

いのち ほのあ

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（2019年7月末日現在）
組合員数=17,142名 出資金総額=519,239千円

http://www.fureaico-op.com



2019年
9月号 No.484

東京ふれあい医療生活協同組合の 各種委員会体制(2019年度)

三役会議

土屋 悟史、小山 政男、渡邊 章、
百瀬 文也、篠崎 悦雄、阿部 宏子

病棟運営委員会

土屋 悟史、小山 政男、渡邊 章、
百瀬 文也、泉 秀子、山根 康寛、
阿部 宏子

組織組合員活動委員会

土屋 悟史、倉信 均、目々澤 宏治、
石母田 克美、井上 直人、
渡辺 富美子、鹿山 澄子、
池田 文子、野島 美幸

健康づくり委員会

西本 明、池田 文子、石母田 克美、
鹿山 澄子、遠藤 弘子

まちづくり委員会

目々澤 宏治、石母田 克美、
野島 美幸、渡辺 富美子、赤松 實

教育委員会（クレド委員会）

土屋 悟史、渡邊 章、百瀬 文也、
泉 秀子、山根 康寛、小暮 和歌子、
目々澤 宏治、遠藤 弘子

法人全体利用委員会

西本 明、山根 康寛、阿部 宏子、
渡辺 勝子、川村 康博、池田 文子

広報委員会（機関紙編集）

百瀬 文也、目々澤 宏治、
阿部 宏子、遠藤 弘子、一石 夕起子



コラ聴診器

今年の夏は暑かった。日本の気候は、ほとんどの地域は温帯に属し、温帯のうちの温暖湿潤気候である▼日本は季節風（モンスーン）の影響で四季がはっきりしている。梅雨があり（北海道には無い）、冬は雪があり、夏は暑いものだと小学生の頃学んだ記憶がある。それなのに今年も梅雨に入り、7月末まで雨と低温に悩まされた。8月に入るなり、30度以上の毎日、異常気象現象で局部地域だけ一時間当たり100ミリもの降水量で床上浸水の被害続出した。浅間山の噴火、台風の襲来、震災と次々と起こる天災、日本の始めしように。

（えん）

生協強化月間

「おもいをかたちに、あなたが主役のまちづくり」

2015年度より10月から11月の2か月間を「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ていました。全国の医療生協では「つながり」を重視し、その拠点となる居場所づくりは1,000か所を越えています。私たちが支援活動などの新たな分野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や町会をはじめとする地域団体、地域生協などの新しいつながりがひろがりました。

生協は地域の健康と暮らしに関わる要求・要望を事業と運動を通じて実現する組織です。仲間を増やすことは、地域の中に安心安全のネットワークが広がり、「地域まるごと健康づくり」や「安心して住み続けられるまちづくり」をさらに前進させることが可能となります。また、事業の元手である出資金を増やすことは事業を安定させ、生協基盤を強く大きくし、地域での存在価値を高めることとなります。地域の健康と暮らしをより豊かなものにするために、そして地域から身近で頼りにされる生協を目指して、この強化月間を通してみんなの力で築いていきたいと思ひます。

（目々澤）

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

「あつぶる会」健康チェック

日 時：9月12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：9月18日（水）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：9月18日（水）午後2時～3時
場 所：さくらの部屋



受付 窓口から皆さんへ

風の中にも秋の気配を感じる頃になりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか？

令和も早いもので9月になりました。ふれあいファミリークリニックでは足立区の特定健診を行っています。9月30日までに受診されますと、8,000円相当のカタログギフトが当たるキャンペーンにご応募いただけます。温泉地の日帰り入浴券やグルメ、食器など景品も多種多様です。当選者が昨年まで200名でしたが、今年から400名と2倍になりました！毎年、当院で受診された方から当選者が出ていますので、今年はよりたくさんの方から朗報がいただける、スタッフ一同楽しみにしています。

締め切り近くなりますと、混み合うことが予想されますので、お早目のお申し込みをお待ちしております。ご不明な点がございましたら、受付までお問い合わせください。

（FFC 藤代）

組合員の資格及び自由脱退 および出資減額について

東京都にお住まいの方と東京都に勤務地を有されている方は、東京ふれあい医療生協に加入することが出来ます。出資金の減額や、都外転居および死亡以外の理由による「自由脱退」については、毎年12月末日までにご連絡いただき、翌年3月末日に減資・脱退処理をさせていただくことが基本となっております。

ご相談やお問い合わせは、生協本部・組織部 ☎3911-2005までお願いします。

（参考）定款第10条（自由脱退）組合員は、事業年度の末日の90日前までにこの組合に予告し、当該事業年度の終わりにおいて脱退することが出来る。同17条（出資口数の減少）組合員は、やむを得ない理由があるときは、事業年度の末日の90日前までに減少しようとする出資口数をこの組合に予告し、当該事業年度の終わりにおいて出資口数を減少することが出来る。

宮の前 瓦版

歩こう会（みやまえウォーカーズ）

日程：9月8日（日）
行先：千駄ヶ谷周辺
集合：田端駅 9時

日程：10月13日（日）
行先：佃島築地方面
集合：田端駅 9時

コースのなかま・荒川「コープカフェ」
日時：9月12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）
テーマ：災害の避難場所
参加費：1,000円

梶原診療所より 院内掲示のご案内

院内掲示申込書（見本）

「梶原診療所 院内掲示申込書」

梶原診療所に掲示物の希望がある場合は、この申込書を事務長（山根）までご提出下さい。
※お問い合わせ：070-5360-8136

・申込日 年 月 日

・申込者氏名（ ）

・連絡先（ ）

・所属（ ）

○掲示内容

○掲示期間の希望

○掲示場所の希望

適切で美しい院内掲示により、患者さん利用者さん、地域組合員・職員組合員へ、健康づくり、まちづくりの観点から有効な情報提供をするため、院内掲示規定を作成しました。

院内掲示の申込書や、掲示期間は基本2か月とさせていただきます。

いったルールは決めさせて頂きましたが、掲示したい情報や、作品等ありましたら、お気軽にお問い合わせください。

申込先は、
梶原診療所 事務長の山根まで
お願い致します。

梶原診療所 院内掲示規定	制定/改定日	2019.8.1
	主管	梶原診療所 事務長

目的

第一条 適切で美しい院内掲示により、東京ふれあい医療生協及び、梶原診療所の患者、利用者、地域組合員、職員に対して、生協理念・健康づくり・まちづくりの観点から、有効な情報提供をする。

掲示の申し込み

第二条 申込先は、梶原診療所 事務長とする。申し込み方法は、「[梶原診療所 院内掲示申込書（掲示内容・掲示期間・掲示場所希望を記載）]」の提出によるものとする。（問い合わせ先：事務長 山根 070-5360-8136）

掲示期間

第三条 掲示期間は、特別の定めのない限り、2か月までとする。ただし、日付の過ぎた掲示物等は速やかに撤去する。

掲示物の撤去

第四条 掲示物の撤去は、掲示申込者が行う。ただし、撤去されず掲示期限が過ぎた掲示物や、申込が無く掲示されたものは、診療所スタッフによる撤去を行う。

掲示の判断

第五条 申し込みに対しては、上記の第一条の目的に則り、希望に沿えない場合もあるものとする。その場合の判断は、梶原診療所所長・事務長によって行うものとする。

専用掲示板の運用

第六条 部門や委員会等の専用掲示板に関しては、該当する部門・委員会等の情報を掲示する。専用掲示板設置希望の場合は、事務長まで申し込みを行う。

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)		
資格	普通自動車運転免許	時 給	1,000円
※週2日～3日の勤務 ※土曜日勤務できる方大歓迎			
※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			

知って得する

歯周病について

金・銀・銅

東京オリンピック・パラリンピック開催まで1年を切り、金・銀・銅のメダルの製造も着々と準備されています。実は金メダルは純金ではなく、メダルと関係ないですが、銀歯も純銀ではなく、金・銀・銅などが含まれる合金だそうです。

さて、歯の話が出たので今回は歯周病を話題にさせていただきます。「歯？」と思われるかもしれませんが、歯周病は口だけではなく全身と深い結びつきがあるのです。

侮れない歯周病

歯周病の症状は口臭や口が痛くなるなどと言われ、虫歯がなくとも歯周病になることはあり、その多くは症状に乏しいです。そのため20歳代の7割、30-50歳代の8割、60歳代の9割がもっていると言われています。この歯周病、歯を失う原因となるだけではなく、全身に悪さをする厄介な病気です。例えば、歯周病を起こす歯周病菌は、認

内科医 海渡 翔

知症を悪化させたり、肺炎の一因になるとも言われています。また生活習慣病と合わせて動脈硬化を悪化させ、脳卒中や心筋梗塞などの原因となります。加えて妊娠中に母子に対して悪影響を及ぼします。また身近なところではインフルエンザにかかりやすくもさせます。

ささいか・たくあんを噛み切れますか？

また、お口の健康と肉体面・精神面は密接な関係があります。例えば歯周病によって痛みが生じたり、歯が抜けてしまって噛むのが弱くなると、噛みにくい食品を避け、知らず知らずのうちに栄養が偏っている可能性が出てきます。東京都板橋区に住む65歳以上の方で噛む力が弱い方と強い方を比べた研究では、噛む力が弱い人は強い人に比べて、野菜、海藻、魚・肉類などの食品を食べる機会が少なかったようです。必要な栄養素が不足すると、筋肉も痩せてしまいます。筋肉がやせることで、外出する気力がわかず、家に閉じこもり、楽しみが減り、食べる気力がわかなくなるという悪循環を及ぼします。実は、ささいか・

たくあんを噛み切れる力をもっている方は持っていない方に比べて65-85歳で肉体的にも精神的にも健康的に過ごされているようです。

禁煙と歯科受診の勧め

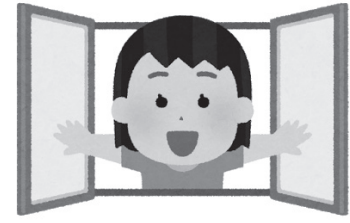
隠れて全身に影響する侮れない歯周病ですが、治療と予防が大事です。具体的には、毎日の歯磨き以外では、禁煙と、虫歯があっても無くても定期的な歯科受診です。

喫煙者は非喫煙者に比べて約5倍歯周病になりやすく、受動喫煙でも約3倍歯周病になりやすいという報告があります。タバコの煙は歯周病の原因ですので、自分にも周りにも禁煙が重要です。また定期的に歯科受診することで、自分では磨ききれない部分の菌こうや菌せきを除去し、歯磨き指導を受けます。歯周病は老若男女問わない国民病ですので、小さい頃からいつになっても自分で毎日行うセルフケアと定期的に歯医者で行ってもらうプロフェッショナルケア、この両立が重要です。

スポーツ同様、お口や全身の健康も、日々の積み重ねが必要です。まずは2020年、良い口の状態で選手や応援団を向かい入れ、大会を盛り上げましょう。

在宅の窓 Vol.110

共通するのは、慣れ親しんだ場所・人・物に囲まれた自然な生活の中で、みなさまの姿です。診察中は医療処置や処方をするだけでなく、ご本人やご家族の生活、



これまで歩んだ人生をお聞きする場面も多くあります。ドラマの主人公さながら、生き生きと語られる時間、それを医師や他職種とともに共有できる瞬間を嬉しく思います。在宅医療はご本人やご家族の希望する医療・療養をかなえることのできる場です。迷いながらも一人一人にとって最良の選択と決定ができる。いきいきとした生活が送れるようなお手伝いをさせていただきます。（訪問診療室 青木）

連載 26

「ふりあいのわ」ふれあいのクレドチームより

数年前のことです。80歳近くになる一人の女性が宮の前診療所の近所に引越ししてきました。

話を聞くと、治療のために娘さんと離れて関西から来たとのこと。東京で一人暮らしをせざるを得ず、さらに、「知っている人が誰もいない。お友達が欲しい」と必死に訴えかけられたことを記憶しています。

その頃、生協では健康チャレンジに取り組んでいましたので、友人が出来るきっかけになればと思い、ご案内をしました。すると、ウォーキングにぜひ参加させてほしいと言うのですが、病状のこともあって、1km以上は歩けないと言います。ウォーキングコースは荒川自然公園までの約3km。

参加していただくべきか悩み、他の参加者に相談をしました。返ってきた答えは、その様な境遇の方であれば協力するので、ぜひ参加してもらいたいということでした。その後も話し合いが続き、その方の歩調に合わせてサポートしながら歩くことや途中で引き返すことを想定して、なるべく都電の側を通るコースを検討したり、お弁当持参の企画でしたが、荷物になり負担がかかるので、その方のお弁当を用意しようということになり、当日を迎えました。参加した20名の献身的なサポートと思いやりのなか、その方は完歩するに至り、ご本人が一番驚いていたのが印象的でした。支え合い・助け合いの気持ちや、目に見えない不思議な力を与えてくれたと感じた経験でした。（日々澤）

2019年度
第3回理事会
開催日8月5日

▼【報告事項】

①6月度経営状況について
6月収入111,257万円、累計経常利益837万円、累計経常利益▲250万円 ②人事関係 常勤採用 甲斐美里 看護師 山口将紀 事務 森田正規 ドライバー ③各種委員会体制等確認 ④各事業所体制検討 ⑤自費料金見直し ⑥50周年事業検討 開始

2019年度
第3回理事会
から

キッズ
メディカル
vol.83

●危険な虫が身近にいます。

野山や公園、家の庭など、身近な場所にも人に害を与える虫がいます。

野山にはスズメ蜂やアシナガ蜂がいます。高原や溪流沿いにはブユが、草むらや林にはマダニが、公園の山茶花や椿の植え込みにはチャドクガがいるかもしれません。

虫に刺されたり咬まれたりすると、かゆみ、痛み、腫れなどが起こります。

その原因には、①刺される（咬まれる）という物理的な刺激 ②虫の毒成分の刺激 ③虫の唾液成分や毒成分に対するアレルギー反応、などの3種類があります。これらのうちアレルギー反応によりかゆみが起こります。

●虫に刺されてしまったら

痛みやかゆみが軽い場合には、刺された場所を水で洗い流して清潔にし、かゆみ止め外用薬を塗布します。患部を冷やすと、ある程度抑えることもあります。症状が強い時は、ステロイド外用薬を塗ります。最終的に、具体的な対応は医師に相談すると良いです。（小児科医 倉信）

（日々澤）

「ふりあいのわ」ふれあいのクレドチームより

夏休みメディカルキッズ 開催される



8月17日（土）梶原診療所のリハビリ室にて、小学校低学年向けの医療体験「夏休みメディカルキッズ」が開催され

ました。15名の子とまたちとその保護者の方にご参加いただきました。体験内容は「心臓の音を聞いてみよう」「ケガの手当てをしてみよう」「超音波体験」「レントゲン体験」「リハビリ体験」の5つのコーナー。参加者の子供たちは、普段の生活ではなかなか見学することのない検査の機械や、



医療体験に興味津々。目を輝かせ、楽しんで体験をしていました。今回で5回目の開催となり、職員・組合員ボランティアで協力してスムーズに運営する事ができました。体験コーナーも毎年少しずつ工夫や改善を進めて



充実したものとなっています。今回の体験が医療の仕事に興味を持つきっかけとなれば幸いです。子どもたちが将来、医療職となって当生協と一緒に働いてくれる日が来ればと夢見ています。（山根記）

みんなて健康づくり!!

ふれあい健康チャレンジ

期間 2019年10月から11月

「若返れ! 血管年齢」ウォーキングチャレンジ

体操・筋トレを組み合わせると効果抜群

＜ウォーキングコース＞

1. おためしコース 3000歩/日
2. 初級者コース 5000歩/日
3. 中級者コース 8000歩/日
4. 上級者コース 10000歩/日
5. 自由設定 自分にあった歩数

生活習慣を振り返りましょう

日頃から健康を重視し、色々なことに取り組まれている方は多いと思います。「ふれあい健康チャレンジ」は個人又は仲間と一緒に取り組み、日々の記録をつけて楽しみながら始めることで、生活習慣を改めて見直し、健康づくりのきっかけにしたいと取り組めます。

10月スタート

希望するコースを選んでください。

お近くの診療所か生協本部、健康づくり委員会、各支部又はE-mailにて直接お申し込みください。記録簿などの資料がありますので、各コース説明会へお越しください。（欠席の場合は郵送にて対応させていただきます。）

主 催 東京ふれあい医療生活協同組合

申込問合せ 申し込み用紙（各事業所窓口にて）

生協組織部 電話 3911-2005

QRコードからも申し込みが出来ます。

E-mail:chilishi@fureaico-op.com

10月よりふれあい健康チャレンジ「若返れ! 血管年齢 ウォーキングチャレンジ」が開催されます。事前事後の血管年齢測定や事前説明会がございますので、申し込み用紙（各事業所・生協本部）をご確認の上お申し込みください。たくさんの方のご参加お待ちしております。お問い合わせ 3911-2005（組織部 一石）

患者学習会 - 鉄欠乏性貧血のお話 -

日 時	10月3日(木)午後1時30分～	検査技師、栄養士がお話します。
場 所	梶原診療所2Fリハビリ室	錠剤:フェロミア、フェログラデュメットを内服している方、お話を聞いてみませんか? 飲んでいない方もぜひどうぞ
参加定員	10名	参加費用 100円
参加申込	梶原診療所 処置室にて	当日は診療所横の出入り口からお入り下さい。

梶原診療所慢性疾患グループ

第2回
おじゃましまーす

今回は堀船4丁目支部の支部長・小野里きぬさんと、副支部長・門脇浩司さんにインタビューさせていただきました!（小：小野里さん、門：門脇さん）

Q：それぞれ支部長、副支部長になつてのくらいになりますか？

小：もう6年目になります。以前の支部長が降りるまでに理事から何とかお願いしますと強く頼まれました。同時に利用委員会とも言われて、両方頼まれちゃったんですよ。

門：僕は今年の5月に副支部長になりました。

Q：今まで活動してきてどうですか？

小：実は支部の皆さんから今年の総会で解散という声も上がってたんですよ。皆さん高齢になつてき

Q：具体的にどのような取り組みですか？

門：4丁目団地が控えているんですけど、高齢者の単身者比率が非常に高い地域なので、周りにコミュニティをうまく作って、見守りが出来るような取り組みをしていきたいと思っています。また小学生のような若い人向けに、例えば

Q：今後も活動を続けていきたいですか？

小：活動することはそれなりに嫌ではないんですけど、ただ支部の皆さんも高齢化が進んでいます、続けるのが大変なんです。

門：そこで私の出番ですよ! 最初に支部の状態を見た時にあまりの高齢化に驚きまして。これから生協の組織部と連携を取っていろいろ取り組むたいと思っています。

Q：最後に今後の抱負をお願いします。

小：みんなとふれあいの気持ち、ふれあいの絆を大事にしたいです。元気に働けるうちはいろいろな活動に参加したいです。

門：とにかく4丁目支部の若返りを図り、人数を増やして支部を立て直したいです。他の支部から参考にしていただけるようにしたいです。またコンピューターの会社に勤めていたので、親子向けに「スマートフォン」の安全な使い方、のようなセミナーをひらけたらなと思っています。

ポスティブで俳句好きな小野里さん、若い発想と行動力をお持ちの門脇さんの活躍には今後も目が離せません。お二人とも忙しいところありがとうございます!