生命の炎（いのち ほのお）

●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（2019年5月末日現在）
組合員数=17.126名　出資金総額=518.626千円

http://www.fureaico-op.com

東京ふれあい医療生協　2019年 7月号 No.482

新しい職員の入職を歓迎！
―― 新入職員研修報告 ――

専務理事　**百瀬 文也**

5月17日、18日に新入職員研修を15名で実施しました。昨年新たに東京ふれあい医療生協の仲間となった職員に、医療生協や地域活動について伝える良い機会となりました。グループワークでは、普段医療従事者や介護従事者としての業務に励む職員も地域の中でどんな貢献が出来るのか様々な意見を出し合って、明るく前向きにまちづくりを考えました。

18日は半日使って徒歩での地域・事業所めぐりを実施。梶原診療所をスタートし宮の前診療所、ふれあいファミリークリニックを訪問。地域組合員の皆さんと交流しつつ、自分たちが勤めている法人がどんな地域にあるのか、実際に歩いて見て回りました。少し疲れましたが天候にも恵まれて良い地域・事業所めぐりになりました。

グループワーク

地域・事業所めぐり

実施内容

5月17日
- ●医療生協と法人理念
- ●当生協の歴史について
- ●生協が目指すもの
- ●法人の基本ルール（就業規則）
- ●マナー・モラル・コミュニケーション
- ●グループワーク「医療生協でやりたいことワークショップ」
- ●目標づくり

5月18日
- ●地域・事業所めぐり

代表して5名の皆さんに投稿してもらいました。

介護相談センター ケアマネージャー　**塙 由紀**

4月に入職し、介護支援相談員（ケアマネージャー）として配属になりました塙（はなわ）と申します。慣れない事も多いため皆様にはご不便をおかけしていることと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

一念発起で茨城から越してきた為「不安はないの？」と心配されますが、住みたい場所に住み、やりたい仕事を精一杯、臆することなく全力で頑張っております。新しい環境で心身ともに疲労がありますが、『自分が望むとおりの生活ができる事』それは人間としての最高の贅沢であると満足しております。

先日、東京ふれあい医療生協の新人研修を受講しました。そこで、診療所の開設から現在の本格的な医療生協への展開、またその環境下で職務に就く私たちの持つべき心構えなどを意味知ることができました。

介護支援専門員として始動し、改めてご利用者様が望む暮らしを考え、余生を充実して過ごして頂くためのお手伝いができる、適応力の高いビジネスパーソンを心掛けたいです。人と人との結びつきを大切にしながら、医療機関・介護事業所など地域貢献する組織の一員として、ふれあいの輪を広げていきたいです。

本部・組織部　**本間 徳之**

組織部の本間です。研修で一番印象に残ったことは、組合員活動についてのグループワークです。私のグループでは「生涯スポーツをブロック対抗で行う」という意見が出ましたが、他のグループからは「組合員さん向けに100歳の方の講演を開くのはどうか」「託児所を作って組合員さんたちに子どもを見てもらいたい」など、組合員活動をより活性化するための意見がたくさん出ました。これらの意見を形に出来るよう取り組んでいきたいと思います。

訪問診療看護師　**大野 恵**

4月から梶原診療所訪問診療に入職いたしました大野と申します。これまで20年近く総合病院勤務で在宅医療・医療生協については全くの初心者です。今回、研修を終えて、組合さんが「健康でいる為の組織づくり」を積極的に行っている姿を拝見し、田舎育ちの私にとっては懐かしく感じました。それに一緒に携われることをうれしく思います。私も生協人の一員としてお役に立てられるように頑張りたいです。今後ともよろしくお願いします。

梶原診療所 医事課　**高橋 はる江**

今回参加させていただいた研修を通じこの東京ふれあい医療生協の様々な側面を見ることができました。入職してからの短い期間で受付ボランティアの方と朝お話をしたり、支部会議に参加させてもらったり、組合員の方々とやり取りの中で感じた人対人のフラットさはそのまま医療生協の実像なのだと実感しました。「医療生協とは」と問われてもまだ自分の言葉で表現できないが、私も自分の言葉で語れるように医療生協に関わっていきたいと思います。

本部・総務　**並木 佳祐**

2019年度5月1日に入職しました並木佳祐と申します。令和元年という節目で入職したことで、気持ちも新たに職務に邁進したいと思います。

今回、「初級生協人集合研修会」を受けて、当組合の医療機関で働くことで、自分が組合の医療機関で働くことを再認識しました。

組合員の皆様に最適な医療を提供できるように、事務職員として最大限にバックアップしていきたいと考えております。

聴コラ診器ム

祖父が亡くなった。余命1年の癌と宣告されて、2年経とうとしている頃、体を動かすのもだんだんと億劫になったようで、死ぬまで働く、と続けてきた仕事にも行けなくなった▼寝ている時間が増える。後を継ぐ人のいない肉の卸店を閉じることにした。税理士や仕事仲間を家に呼び、ベッドの上で、廃業の手続き全てを行う。その夜、私と二人きりになると小さな声で「人生で大切なものはお金ではない。ささやかでも家族や仲間と一緒にいられることが大切だ」と語った。その翌日から様態は急変し、一週間もしないうちに息を引き取った。一生現役の人生だった▼齢80を超えて、毎朝目が出る前に市場に行き続けた。亡くなる半年前には祖母を看取った。亡くなる一か月前まで仕事に立ち、一週間前に片を付けた。両親が共働きだった私は小さい頃から多くの事を祖父から教わった。最期の最期まで人生について教えてもらったように思えた▼人と人とのつながりこそが最も大切にすべきもの。祖父の葬儀には多くの方にご参列いただいた。家族や仲間を大切にした祖父らしい葬儀だった。（もも）

■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

荒川ブロック

●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：7月11日（木）午後1時30分～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：7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・活き（いきいき）サロン
さくらサロン宮の前
日　時：7月17日（水）午後2時～3時
場　所：さくらの部屋

ふれあいファミリークリニック 利用委員会 掲示板

虹の声

本年5月、本当に久しぶりに虹の箱の投書をいただきました。

・「お金がなくて大変でしょうが、少し余裕が出来たら男子トイレの便器にウォシュレットを取り付けてほしい。もし可能なら、床から便座までの距離が短く、立ったり座ったりが辛いので、便器も考えてほしい。お金がなくて無理なら良いです」

当生協の財政状況までお気遣いいただきまして、誠にありがとうございました。

当院の男子トイレは、実はリフォームが追いつかず、20年前、前医の先生の頃からのままなのです。

利用委員会で話し合い、クリニック内でも共有しましたが、改善の方向で、今計画を立てております。

この度は貴重なご意見をありがとうございました。

地域の皆さまにも、ぜひ、今後ふれあいファミリークリニックにこんな風になって欲しい、と言う貴重なご意見を、虹の声にご投書下さい。

新しいふれあいファミリークリニックを、一緒に作っていただきたいと思います。

どうぞよろしくお願い致します。（牛田）

夏休みキッズクリニック2019 開催のお知らせ

第6回目となります「夏休み キッズクリニック2019」を行います！

日　時	8月3日（土）午後2：00 ～ 4：30頃
場　所	ふれあいファミリークリニック、ファーコス薬局みやぎ
内　容	当日は、以下の5つのことをご体験いただきます。 ①診察してみよう　②レントゲンを撮ってみよう ③傷の手当てをしてみよう　④お年寄りの気持ちを体験しよう ⑤薬局ってどんなとこ？
対　象	小学生(低学年)　人　数　先着10名程度
申し込み条件	当日、保護者同伴が可能であること
申し込み方法	ふれあいファミリークリニック受付窓口にてお申し込みください。 ※当日必要な物品もお渡ししています。必ず窓口までご来院ください。
申し込み締切	7月26日（金）午後4：30まで ※定員になり次第〆切

受付　窓口から皆さんへ

7月から荒川区の特定健診が始まりました。荒川区在住の75歳以上の方や40歳以上で国民健康保険に加入されている方などが対象です。対象者の方には、区より受診券が同封された案内状が送付されますので、受診の際に必ずご持参ください。宮の前診療所では予約して健康診断を行っておりますので、お電話もしくはご来所いただき、事前に予約をお取りの上お越しください。月に1回日曜日にも健診を行っておりますので、平日受診が困難な方は日曜日の利用をご検討ください。特定健診は11月末までとなりますが10・11月は大変混みあいますので、お早めの受診をお勧めしております。年に1度の健康診断ですので、この機会にぜひ受診していただきますようお願いいたします。

また、6月より受付職員の体制が変わりました。不慣れですのでご利用の皆さまにご不便をおかけするかと思いますがご理解とご協力をお願い申し上げます。（医事課 丸山）

送迎ドライバー募集

勤務場所	梶原診療所・他
就業時間	①9：00～12：30　②13：30～17：00 ③9：00～17：00(休憩1時間) ※土曜日勤務可能な方は大歓迎
資　格	普通自動車運転免許　時　給　1,000円
※詳細は右記までお問い合わせください。	生協本部　担当 天沼　☎03-3911-3630

2019健康まつりの日程と開催場所が決定

今年の健康まつりは、昨年と同じ日本製紙物流（株）日刊スポーツ印刷社（株）読売新聞（株）様のご協力を得て、開催することになりました。詳細に関しましては、今後の機関紙やチラシ等にてお知らせいたします。

日 時
11月10日（日）
10時～14時（予定）

会 場
日本製紙物流（株）
日刊スポーツ印刷社（株）
読売新聞（株）

賭けない　飲まない　吸わない

健康麻雀大会

開催日時	7月13日（土）正午～（集合は11時30分）
会　場	ふれあいセンター（旧梶原診療所1階）
会　費	700円（競技終了後の懇親会費。申込時に徴収します） ※キャンセルの場合は返金できませんので予めご了承下さい。
定　員	先着16名（麻雀卓4卓）
ルール	大会当日に説明
申込先	生協本部　一石・本間 ☎03-3911-2005
締め切り	定員になり次第

宮の前 瓦版

歩こう会（みやまえウォーカーズ）

日　程：7月14日（日）
行　先：千駄ヶ谷駅周辺
集　合：田端駅　9時

日　程：8月11日（日）
行　先：葛飾区金町周辺
集　合：田端駅　9時

ふれあい粋・息（いきいき）サロン
荒川コープカフェ

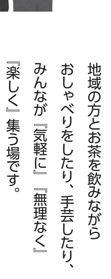
地域の方とお茶を飲みながらおしゃべりをしたり、手芸したり、みんなが『気軽に』『無理なく』『楽しく』集う場です。お一人でもお友達とでも是非ご参加ください！

日時　7月11日(木)13：30～15：00
※時間内は出入り自由です。

テーマ　「予防しましょう！熱中症」

場所　熊野前商店街　熊まねき堂
住所：東尾久5－18－3

参加費　100円
※お申し込みは不要です。
※初めての方も大歓迎！



チャイルドタウン・フェスティバル 2019

曇りで始まった日曜日、6月9日に、足立区宮城小学校で行われました、チャイルドタウン・フェスティバルに参加しました！

ふれあいファミリークリニックは、血圧・体脂肪・握力の測定と「まめっ子」（箸を使って1分間で、大豆をいくつ移動できるか）のゲームコーナーを担当しました。

地域の皆さんの健康に対する意識づくりのきっかけになればと、組合員さんと一緒に楽しみながら取り組みました。そのなかでも人気だったのが握力測定コーナーでした。ふだん計測の機会がないようで、子供たちから大人まで多くの方に参加していただき、結果を見て一喜一憂する小学生や、握力アップのアドバイスを真剣に聞く大人の方など、賑やかなコーナーになり「来年もぜひやってください！」とのお声も頂戴しました。

毎年行っている足立区特定健診の専門枠や、昨年も大好評だった夏休みのキッズクリニックのご案内も配布し、地域の方々にふれあいファミリークリニックを再度アピールできたように思います。

今後も「小台宮城のホームドクター」を目指して、職員一同邁進していきます。

（FFC　藤代）

健康づくり委員会 バザー開催

私たち健康づくり委員会は5月25日（土）梶原診療所前にてバザーを開催いたしました。

組合員の皆様よりたくさんの品物をご提供いただき、感謝申し上げます。

当日は早朝より日差しが強く暑い日でしたが、たくさんの方々に立ち寄っていただき、盛況のうちに終わりました。

皆様のご協力で得ました売上金はこれからの健康づくり委員会の活動に使わせていただきます。

ご協力ありがとうございました。

（健康づくり委員会　委員長　石母田 克美）

北東分会住宅デー「青空健康チェック」で参加

6月9日、白山神社にて北東分会住宅デーが開催され、健康づくり委員会7名、職員2名で参加し青空健康チェックを行いました。

実施した健康チェックは体脂肪、握力、足趾力の3種類です。通りかかった方に「体脂肪、握力、足趾力を計ってみませんか」と声掛けすると興味を示してくださいました。また当日は梅雨寒で太陽が恋しい日でしたが、かき氷も頑張って販売し、20杯ほど売れました。日曜日ということもあり、子連れのご家族や小学生の集団が買いに来ていました。

青空健康チェックに参加していただいた30数名の方々には機関紙と班会活動カレンダーをお渡しし、当生協を知っていただく良い機会となりました。今後も委員会の皆で協力し、参加していきたいと思います。

「コープのなかま・荒川」主催の「みちあそび」

6月8日（土）、荒川区まちづくり「コープのなかま・荒川」（コープみらい・東都生協・東京ふれあい医療生協・東京ほくと医療生協・東京都生協連で構成）が主催し、とうきょうご近所みちあそびプロジェクト「みちあそび」を開催しました。「遊び」をキーワードに、誰もが通る「道」をそこに暮らす人たちの「多世代交流」や「子育て・子育ち」のための空間に変えて、みんなが楽しめ、お互いにやさしく、守り合えるまちづくりのプロジェクトです。今回はは っぴいもーる熊野前商店街のご協力のもと、区内14団体と4つの大学の学生ボランティア約30名が共催して、紙芝居やシャボン玉、ベーゴマ、路上をキャンパスにしたお絵描きや路上将棋、オセロなど、思い思いの「あそび」が繰り広げられました。閉会をむかえるころには、子どもたちから「また、やって」と声が上がり、楽しい時間が過ごせたようでした。身近な場所で子供たちが元気に遊んでいる姿があると、その地域も元気になっているように感じました。（組織責任者　目々澤）

知って得する

梶原診療所　医師　渡辺 章

骨粗鬆症の骨密度検査をぜひ受けましょう

今回は骨粗鬆症の骨密度検査についてお話ししていきます。

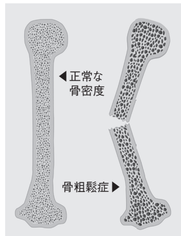
7月になり各自治体では健康診断が行われていますが、みなさんはすでに受診されましたでしょうか？ 健康診断では主に高血圧や脂質異常症や糖尿病など内科の生活習慣病について調べます。生活習慣の見直しや生活習慣病の予防・早期発見を目的としており、多くの方が受診されています。一方で、骨の生活習慣病である骨粗鬆症の検診の受診率は全国平均で5％くらいと低く、症状がないまま診断されていない骨粗鬆症の患者さんが多くいると言われています。健康診断は毎年受けているけれども、骨粗鬆症の検診は受けたことがないという方も多いのではないでしょうか？

骨粗鬆症では、生活習慣の改善による予防、早期発見、早期治療が大切です。骨密度が低下してきても多くの場合に症状はなく、背骨の骨折（腰椎圧迫骨折）や手首の骨折（橈骨遠位端骨折）などの骨折を起こして初めて診断されることもあります。1回骨折を起こすとさらに転倒しやすくなり、骨折が連鎖して続けて発生するドミノ骨折になってしまうこともあります。最初の骨折を起こす前に自分の骨密度を知り、適切な治療につなげることが大切です。

女性では50歳くらいから骨密度が低下しはじめます。閉経後は女性ホルモンの働きで保たれていた骨密度が低下してくるためです。40歳代までに、丈夫な骨を作る食生活や運動習慣を続けることが大切です。現在、骨粗鬆症検診は40、45、50、55、60、65、70歳の女性を対象にした節目検診があります。骨粗鬆症検診は自治体によって方法が異なりますので、詳しくは自治体に問い合わせをおすすめします。主に保健所や保健センターなどで超音波法にて行われています。検診結果で骨粗鬆症の疑いがあれば医療機関の受診がすすめられます。

保健所に申込みをして骨粗鬆症検診に行くのが大変で受診したことがないという方も多いかもしれません。対象年齢や都合が合わず骨粗鬆症検診の受診が難しいという方は、お近くの診療所で骨密度検査の相談をすることもできます。診療所では、主にレントゲンを用いたDEXA法（橈骨）やCXD法（中手骨）で検査を行うことができます。骨粗鬆症の診断や経過観察には充分な精度があります。診療所では、骨粗鬆症の有病率が高くなる65歳以上の女性や75歳以上の男性に特に検査をおすすめしています。それ以前の年齢の方でも、早めに骨粗鬆症になる方はいますので、ご希望の方は、診療所で骨密度検査の相談をおすすめします。

健康診断を受ける際や結果を見る際に、こんなことも覚えておくとよいと思います。若いころより身長が数cm以上低くなった、背中が丸くなった（身長を測るときに柱に頭がつかなくなった）、体重がやせてきた、これらに当てはまる方は骨粗鬆症の可能性が高くなります。生活習慣病の健康診断の時期にあわせ、骨粗鬆症の骨密度検査もぜひおすすめします。



在宅の窓 Vol.108

2018年度 理事会から

2018年度 第12回理事会 ―開催日5月6日

▼〔報告事項〕①4月加入31名　増員1、212千円②4月診療所外来昨年比101％　在宅100％、訪問系94％

▼〔協議検討事項〕①3月度経営状況について　経常利益28万円②人事関係　採用 常勤 武安真珠（SW）6／1～ 異動 梶原診療所デイサービスへ 渡部利恵 5／1～ 梶原診療所訪問診療室へ 鈴木恵美 6／1～ 宮の前診療所へ 丸山貴美 6／1～ 宮の前診療所へ 薗田安里沙 6／1～ ③協議事項（1）理事会、第56回通常総代会、1）2019年度理事体制 2）役員報酬及び退職金案について（2）予算・目標について

今まで他事業所に勤めていましたが、大きく違うところはほほえみヘルパーステーションは、診療所・訪問診療・訪問看護・訪問リハビリ・介護相談・デイサービスと、多職種の事務所が同じ場所にある事です。

昨年10月よりほほえみヘルパーステーションでサービス提供責任者として勤めています。連携がとてもとりやすく、専門的なことなど教えていただき、とてもありがたい環境の職場だなと思いました。

利用者様の不安な事を少しでもなくし、安心して暮らせるよう、これからも多職種と力を合わせ、よりよい介護をしていきたいと思います。

（ほほえみヘルパーステーション　サービス提供責任者　鈴木 道子）

キッズメディカル vol.81

予防接種・同時接種の必要性と安全性 その4

～同時接種の組み合わせと接種場所

同時接種の組み合わせ・本数に制限はありません。生ワクチン同士でも不活化ワクチン同士でも、生ワクチンと不活化ワクチンの組み合わせでも接種年齢になっていれば可能です。また、定期ワクチン同士でも、任意接種ワクチン同士でも、定期接種ワクチンと任意接種ワクチン同士でも接種可能です。当然飲むワクチンと注射のワクチンとの組み合わせでも問題ありません。

また接種場所は、腕の上の部分と下の部分に接種することで4本接種が可能です。日本では大腿筋委縮症が怖いと、以前大腿部の接種は禁じられていましたが、これらの予防接種は問題ないと解りました。大腿は接種場所が広く、痛みも少ないなどの良い点があり、日本小児科学会は積極的に勧める声明を出しました。（小児科医　倉信）

連載㉔ くらしの中の「クレド」

〝ふれあいクレド〟チームより

先日、コンビニで税金の払い込み用紙と現金を出すと「日本人ってこんなに税金払ってモッタイナイね。」と外国人の店員さんに言われた。「そういえば何の疑問も持たず税金払っている自分がいる。これでいいのだろうか？」とはたと気づいた。

今日の朝刊で「2018年の人口の自然減が44万人。初めて40万人越えで過去最高」という記事を目にした。我が北区の人口が34万人なので、1年間に北区の人口以上の人が何らかの形で減っているという事になる。一人暮らしの高齢者や空き家が増加しているのもこれでもうなずける。減少していく労働人口を補う為に働き方改革の運用中、高齢者の労働参加も進められているところだ。とすると、私は一体いつまで税金を払い続けるのだろう。と又疑問。と同時に外国人労働者の方達も税金を払って、日本の国民を支えてくれているのだなと思った途端、疑問よりこの外国人のコンビニ店員さんへの感謝の気持ちが湧いてきた。

これからの将来「ひとりひとりが主役でいられるまち」を作り上げていくためには、日本人、外国人、若者、高齢者に関係なく、ひとりひとりが主役となって活躍する場があればこそである。そこで介護の現場に目を向けると介護を受ける人、その家族、そして職場も外国人労働者を快く受け入れられていない現状がある。しかし、確実に介護現場の人材不足は進んでいく。これからは益々外国人労働者に活躍の場を提供し、グローバルな地域づくりに取り組んでいく時代なんだなと感じた出来事だった。（K）