

# 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12月末日現在)  
組合員数=17,155名 出資金総額=536,140千円

http://www.fureaico-op.com

2019年 4月号 No.479  
東京ふれあい医療生協

ふれあいのことを一緒に考えませんか？  
宮の前診療所では月に一度定例委員会を開催し、院内ボランティアの登録者には平均して月に一度ほど外来に来てお手伝いをしてもらっています。

「新年に伺いました大変さけい  
で明るい雰囲気での病気の何  
とやらで、とても驚きました。ま  
ますのご繁栄を祈ります」  
宮の前診療所の建物に決して  
新しいとは言えません。しか  
し、古いものを大切に使用して  
いることが伝わったこと、明るい  
雰囲気とほめていただいたこと  
などにより、この方の症状が  
少しでもやわらいたことが大変  
うれしいです。

今年度は平成から新たな元  
号のスタートの年となります。  
平成の最初の10年間で介護保険  
制度のスタート、次の10年間で  
小泉内閣の聖域なき構造改革  
路線により、病院倒産が相次  
ぎ「医療崩壊」といわれ、最後  
の10年で「社会保障・税の一体  
改革」による社会保障の縮小

と医療提供体制の再編・縮小、  
医療・介護保険の自己負担増  
が進められました。こうした  
流れに抗して「住み慣れた地  
域で安心して生活できる、療  
養できる」環境が求められて  
います。高齢化社会の進展で  
複数の疾患を持つ方や、高齢  
虚弱、認知症の増加の対応する  
ために、先

の5カ年計画  
ではケアコ  
ミュニティ  
かじわら構  
想で支えら  
れるよう  
に体制整  
備を進めて  
きました。  
新規事業による出資金や借り  
入れによる資本投下から5年経過  
しても回収できていません。事  
業運営の見直しを行い、職員が  
気持ちよく働くことができ、組  
合員が安心して利用できる事業  
所に生まれ変わり、経営困難を  
乗り越えて50周年を迎えたいと



理事長 土屋 悟史

## 2019年度目標達成に向けて、がんばろう！

### 理事長・事務長からの新年度の抱負

ファミリークリニック新設、  
新梶原診療所有床化、認知症  
疾患医療センター、在宅医療  
強化を進めてきました。  
2020年度には生協創立  
50周年を迎えることになりま  
す。新しい生協理念と3つの  
クレドに基づいての健康づく  
り、まちづくり、組織づくり  
の計画を作成し、現5カ年計  
画の中心に据えています。参  
加と協同の「わ」を広げな  
がら、組合員一人一人がいき  
いきと生活し笑いの絶えない  
まちづくりをめざしていま  
す。

考えています。すべての組合員  
の皆さんのご協力・ご支援をお  
願ひします。



梶原診療所事務長 山根 康寛

「あなたが主役でいられるま  
ち」に貢献する診療所づくり  
をします。

身近で相談しやすい医療・  
福祉・生協事業の連携の「わ  
」を作り、最後までこの地域で  
自分らしく生きる事を支える  
診療所にしていきます。

長年勤務していた前事務長  
が梶原診療所へ異動となり、  
看護師長は看護部門長を兼務  
し、宮の前診療所にいる日数  
は減りました。これまでの間、  
使いにくくなったとか、前は  
こうだったのとか、宮の前  
診療所に対して感じたことは  
ありませんか？ どしどしご  
意見をいただければ幸いです。  
今年度、また新しい職員が  
入職するなど入れ替わりがあ



宮の前診療所事務長 春日 悠子

きたと思います。  
梶原診療所が地域に必要と  
され、地域に愛される診療所  
となるよう、日々精進して参  
ります。至らない点や改善す  
べき点等、お気づきの事がご  
ざいましたら、ご指導頂けれ  
ば大変嬉しく思います。宜し  
くお願い申し上げます。

ふれあいファミリークリニック事務長  
牛田 早苗



昨年年度はふれあいファミリ  
ークリニックにとって、本当に激

動の一年でした。  
急にお休みをいただいたり、  
小さいお子様の診察が出来ない  
日があったり、本当に小台・宮  
城の皆さまにたくさん迷惑を  
おかけすることになり、私も職  
員もみな心が痛いばかりで、地  
域の皆さまとこれまで培ってき  
た信頼関係が磨り減っていくの  
をただ感じるしかない一年に  
なりましたと思っ  
ています。  
皆さまには本当に心からお詫  
びを申し上げます。  
今年度は、おかげさまで新し  
く院長も決まりました。これ  
からは、昨年度の反省を活か  
し、生協内他院所との連携を密  
にし、急なお休みがでないよう  
に、当院が孤立することなく運  
用できる制度を整えて生きてい  
くと考えています。

4月から、より地域の皆さま  
のお役にたてるべく、外来診療  
枠・訪問診療枠をひとつずつ増  
やしての診療ダイヤになります  
ので、新しいふれあいファミ  
リークリニックを、暖かい目で  
見守りいただき、また、ご期待  
いただけますと幸いです。

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

### 梶原地区

●梶原健康づくり委員会 総会日程  
日 時：4月25日(木) 午後2時～  
場 所：ふれあいセンター

### 宮の前地区

●ふれあい粋、生き(いきいき)サロン「あつふる会」健康チェック  
日 時：4月11日(木) 午後1時30分～2時30分  
場 所：あつふる館(小台通り)

●西尾久東長寿会 健康チェック  
日 時：4月18日(木) 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：4月17日(水) 午後2時～3時  
場 所：宮の前診療所2階 さくらの部屋

●宮の前健康づくり委員会 総会日程  
日 時：4月23日(火) 午後3時～  
場 所：さくらの部屋

## 宮の前診療所 利用委員会 掲示板



現在、宮の前診療所利用委員  
会では、もっとかきやすい診  
療所づくりを一層に手伝って  
くれる仲間を募集中です。車送迎  
で来所する患者さんの移動のお  
手伝いや、お困りの方への対  
応、駐車違反対策の送迎車の見  
張り当番、所内だけでなく診療  
所外の掲示物の点検や気になる  
ところのチェックなど、利用し  
やすい診療所につながるすべ

「新年に伺いました大変さけい  
で明るい雰囲気での病気の何  
とやらで、とても驚きました。ま  
ますのご繁栄を祈ります」  
宮の前診療所の建物に決して  
新しいとは言えません。しか  
し、古いものを大切に使用して  
いることが伝わったこと、明るい  
雰囲気とほめていただいたこと  
などにより、この方の症状が  
少しでもやわらいたことが大変  
うれしいです。

このようなありがたい言葉  
を、直接かけていただきたくも  
あります。専門的な知識や技術  
は必要ありません。ぜひ院内ボ  
ランティアにご協力いただけ  
る方は宮の前診療所職員か利  
用委員会スタッフにお声掛け  
下さい。(春日)



(春日)

## 受付 窓口から皆さんへ

宮の前診療所の診療体制についてお知らせ  
です。  
金曜午後は小松田先生が診療してしまし  
たが、所属する大学病院から半年間の外出に  
なったことから、4月から9月は休診になり  
ました。この間は、小松田先生と同じく消化  
器内科が専門の本田卓先生(内科)が担当し  
ます。早口で一生懸命な小松田先生がお休  
みになるのは寂しいですが、新しい先生にも期  
待していただきたいと思います。また、木曜午後は豊田  
先生に代わって感染症が専門の山本藍先生  
(内科)が担当になりました。新しい先生方  
の紹介は所内に掲示する予定です！  
また、木曜午後は訪問診療も行っており、  
藤田真奈先生が担当しています。金曜午前  
は、梶原診療所でも大活躍の渡邊章先生(内  
科)が診療をしています。小児科・整形外科  
も診られます。ただし金曜は放射線技師がい  
ない曜日なので、整形外科の診察は土曜午前  
の東先生にお任せください。(春日)

## 宮の前 瓦版

### 歩こう会 (みやまえウォーカーズ)

日程：4月14日(日)  
行先：府中サントリールビル、大國魂神社  
集合：田端駅9時  
日程：5月12日(日)  
行先：浮間公園(予定)  
集合：田端駅9時  
日程：6月9日(日)  
行先：東村山八国山緑地  
集合：田端駅9時 ※お弁当持参の事  
日程：4月11日(木) 午後1時30分～3時  
場所：熊まねき堂(ハッピーモール熊野前中程)  
参加費：無料



## 2018年度 支部総会 集約表

支部名	開催日	時間	会場
堀船1丁目支部	2019年4月20日(土)	14時	堀船1丁目町会会館
堀船2丁目支部	2019年4月20日(土)	13時	堀船ふれあい館
梶原(堀船3丁目)支部	2019年4月20日(土)	17時	堀船3丁目町会会館
堀船4丁目支部	2019年5月11日(土)	14時	団地集会所
堀船集合住宅支部	2019年4月22日(月)	10時	ふれあいセンター
上中里支部	2019年4月23日(火)	10時	ふれあいセンターAB
栄町支部	2019年4月19日(金)	14時	ふれあいセンター

支部名	開催日	時間	会場
飛鳥山支部	2019年5月11日(土)	10時30分	滝野川東ふれあい館
西尾久1・2・3丁目支部	2019年5月14日(火)	14時	さくらの部屋
西尾久4・5・6丁目支部	2019年4月24日(水)	14時	さくらの部屋
西尾久7・8丁目支部	2019年4月27日(土)	14時	西尾久7丁目南町会会館
東尾久支部	2019年5月10日(金)	12時30分	さくらの部屋
小台宮城支部	未定	未定	ファミリーセンター

## ふれあいファミリークリニック 平成31年度 診療案内

	月	火	水	木	金	土	日
診療時間	9:00~12:30	9:00~12:30	9:00~12:30	9:00~12:30	9:00~12:30	9:00~12:30	9:00~12:30
受付時間	9:00~11:30	9:00~11:30	9:00~11:30	9:00~11:30	9:00~11:30	9:00~11:30	9:00~11:30
診療時間	14:00~17:00	14:00~17:00	14:00~17:00	14:00~17:00	14:00~17:00	14:00~17:00	14:00~17:00
受付時間	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30

※木曜日の午後は休診となります。★第一土曜のみ外来診療あり。◎4月30日(火)、5月2日(木)は診療の予定です。

# 知って得する

## 梶原診療所 副所長 渡辺 章

### 上手な診療所のかかり方

～身近な診療所を上手に利用しましょう～

梶原診療所医師の渡辺章です。3月号では歌うお医者さんとして「歌と健康」についてお話ししました。歌の健康効果として、①ストレスの発散 ②脳の活性化 ③免疫力を高める、の3つがあります。当生協では楽しく歌って健康づくりと仲間づくりができる「歌声喫茶ふれあい」を毎月第4土曜日午後16時～17時（旧梶原診療所）にて開催しています。渡辺もギター演奏のスタッフとして参加しています。みなさんのご参加をお待ちしております。

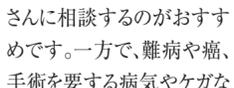
4月号では生協活動から医療にテーマを変えまして、「上手な診療所のかかり方」をお話ししたいと思います。患者さんが診療所や病院の得意分野を知り上手に利用することで健康づくりにつながるという内容です。

#### ①診療所や病院の得意分野を知る

～まずは診療所に受診して相談～

軽症の病気やケガ、健康管理は、診療所のお医者さんの得意分野です。風邪やぎっくり腰などの急性疾患、高血圧症や骨粗鬆症や認知症などの生活習

慣病、健康診断や予防接種、などは診療所のお医者さんに相談するのがおすすめです。一方で、難病や癌、手術を要する病気やケガなどは、入院ベッドや検査設備を持つ大病院の専門医の得意分野です。大病院は専門的医療や高度医療に集中するため原則としてかかりつけ医からの紹介が必要です。まずは診療所のお医者さんに受診して相談し、必要に合わせて紹介状を受け取り、大病院へ紹介受診します。紹介後は、一般的治療はかかりつけの診療所で、専門的治療は大病院で、役割分担をしながら、それぞれの得意分野に合わせて検査や治療を行います。診療所や病院の得意分野を知ることが大切です。



②診療所を上手に利用する  
～「受診上手」になりましょう～  
診療所のお医者さんは健康や医療の相談役でもあります。大病院よりも診療所のお医者さんの方が、ちょっと心配なので相談に行こうかな、と思いやすいのではないのでしょうか。「受診上手」になるコツを



知っておくと診療所を上手に利用できます。「上手な梶原診療所のかかり方 8か条」をご紹介します。梶原診療所の利用委員会で作成した、組合員さんと職員が協同する医療生協らしい良い内容です。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、オレンジまっとうクリニック、に受診の際にご活用ください。

#### 上手な梶原診療所のかかり方 8か条

- 1条 受診の時は事前に予約 緊急時や時間外は電話で問い合わせを
- 2条 まずは、あいさつを 良い関係が良い医療により良い医療は、あなたの正しい情報から伝えたいことはメモして準備を
- 3条 納得いくまで質問し、自分の病気をよく知ろう
- 4条 医療にも限界があることを理解して、治療効果を上げるためお互いに最善をつくそう
- 5条 より良い医療を受けるには、相談して納得して自己決定へ
- 6条 医療や介護の不安や心配は、まずくらし相談室へ
- 7条 不満・要望は虹の声へ、感謝の気持ちは出資金に
- 8条

今月は「上手な診療所のかかり方」についてお話ししました。みなさんも「受診上手」になるコツを知り、身近な診療所を上手に利用して健康づくりにつなげてくださいね。

## 「ふれあいボウリング班」初心者から経験者まで大歓迎です!!

2017年12月に結成した「ふれあいボウリング班」を紹介いたします。2019年3月現在、メンバーは9名に増え、王子駅前のサンクエアポウルにて、月1回の月例会（平日18:30～）と月1～2回の練習会（火曜10:15～）を行っていただきます。ボウリングで楽しく運動しながら健康づくりと仲間づくりをすすめています。2019年1月より班長が高橋さん（栄



町）から阿部さん（西尾久78歳）に交代し、8月に交代し、ますます盛り上がりつつあります。生協ボウリングでは60～70歳代の方も多く、認知症やうつ病の予防、体力維持、美容効果、などが期待できてお医者さんの立場からもおすすめです。ぜひあなたもボウリング班に参加して楽しく運動をしてみませんか？ 初心者から経験者まで大歓迎です!! 次回の月例会は4/12（金曜）18:30の予定です。月例会のあとは夕食懇親会もありますよ。興味のある方は生協本部・組織部（03-3911-2005）までお気軽にお電話ください。

（梶原診療所医師・渡辺章記）



## 「ママさん健診」実施



子育て中で健康診断を受けられない親御さんを対象に「ママさん健診」を2月20日に実施しました。子育て教室に参加するおかあさんや東都生活協同組合のご協力を頂いて、北区・荒川区・足立区にお住まいの東都生協組合員約7,500世帯にご案内させて頂きました。「ママさん健診」は、健康診断を受けている間、保育ボランティアがお子さんを預かりました。当日は当生協を全く知らなかったという東都生協の組合員さんが受診され、加入もして頂きました。「とても良い取り組みだと思う」との声を頂き、来年で3年目となりますが、継続していきたいと思えます。

（組織部）

## 足立区まちづくり「みまもりたい」活動報告

足立区の高齢者を見守りあえるまちづくり



2月19日（火）足立区ギャラクシティにて、足立区まちづくり「みまもりたい」主催の学習会を開催いたしました。いつも住み慣れた地域で暮らしたい。それは多くの方が望んでいると思われまふ。しかしそれは本当に可能なか？それもまた多くの方が疑問にお持ちではないでしょうか？今回はそんな疑問や不安を少しでも解消できるような企画を行いました。お話の中で足立区の高齢化率・高齢単身世帯率の話や、アプリの利用など最新技術を活用した見守り活動が行われているようです。自治体や様々な事業者は安心していなくても暮らしていけるまちづくりを急いって行われているようです。しかしながら皆様は今すぐ実践できることは挨拶ではないでしょうか？町づくりは人づくり。人と人をつなぐ魔法の言葉「おはよう」。地域を見守る挨拶運動 さっそく明日から実践してみましよう。

（組織部 一色）

## 北区まちづくり学習会に参加して



この度、東京ふれあい医療生協組織部に入職致しました本間徳之（ほんまのりゆき）です。1月15日より研修が始まり約1か月半が経過した頃、3月4日に開催された東京都生協連、私たちのすむまち「北区」 という防災イベントに参加させて頂きました。東京ふれあい医療生協では、応急救護・AED体験を行いました。他の購買生協では、防災食の試食や携持簡易トイレの紹介をされており、各生協の防災への取り組みを知ることが出来ました。また北区危機管理室防災課の近藤防災主査の講演を聞き、北区で大規模な水害が発生した場合98%が浸水するということに大変驚きました。東京ふれあい医療生協でも災害に対してどのような策を打っていくべきか、診療所の職員さんや地域の方々と共に考えていきたいと思えます。

（組織部 本間）

## 在宅の窓 Vol.105

### キッズ メディカル vol.78

#### ワクチンの同時接種の必要性・安全性

同時接種は、赤ちゃんを守るためのもの  
日本の赤ちゃんが1歳前に接種する主なワクチンは6～7種類。何回か接種するワクチンもあり、接種回数は15回以上になります。また生ワクチンは4週間空けなければ次のワクチンは打てません。

中には重い病気もあり早めにワクチン接種する必要のものもあります。そこで有効なのが同時接種です。必要な免疫をできるだけ早くつけて子供を病気から守るだけでなく、保護者の通院回数を減らすことができます。ただ保護者の方は同時接種に不安を持っている方も多く外来で色々質問を受けまふ。

ここでは、次回から同時接種に対する主な質問に答えさせていただきます。  
（小児科医 倉信）

介護相談センターに入職して2ヶ月がたちました。この仕事に関しては全くの素人です。ひとつひとつ教えていただくことばかりで、ご迷惑をおかけすることばかりですが、一日も早く仕事に慣れ、皆さんの役にたつことが出来るよう精進してまいります。ようやく仕事に慣れてきました。が、日々勉強になることばかりです。同じフロアで仕事をしているので多職種連携がとりやす、違う職種の方にも学ぶことが出来ます。職場の皆様が優しく、

（介護相談センター 藤井綾）

## 2018年度 理事会 から

2018年度 第9回理事会  
開催日2月7日

- ▼【報告事項】
- ①1月加入26名増資1、115万円 班会開催1月9日 2月1日診療所外来昨年比98% 在宅106%、訪問系91%
- ▼【協議検討事項】
- ①12月度経営状況について経常利益△183万円
- ②臨時総代会について
- ③2019年度方針と予算づくり
- ④本部人員補充と再編



#### 連載 ②1

### みんなで幸せの“わ”を作ろう！ ふれあいクレドチームより

毎日バタバタとあっという間に一日が過ぎてしまふ中、ふと、何のために仕事をしているのか？幸せってなに？と思ってしまう。「幸せとは？」と考えてみました。私は、美味しい食事と好きな酒を呑んでいる時、休日に温泉旅行している時「あゝ幸せだ！」と感じます。たしかにこの物質的豊かさこそ幸せの1つで、その瞬間は喜びを感じます。しかし、その幸せはどれだけ手に入れてもキリがないものです。幸せは、精神的豊かさで自分自身の内側にあるもの、心で感じるもの、また、感謝の量。幸せの量だと聞いたことがあります。夫婦や親子喧嘩しても家族がそばに居ることに感謝、失敗しても一生懸命頑張ったとあらためて確信しました。幸せはあまりにも身近すぎて気が付かないこともあります。感謝の気持ちを忘れずに一日一日を大切に過ごしたいものです。  
（倉信）

