

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（2018年11月末日現在）
組合員数=17,144名 出資金総額=539,411千円

http://www.fureaico-op.com

2019年 2月号 No.477
東京ふれあい医療生協

2カ月間の「生協強化月間」を終了 — 多彩な企画で生協活動を発信 —



12月1日 生協パワーアップミーティング



11月30日 くらしと平和スクール

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て10、11月の2カ月間を「生協強化月間」として位置づけ、この強化月間を通じて事業と運動の「見える化」をはかり、地域の期待により一層応えられる一回り大きな生協組織を目指しています。

月間中は各支部や委員会が中心となり、「健康づくり・まちづくり・組織づくり」をテーマに取り組み、健康づくり委員会では「ふれあい健康チャレンジ」を企画し、暮らしの中に健康習慣を身につけるための5つのチャレンジが

コースを設定し、300名を超える組合員が参加して、それぞれの健康づくりに取り組みました。

教育委員会では地域組合員・職員組合員・事業所の他部門・他職種との相互理解をより深めることを目的に「生協パワーアップミーティング」の企画運営を担いました。今回は皆さんが日ごろから感じている診療所への疑問質問にスタッフが直接お答えする形で行いました。各部門長などがパネリストを担い、「身近でかかやすい診療所」「相談しやすい医療・介護・生協」をテーマにしたディスカッション後、皆さんからの様々な声にお応えすることができました。参加された皆さんの満足度も非常に高く、会場の一体感がグッと増したように感じられる企画となりました。

その他、推進委員会が中心に取



11月17日 フラワーアレンジメント



11月24日 卓球大会

足で過ごしてきました。

様々な取り組みの中で得たそれぞれの経験を生協の事業と活動に今後活かしていただき、さらに魅力的で地域にとって必要不可欠な生協となれるよう、みなさんとともに歩んでいきたいと思っています。

（組織責任者 目々澤）

聴診器ム

正月の駅伝を見ながら、2月のコラムを考えている。寒空の下、全力で仲間思いを繋ぐ彼らはとても輝いて見える。昨年一年間私は果たして全力を出し切れただろうか。今年は大切なみんなの思いを次につなげることが出来るだろうか▲12月は寒くなった。2月はきっとまだまだ寒いだろう。雪は降っているだろうか。インフルエンザはまだ流行っているだろうか。ひと月先の事ははっきりと見えない中で、東京ふれあい医療生協は北区・荒川区・足

立区の地域において、健康づくりとまちづくりと組織づくりをもって、まちの未来をつくらうとしている▲医療生協とは、組合員と共に、正解のない問題と向き合って、新しい正解をつくり上げる組織だ、と誰かが話していた。ゴールが見えない長い道を、先人たちの思いを繋ぎ未来をつくり上げていく。とてもやりがいのある仕事だ▲2月には立春を迎え暦の上では春になる。少しずつ日は長くなり、気温も暖かくなっていく。まだまだ寒さ厳しい東京ふれあい医療生協の活動にも春は来る。それまでひたむきに走る彼らのように全力で走り続けたいと思った。（もも）

健康づくり委員会

地区共通

●無添加味噌づくり

信州マツカメ味噌の方が丁寧に教えてくれます。

日 時：2月26日(火) 午後2時～

場 所：ふれあいセンター

※手作り味噌・仕込み済み味噌ともに
2,500円（5kg）

※容器 1,500円

※締め切り 2月18日（月）まで



☎ 03-3911-2005
組織部 一石

●健康づくり講座開講

今年も4月より健康づくり講座を開講いたします。より楽しく・よりわかりやすくを目標に、現在運営委員が話し合いを重ねております。詳細は後日お知らせいたします。よろしく願いいたします。

宮の前地区

●ふれあい粋、生き(いきいき) サロン「あつる会」健康チェック

日 時：2月14日(木) 午後1時30分～2時30分

場 所：あつる館（小台通り）

●西尾久東長寿会 健康チェック

日 時：2月18日（月）午後1時～2時

場 所：西尾久東町会会館

●ふれあい粋、生き(いきいき)サロン さくらサロン宮の前

日 時：2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

みなさん、こんにちは。宮の前診療所利用委員会です。前回（30年10月）以降の虹の声は次の通りでした。

虹の箱、委員からの声、2件

・ボランティアさんが給茶機前や通路で立ち止まって話をし、通行の妨げになっているのを見かけた。↓ ボランティア意見交換会（2月実施予定）にて周知する予定です。

・整形外科受診時、口内炎の薬が欲しいといった。それは内科の薬だから内科の医師に言うてくださいと断られた。↓ 処方箋を発行する

利用委員会 掲示板

虹の声

際には患者様の病状をきちんと判断して処方する必要があります。そのため、担当科以外の処方については難しい場合もあります。その際は内科医師の診察にまわすなど対応をさせていただきますので、受付スタッフ、看護師等にご相談ください。

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、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。特別な知識、技術は必要ありません。ご協力いただける方は宮の前診療所の職員へお声かけてください!!

（医事課 北條）



受付

窓口から皆さんへ

2月に入りまだ寒い日が続きますが、そろそろ梅が咲き始める頃ですね。うららかな春の訪れとはうらはらに、花粉症の方にとっては憂鬱な季節が始まるのではないのでしょうか。

実は、花粉症の治療を始めるのはまさに今、2月からがおすすめです。

スギ花粉の飛散は2月頃から始まり、3月からピークを迎え5月末頃まで続きます。

毎年花粉症でつらい思いをしつらつする方は、花粉が飛び始める直後から治療を開始する初期治療が有効です。前もってお薬を飲み始めることで、花粉が飛び最盛期の症状を軽くする効果が期待できます。症状が出る前に、ぜひ梶原診療所へご受診ください。

また、スギ花粉・ダニアレルギー性鼻炎に対する根本的な体質改善を目的とした舌下免疫療法も梶原診療所では行っております。お気軽にご相談ください。

（医事課 高橋はる江）

歩こう会「神社めぐり」報告

歩こう会（みやまエウォーカーズ）では1月13日、新年企画として北区王子界隈の「神社めぐり」を行いました。前日の雪模様とは違って冬晴れに恵まれ、最高齢は90歳で23人が参加しました。落語「王子の狐」で有名な王子稲荷神社を皮切りに七社神社、平塚神社など7神社を巡り、汗をかきながら3時間のウォーキングを楽しみました。

王子には古くから大晦日に各地から集まった狐が大きな木の下で装束を整えて王子稲荷神社に詣でたという伝承があります。平成5年から毎年大晦日の深夜に、狐面をかぶった人々や狐メイクの人々が狐の行列を行っています。

ご存知ですか？ お参りの作法を！

まず神社の境内に入る時、鳥居をくぐる時は神社のご社殿に向かってお辞儀をしてから境内に入ります。

神さまにお参りする前に手水をして心身を清めてからお参りしましょう。社殿の前に着いたら鈴を鳴らし、神さまにお参りに来た事をお知らせ、お賽銭を入れます。お賽銭は神さまへの捧げ物。自分の気持のほどを納めましょう。そしてやっとお参りです。心を静かにしてお参りしましょう。作法は二礼二拍手一礼です。

お参りが終わって鳥居をくぐる時にもご社殿に向かってお辞儀をしてから帰りましょう。（理事 遠藤記）

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同定第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、至急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。

2019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】.....

※個人情報保護の關係上、氏名のみの記載としています。

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

【北区】(堀船) 斉藤準、宇田川国三郎、堀内栄一、北村政隆、斉藤一彦、柴田真知子(栄町) 加藤勝、石灘文男、宇留野妙子(王子) 高橋有紀子、平野勝義、芳賀理絵、マウンウンエー(昭和町) 皆川智香、渡部理津子(神谷) 石野由希子(西ヶ原) 大桃裕(赤羽南) 増田美智子(滝野川) 中村俊雄(田端新町) 末田雪江(東十条) 吉安セツ、佐々木未南(東田端) 野村里恵(豊島) 外池マコト【荒川区】(荒川) 富永謙、相田キヨ子、林照美、林兼治(西尾久) 羽倉勇人、伊藤初江、横場友美、長谷幸二、鳥山つや子、鳥山政信、小川ダイ、鈴木真木子、松本治夫、関口幸男、吉永とみ子、千葉愛香、川村昌範、赤羽根成美、佐々木武子、遠藤春一、松島勝利、海老名久恵、海老名節子、小出茂、田中清子、加藤シゲノ、伊藤信、桐原君子、田中政寿、佐藤静江、石坂利幸、小林ヤイ、大友八重子、牧野敬子、萩明、神谷房江、前田隆、兼本七三、北島宏幸、後藤佐絵子(東尾久) 新谷恭子、永井郁子、市川喜美江、駒崎進、関根昌子、佐藤啓喜、関根英、野澤君代、山中恵美子、大田陽子、竹越俊夫、石井キヨ、信坂正義、奥貴志、坂本幸市、芝田佳奈子、武澤則幸、打田貞子、牧野つづ子、丸山元博、星野康子、杉本ハナ(町屋) 湯浅倉平、植田保、岩井昭夫、針谷洋子、浅野真里(東口郷里) 佐伯聖一【足立区】(宮城) 駒木仁美(その他) 小林貞子、高木良子、近藤やい子、小沢高、高田光子、水戸敏、今泉良郎【北区】中山三枝子、中沢千代子【豊島区】張成虎【江東区】酒井力【新宿区】佐藤成美【埼玉】金子聖美、奥山雄二、金子進、神林啓一、松井優美、長澤江津子、杉原威史、石原千尋、飛田修二【千葉県】内田俊輔

知って得する

梶原診療所 総合診療科医 宇藤 直人

摂食嚥下と誤嚥性肺炎についてご紹介します。

摂食・嚥下の5段階

摂食（せっしょく）・嚥下（えんげ）とは「食べること・飲み込むこと」を意味しますが、①食べ物認識する、②咀嚼する、③のどに送る、④飲み込む、⑤食道を通過する、の5段階に分かれます。これらのどこかが上手くいかずに十分な栄養が摂れなかったり、危険な食事をしたりする状態を摂食嚥下障害と呼び、低栄養・誤嚥性肺炎などのリスクが高くなります。

最も危険なのは自分の唾液

次に誤嚥性肺炎についてお話しします。誤嚥（ごえん）とは何かが誤って気管に入ってしまうことですが、実は最も誤嚥しやすいのは、体温と同じで認識しにくくサラッとした液体…つまり自分の唾液です。しかも、食べ物よりも桁違いに多くのばい菌を含んでいるのです。

30歳以上の半数の人が夜寝ている間に唾液誤嚥をしていると言われています。それでも免疫力でカバーできるので肺炎にはなりませんが、加齢

や認知症などの影響で飲みこみの力と免疫力がさらに落ちてくると、誤嚥性肺炎を発症します。

誤嚥性肺炎の最大の予防は ①「食べること」

危ないから食べさせない、という考え方が聞かれることも多いですが、これは大きな間違いです。口・喉を使わないことで飲み込みの力が落ち、結局自分の唾液で肺炎になってしまうだけでなく、食欲の低下から活動力・生命力も落ち、寿命まで縮めてしまうことになります。胃腸（いろう）など他の方法で栄養を確保しても、唾液による肺炎は防ぎにくいものです。安全を確保しつつ、少しでもいいから「食べること」、これが大切です。

誤嚥性肺炎予防 ②充分な口腔ケア

できるだけ危険を減らすために重要なのが、口腔ケアです。充分な口腔ケアをしていれば水を誤嚥しても肺炎にならないという研究結果もあります。各食事の前後、寝る前などにこまめに口腔ケアを行ないましょう。

誤嚥性肺炎予防 ③適切な摂食方法

現在の飲み込みの力を適切に評価し、それに

見合った食材・姿勢・摂食方法などを工夫することでも誤嚥する可能性を下げるができます。これには専門的な知識や検査器具などが必要になることがあります。

摂食嚥下プロジェクト

最後に昨年より梶原診療所で立ち上げた摂食嚥下プロジェクトをご紹介します。これは、地域の人たちが適切な摂食をし、誤嚥性肺炎になるリスクをできるだけ下げて健康水準を上げることなどを目標に活動するものです。

外来で専門職ST（言語聴覚士）とも協力して簡単な評価や指導を行い、必要に応じて短期間の入院で、VE（鼻からの内視鏡を使った検査）・VF（バリウムを溶かした食材を食べてレントゲン撮影する検査）や、口腔ケア指導、食材・姿勢の検討を行います。

特に健康診断で栄養状態が標準より低めだった方、普段から食事でむせる方などは是非積極的に参加していただくことをお勧めします。

是非、生き生きと安全で楽しい食事のできる地域を目指しましょう！

在宅の窓

Vol.103

栄養のバランスって…何をどうしたらいいの？と良く聞かれます。その際に定食スタイルの「一汁三菜」をお勧めします。本来の一汁三菜はご飯、汁物、漬物の他に生魚を使ったなます、焼物、煮物の3品が付く献立です。しかし、現代ではご飯、汁物、魚や肉などたんばく質のおかず1品と野菜のおかず2品と考えられてい

ます。たんばく質のおかずは卵や大豆製品（豆腐など）でも構いません。野菜のおかずは、加熱すると力サが減りたくさん食べることができます。茹でる、炒める、煮る、調理方法がお勧めです。一汁三菜は、栄養バランスが自然に整います。お弁当を買う時や外食の際にも「一汁三菜」を意識されてはいかがでしょうか？

（梶原診療所 管理栄養士 高橋知子）



連載①9

「東京ふれあい医療生協の活動とクレド」

ふれあいクレド・チームより

ライフシフトという本をご存知でしょうか。その本の中に、日本で2007年に生まれた子ども50%以上が107歳に到達するだろう、と書かれています。日本の平均寿命は延び続けており、現在では80歳を超えています。今後も伸び続けていくことでしょう。100歳を迎える事が珍しかった時代は終わり、過半数が100歳を迎える時代が来ます。そのような環境ではもはや第二の人生の幸福を探するという考え方は不適となり、あらためて私たち自身の長い人生における幸せは何なのかについて考え直す必要があるのかもしれません。ところで、幸せとはどこにあるのでしょうか。もちろんそれぞれだと思いますが、NHK「幸福学」白熱教室のなかで、人々が幸福を感じる材料について話されています。それは「人との交わり、親切、自身の人生に集中できること」です。人ふれあい、親切に接し、接してもらい、今この瞬間を大切に生きる事が幸福につながるという事です。私たちのクレドにおいて「ふれあい」「人と人との「わ」」「共に助け合い、支え合って」「ひとりととりが主役になる」という言葉が出てきます。そうであるならば、私たち東京ふれあい医療生協は一人一人の長い人生と共に寄り添い、幸せを追求していくための活動をしていると言えるでしょう。そして、クレドはその思いを形にしたものと言えます。そのことを思い返し、あらためて地域の幸せのために健康づくり、まちづくり、組織づくりに取り組んでいきたいと思いをしました。ぜひ皆様も一緒に良い地域を作っていきましょう。（もも）

新部門長・新事務長の紹介

昨年12月1日より梶原診療所及び宮の前診療所の事務長が交代しました。また、同一職種の看護職、介護職、事務職を取りまとめる部門長職が新たに新設されました。各新任の職員よりの挨拶を紹介いたします。



事務部門長・
梶原診療所事務長

山根 康寛

東京ふれあい医療生協の事務部門長・梶原診療所事務長になりました、山根康寛です。私は、あらゆる場面で「わ」を作ることを意識していきたいと思えます。お互い様の精神で助け合う、みんなで「わ」を作り支え合うことは、地域づくりでも、診療所づくりでも、それぞれの職場内の人間関係においても、とても大切な事だと思います。協同組合の原点に立ち、ともに「わ」をつくり、協同し、支え合えば、壁は無くなり同じ目標で前に進んでいけると思っています。そして、「あなたが主役でいられるまち」という理念とふれあいクレドを大切にしていきます。当生協の基本理念・クレドは、地域組合員・職員組合員の声、そして今まで歩んできた当生協の想いからつくられました。そうした、基本となる想いを大切に、地域に想いを届けられるよう、仕事や活動にあたりたいと思います。（山根記）



宮の前診療所事務長

春日 悠子

このたび宮の前診療所事務長に着任しました春日悠子と申します。梶原診療所から宮の前診療所に身を置いた現在、勝手からわからないことが多く職員や組合員さん、果ては長年通う患者さんに教わってばかりの毎日です。有難いと思うと同時に、勿体なさを感じました。せっかく複数事業所があり職員のスキルや組合員の意欲も高いのに、これらを共有できていないのでは？ お互いの良いところ持ち寄り活かされば、もっと組合員や地域に愛される事業所になるのでは？ 今回の部門長設置や異動のねらいは、経験と知識の共有によって組織が活発化・発展し、最終的に組合員さんへ還元することです。何かとご迷惑をおかけしますが、どうぞよろしくお願い致します。（春日記）



看護部門長

泉 秀子

このたび看護部門長に就任いたしました、泉秀子です。2017年6月総代会で理事に就任してからは、各事業所間（特に看護部）の連携強化や人材確保などに取り組んでいますが、力不足を実感しています。私は入職して以来、長年宮の前診療所勤務で、ほかの診療所圏の皆様と接する機会がありませんでした。これからは全体に関わり持ちイベントにも参加し、看護部全体が皆様にとって身近でなんでも相談しやすいと感じていただけるように努力いたします。経営や人材不足など課題はたくさんありますが、事務部門や介護部門長とタッグを組んで、地域組合員の皆様と一緒に働く職員のお役に立てるよう努めてまいります。気軽に声をかけ下さい。（泉記）



介護部門長

菊池 睦子

このたび介護部門長の役割を頂きまして、菊池睦子と申します。職種は介護相談センターでケアマネジャー（在宅総合ケアセンター2階）をしています。介護部門長という役割は当生協初めての試みなのでこれから何をやって行けばかを少しずつ確立していくところでございます。さて、まずは介護職が当生協内などの部署で活躍しているかをご紹介します。訪問介護のほほえみヘルパーステーション、梶原診療所デイサービス、診療所の外来、病棟、オレンジほっとデイケア、通所リハ、そして介護相談センターと幅広く勤務しています。高齢化率の高い北区、荒川区の中でも重要な役割を担って介護職は日々邁進しております。ご存知のように慢性的な人材不足で課題も山積みです。組合員さんをはじめ職員の方のご協力を頂きながら介護部門の発展に努力して参ります。どうぞよろしくお願い致します。（菊池記）

宮の前地区3支部合同「餅つき」大会



宮の前地区3支部合同の餅つきも15年余り続いています。最初は、小台宮城支部組合員の東京土建組合の方から臼と杵を借りて、10キロのもち米を前日に研ぎました。宮の前診療所2階のさくらの部屋のガスコンロの火力が充分でなく蒸し方が難しく、四苦八苦したことが昨日の事のように思われます。支部合同会議で接待係と料理係に分けて、料理係がからみ餅、納豆餅、あんこ餅、胡麻餅、黄な粉餅を振り舞います。2年前から赤松理事の好意で餅つきの道具が充実し機械化になり、楽になりました。付き手の方は大変だと思いますが、診療所の外来の方、サロンの方、組合員の方々の参加が多くなり、「作り立てのお餅はうまい」と言われると、また明年も元気で振舞餅が出来ると思っています。（理事 寺田記）



梶原地区餅つき大会



1月12日（土）梶原診療所前で初めてのもちつき大会を行いました。当日は雪がちらつく程の寒さとなりましたが、威勢の良いかけ声に合わせ、もち米45キロ全てをつきました。できたお餅は、患者さんや通りがかりの地域の方々、職員などに食べていただいたほか、診療所のご近所や商店街のみなさんにもお届けしました。土曜日に開催したため、若いご家族の姿が目につきました。その方たちから「この企画はいい何の団体が運営しているのか？」との声が上がりましたが、当生協の説明をする「知らなかった。では加入しよう」とうれしい声が聞かれる一幕もありました。食事も場となったふれあいセンターでは渡辺先生を中心とした4名がミニコンサートを開催し、生演奏とつきたてのお餅で会場は大満足となりました。今回、初めての取り組みでしたが、日ごろからお世話になっている地域のみなさんに、この様な形で楽しんでもらいたいと考えて、本当に良かったと思います。（組織責任者 目々澤）