮膚のバリアーの機能低下により引き起こされる皮膚の炎症を伴う疾患です。良くなったり悪くなったりしながら慢性に続きます。出生後間もなく頭部から顔面に出来て、6か月ぐらいには良くなる乳児湿疹とは違います。

「アトピー性皮膚炎」の特徴は、次のようです。

1. 乾燥性湿疹の既往あり
2. 頭や顔以外にも湿疹ができ、乾燥した湿疹、ジュクジュクした湿疹、掻いた傷のある湿疹など様々
3. アトピー性皮膚炎と診断された乳幼児は食物アレルギーを合併する場合もある。
4. 遺伝的で、家族にアトピー性皮膚炎になった人がいるなど

基本的には2歳くらいで治癒しますが大人になってもアトピー性湿疹が続く場合もあります。

キッズメディカル 「アトピー性皮膚炎とは」 その1 vol.66

在宅の窓 Vol.92

病棟は、退院前訪問と退院後訪問をはじめました。そろそろ退院と決まった頃、退院後間もない頃、病棟看護師がご自宅に直接訪問します。食事や排泄、外出などの日常生活に支障がないか、退院までにどのような準備が必要か、新しく始まった



処置やケアがスムーズに行えているかなど、ご本人、ご家族と一緒に確認します。病により一時的にあるいは部分的に失った機能を病棟で回復させながら、再び生活に戻るためには、変化した心身に合わせた様々な工夫が必要です。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らの専門職で力を合わせて、病気の回復のみではなく、より安全で安心な生活の再構築のお手伝いをします。

（梶原診療所病棟 松尾）



①10年度の経営状況②職員昇格人事③福島復興支援募金④生協強化月間会計報告

▼【協議検討事項】
①10年度の経営状況②職員昇格人事③福島復興支援募金④生協強化月間会計報告

▼【報告事項】
2017年度
第7回理事会
開催日12月7日

2017年度 理事会 から

「あなたが」で、はじめの私たちの理念は、法人に関わるすべての組合員一人ひとりに「主役でいること」に加えて、「主役でいられるまちをつくること」の両方と呼びかけるようにつくられています。舞台の主役でありながら、裏方までやるように求める、なんとも大変な理念です。もともと私たちのこの理念は、多くの組合員へのアンケートや聞き取りの中で出てきた言葉や思いをつなぎ合わせてできたものです。つまり、多くの組合員の思いこそが、「あなたが主役でいられるまち」という理念だったということです。



ところで、私事ではありますが、一昨年の5月にデンマークに医療・福祉を学ぶために研修に行ってきた。ちょうど理念づくりのメンバーとして理念の文章をつくりあげたころでした。2年近く経ってはいませんが、デンマークで学んだ多くのことは今もまだ強く印象に残っています。その中のひとつに自己決定という考えがあります。デンマークは幸福度がとても高い国です。その大きな要因のひとつがこの自己決定にあります。どんなときも、

それぞれの人生はそれぞれのものであり、自分のことは自分で決める権利がある、という考えのもと、自分の生き方から死に方までを自分で決めます。これを実践するデンマークの国民はまさに、自分の人生において主役でいるのだから考えます。

しかしながら、実際に何もかも自分のことを一人で決めるのはやはり簡単ではありません。出不精で英語も全くしゃべれない私も周りの応援や後押しがなければやはりデンマークへ研修に行けなかったでしょう。自分で一歩を踏み出すこと、そしてそれだけでなく、それをみんなで支えること、それがとても大切なことなのだと思います。私たちの理念にはそんな思いが込められているのだと私は考えています。是非皆さん一緒に一人ひとりが人生の主役になれるまちをつくっていきましょう。

（ももせ）

あなたが主役でいられるまち
ふれあいの「わ」が未来をつくる
ふれあいクレド・チームより

健康づくり委員会

梶原地区

掲 示 板

●梶原健康づくり講座4月28日開講!!（旧保健講座）

来年度より、保健講座が健康づくり講座と名称を変更し4月より開講いたします。癌の話・減塩について・運動の重要性等、専門家による楽しい講義が満載!!ご興味のある方は是非ご連絡下さい。

詳細は後日命の炎や掲示板等でお知らせいたします。

組織部 3911-2005 一石まで

宮の前地区

●ふれあい粋、活き(いきいき)サロン「あつぶる会」健康チェック

日 時：2月8日(木) 午後1時30分～2時30分

場 所：あつぶる館(小台通り)

●西尾久東長寿会 健康チェック

日 時：2月17日(土) 午後1時～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：2月21日(水) 午後2時～3時

場 所：宮の前診療所2階 さくらの部屋

利用委員会 掲示板



ふれあいファミリークリニック

先日、久しぶりに虹の箱にご
投書いただき、

・クリニックのスタッフがとても

感じが良い

・知り合いに紹介したいと思う

という大変嬉しいお褒めの言葉
を頂きました。

忙しく、日々の仕事に躍起に
なってしまう冬の時期にこのよ
うな言葉をかけていただけたこ
と、利用委員会としても誇らし

さへ皆さまに御迷惑をおかけする
ことも多かった中での言葉で、
スタッフも感激しております。

また、今後ともこう言ってい
ただけるよう、助け合いの心を
忘れずに、今後も働いていき
たと話し合いました。

ふれあいファミリークリニック
は、この2月に5周年記念と運動
して、新春の集いをいつもより
ちよっぴりだけ豪華に、そして5

く、事務長
からスタッ
フへも報告
しました。

今年はい

ンフルエン

ザワクチン

入荷遅れな

ど、ただで

年間の思いをスライドにして、皆
さんにご覧頂く予定です。

新春の集いで、また、地域の

皆さまからの声を受け止めつ、

また次の5カ年をよりよいクリ

ニック作りに繋げていければと

思います。

クリニックがよりご利用しや

すい事業所になるため、今後と

も皆さまの活発なご意見をお待

ちしています。ご協力どうぞよ

ろしくお願い申し上げます。

(牛田)



受付

窓口から皆さんへ

オレンジほっとクリニック 窓口より

残寒の候、皆様風邪など召されずにお過ごし
でしょうか。

オレンジほっとクリニックは、東京都の認知症疾
患医療センターの指定を受けて、今年で4年目を迎
えます。

認知症疾患医療センターは、認知症発症の予防か
ら早期診断、治療方針の選定、周辺症状などが出
ても地域で安心して生活する為に必要な医療を提
供する体制を整備する役割を担っています。

認知症の患者様とご家族、地域のかかりつけ
医や施設、介護事業者と連携して診察や相談に応じ
る専門の医療機関として、この地域に暮らす皆様に
信頼して受診して頂けるような医療機関づくりを目
指して精進して参ります。

オレンジほっとクリニックの診療は予約制となっ
ております。詳しくは職員までお問合せ下さい。

(オレンジほっとクリニック事務 鈴木記)

長期住所不明組合員の脱退手続きに関する公告

東京ふれあい医療生活協同組合定款第10条の2の「組合員が第9条に定める住所の変更届を2年間行わなかったときは、脱退の予告があったものとみなし、理事会において脱退処理を行い、当該事業年度の終わりににおいて当該組合員は脱退するものとする」の規定に基づき、当該事業年度末において脱退処理手続きを行いますので、公告します。

下記の名簿にご自分のお名前が掲載されている組合員は、2018年2月中に住所変更等の手続きをお願いいたします。なお、長期住所不明組合員の自由脱退手続きをさせていただいた方でも、住所が判明した場合は、その時点で従来の出資金額をもって登録をさせていただきます。

2018年2月1日

東京ふれあい医療生活協同組合 理事長 土屋悟史

〔お願い〕.....

*個人情報保護の関係上、氏名のみの記載としています。

*下記の名簿の中でお心当たりがあれば、生協本部☎03-3911-2005（組織部）まで、ご連絡くださるようお願いいたします。

【荒川区】(荒川) 深田マサ (西尾久) 山田佐一、大槻正雄、中川トミコ、坂井文雄 (町屋) 藤本威【足立区】(谷中) 田村和代【板橋区】(板橋) 石井浩江【北区】(栄町) 松野尾正彦 (上中里) 西村繁 (西ヶ原) 瀬川洋子 (滝野川) 芳賀なつ子 (田端新町) 矢田慎子 (東田端) 須田益美 (豊島) 市倉初穂、高山みち江、伊藤照子 (堀船) 朝日義男、大津静江 以上19名

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します。

■生協本部・組織部 ☎ 03-3911-2005

生協本部・組織部連絡先のご案内

生協への加入・脱退、住所変更・名義変更や生協活動全般についてのお問い合わせは、下記の連絡先までお願いします。

■住 所：114-0004 東京都北区堀船3-30-16
☎ 03-3911-2005／FAX 03-5944-6015

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
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