



Tokyo Fureai Medical Coop
東京ふれあい医療生協

LINE公式アカウント
登録をお願いします！

http://www.fureaico-op.info

配布停止は4面をご覧ください



いのち

生命の炎

2026 年 9 月号 No. 554

おかげさまで 55 周年

生協の現況 (2026 年 7 月現在)

組合員数=13,850 名
出資金総額=411,092 千円

●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 3-27-12
電話 (03) 3911-3630
●編集:『生命の炎』編集委員会
●発行人: 百瀬 文也

このままでは介護崩壊 誰もが安心できる介護生活を送れるように

介護保険講座を開催

介護保険の危機的現状

介護の社会化を目指してスタートした介護保険。26年を経た今、介護の現場は危機に瀕している、国民の関心を高めなければ介護崩壊を招くとの厳しい指摘から講演が始まりました。

最大の課題は介護人材の極度の不足です。従事者が減少し、主力が50～60歳代と高齢化し、近い将来に大量引退が見込まれるものの、後継の介護福祉士・社会福祉士の養成校は定員割れや閉鎖が相次ぎ、先細りです。すでに107の町村でヘルパー事業所がゼロとなり、介護難民続出の事態を生んでいます。都内でも、ヘルパーの求人倍率は14倍と人材確保に窮しているのが現状です。

加えて、団塊世代が全員85歳となる2035年問題に直面しています。85歳を超えると要介護認定者が二人に一人と急増しますが、現在の介護資源では対応不可能です。介護崩壊にならない対策が急がれます。



安心できる介護保険にするには
どうしたらいいの
2026年7月19日(日)
東徳大学 結城康博

人材不足の最大要因は賃金格差

賃金の決め手となる介護報酬の改定が3年に一度のため、他の民間産業の賃金上昇に追いつかず格差が広がるばかりです。今では月額約8万円の賃金差に。国が出した処遇改善は1～1.5万円と焼け石に水です。最低でもただちに5万円以上の引き上げが必要です。

ケアマネジャーの不足とシャドーワーク問題

在宅介護の司令塔・ケアマネジャー不足も深刻です。高齢化し、「シャドーワーク」という本来業務以外の「何でも屋」と化した業務負担が若い世代の参加を拒む要因になっています。身元保証業務は社協が担う等の法整備が進みますが、さらに軽減策が必要です。

「職員ファースト」と「性格をよくする」とは

「利用者第一主義」の倫理原則に加えて「職員ファースト」の理念を同列に位置付けることを求めています。若い世代が「やりがいや自己実現、介護の楽しさ・魅力ある仕事」を感じて介護職を選べるようにすることを目的とした環境づくりを重視する「職員ファーストの福祉学」を提唱しています。

署名の
お願い

介護保険制度の抜本改善、ケアが大切にされる社会の実現に向けて**署名にご協力ください!** 署名活動各診療所の窓口で実施しています。ご協力をお願いいたします。

STOP! 介護崩壊

締切り
10/31(土)まで

署名の
お願い

介護保険制度の抜本改善、ケアが大切にされる社会の実現に向けて**署名にご協力ください!** 署名活動各診療所の窓口で実施しています。ご協力をお願いいたします。

「性格をよくする」とは、一人の「性格の悪い」-意図的なハラスメント行為者-を介護対象から外すことによって、九人の普通の高齢者のケアを確保できるということです。「性格の悪い人は契約してもらえない」ことによって、脆弱者保護の原則が保たれるという提唱です。ドキッとするユニークな表現だったため、最も印象に残ったフレーズとなりましたが、後述の(2)と関連します。



たいへん多くの方が集まりました

政策転換の提言

介護制度の骨格に関わる政策転換が提言されています。

- (1) 処遇改善の月5万円を国庫で支給。毎年賃金改定できるよう介護報酬の仕組みを見直す。
- (2) 公務員ヘルパーと措置制度を復活させ困難ケースに対応する。
- (3) 介護保険の公費負担割合を60%に引き上げることで、介護人材の処遇改善と保険料負担の維持・抑制が可能に。
- (4) 資産課税や相続税、法人課税等の見直しで財源確保策を図る。

人と人とのつながりを作る活動を大切に

パネル・ディスカッションでは、4名の方々から地域で支える高齢者福祉と介護支援の観点から日頃取り組まれていることと今後の課題について出し合っていました。介護予防につながる体操やゲーム、人と人とのつながりを結ぶ居場所・サロン活動、何でも相談できる人と場所の存在の大切さが、それぞれ共通して語られたのが印象的でした。介護の社会化を堅持し、介護離職、介護地獄が蔓延する社会に戻してはなりません。



- パネラー紹介

・北区高齢福祉課長
・東尾久地域包括支援センター長
・東京ふれあい医療生協介護部門長
・地域相談活動フクシのなべさん

●コーディネーター

・東京ふれあい医療生協副理事長
- 新井好子
松永聖一郎
坂爪成明
渡邊秀雄

小山政男

キッズ
メディカル
vol.147

熱傷への対応
初期対応と受診の目安
子どものやけどは深くなりやすい
乳幼児の皮膚は大人より薄く、熱に対する抵抗力も弱い。短時間熱湯に触れただけでも皮膚の深いところまで損傷が進むことがあります。
やけどは受傷直後の対応によって損傷の進行を抑えることができる外傷の一つです。いざという時のために、正しい対処法を覚えておきましょう。

②家庭内におけるやけどの対応
子どものやけどの約65%は家庭内で起こり、その多くが熱い飲み物やお湯などによるものです。
熱湯をかかった衣類やおむつは熱を保ち、やけどを深く広げてしまっていることがあります。そのため、熱い液体を含んだ衣類やおむつは速やかに取り除くことが大切です。
③初期対応「冷やす」ことの重要性
やけどをしたらすぐに冷やして早く冷やすることが重要です。冷やすことで熱による損傷の進行を抑えるとともに、痛みを和らげることが出来ます。
目安は水道水程度の温度の流水で20分程度です。水や氷水は組織を傷めかえって損傷を悪化させることがあるため、使用は避けましょう。
④こんな時は医療機関へ
受診の目安は、やけどの「広さ・深さ・部位」です。
①子どもの手のひらより広い範囲のやけど
②皮膚が白っぽい、黒く焦っている、大きな水ぶくれがある
③顔や頭手足外陰部・手足首などの関節部分のやけど
このような場合には、速やかに医療機関を受診してください。
やけどは最初の対応がとても大切です。まずは流水で冷やす覚えておきましょう。
(倉信)

50回記念企画
歌声喫茶 ふれあい

「カルテットと歌声喫茶の集い」 9月26日 土曜日 14時から

会場 ふれあいセンター 参加費 100円

前半 「グリーンパークカルテット」による名曲演奏
演奏楽器 ギター／バイオリン／オーボエ／キーボード
演奏曲 唱歌・童謡メドレー／民謡／タンゴ／オリジナル曲／映画音楽
後半 うたごえ喫茶「ふれあい」
どなたでも参加できます。お待ちしております。
主催 うたごえ喫茶「ふれあい」世話人会
後援 母さんの茶の間／健康づくり委員会

社保 平和部会

核兵器のない世界へ
署名にご協力ください

2026年11月、核兵器禁止条約の初めての再検討会議が国連本部で開催されます。これに向け、日本被団協は「日本政府に核兵器禁止条約への署名・批准を求める署名」を呼びかけています。被爆者の願いを受け継ぎ、未来の子どもたちに核兵器のない平和な世界を手渡すため、皆さまのご協力をお願いいたします。署名は各診療所の受付、またはQRコードからオンラインで行えます。
※オンライン署名は、登録したメールアドレスに届く確認メールから「賛同」の手続きを行うことで完了します。

まちづくり委員会

令和8年熊本地震
災害義援金
ご協力ください

7月28日、熊本県熊本地方を震源とする大規模な地震が発生し、最大震度7を観測しました。被災地では、多くの方が不安を抱えながら、不自由な生活を余儀なくされています。このたびの地震により被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。一日も早く穏やかな日常を取り戻せることを願い、東京ふれあい医療生協では義援金の募金箱を設置しています。
お一人おひとりの温かいお気持ちが、被災された方々の支えとなります。皆さまのご理解とご協力を、心よりお願いいたします。

募金箱

締切り:9/26(土)まで
【募金箱設置場所】
各診療所の受付、本部、ふれあい活動推進部

「東京ふれあい医療生協」
LINE公式アカウント

LINE公式アカウント「東京ふれあい医療生協」を開設しました。イベント情報やお知らせを中心に、機関紙の更新など、様々な情報をお届けします。梶原診療所の診療予約も、LINEから可能になります。
ぜひ東京ふれあい医療生協LINE公式アカウントを、「友だち」追加してください。LINEの「友だち追加」画面から、「QRコード」を選択し、右のQRコードを読み込んで追加可能です。

機関紙の電子化について

生命の炎の電子化を積極的に推進しております。紙の機関紙送付が不要になった場合は下記連絡先までご連絡ください。QRコードからメールアドレス読み込み可能です。
メールの場合は、●氏名 ●組合員番号(わかれば) ●生年月日 ●住所を記載してください。
メール宛先
ichiishi@fureaico-op.com
ふれあい活動推進部:
03-3911-2005
(受付時間:平日9:00～17:00)

ご意見・ご質問・紹介したい記事などございましたらお気軽にお寄せください。

宛先 東京ふれあい医療生活協同組合 機関紙編集委員会
〒114-0004 北区堀船3-27-12
TEL 03-3911-2005 FAX 03-5944-6015
ワード等で作成したデータをメールで送っていただいても構いません。その際は右記メールアドレスまでお送りください。

MAIL soshiki@fureaico-op.com
※ 前月の第1月曜日まで。
(例:11月号に掲載したい場合、10月の第1月曜日までには原稿を送ってください。)
※必ず原稿を送る方の名前、住所、連絡の取りやすい電話番号を記載してください。

お知らせ
Information

9月第85回
オレンジほっとラウンジ

日時 9月17日(木) 13:30～15:45
会場 ふれあいセンター
テーマ 「大規模災害時の避難所で、みんなが支え合うために」
～楽しく動いて見つけよう、私にもできること～
講師 杏林大学保健学部看護学科 老年看護学 講師 古川 美和
費用 300円
内容 大規模災害時の避難所には、高齢者、寝たきりの方、障がいのある方、外国人、妊婦、赤ちゃんなど多様な人が集まります。みんなで交流しながら体を動かし、心身の健康づくりと支え合いにつなげる方法を体験します。

お申し込み・お問い合わせ先

下記URLもしくは右のQRコードから
必要事項を記載のうえ、お申し込みください。
お申し込みURL https://forms.gle/EmSU8xPaX34YqoGu8
オレンジほっとクリニック
TEL. 03-3911-2661 締切日 9/14(月)

各診療所医師の休診のお知らせ (9/1～10/15)

梶原診療所 ※最新の情報はInstagram、LINEで日々更新しています
9/2(水)PM～4(金) 渡辺医師(整形外科、内科)
9/7(月)PM～8(火)AM 西本医師(内科)
9/14(月) 金原医師(内科)
9/14(月)～18(金)夜間診療休診 倉信医師(内科・小児科)
9/15(火) 米澤医師(内科)
宮の前診療所 ※詳細は診療所へ、お問い合わせください
9/27(日)・10/12(祝)
8:30～12:00は日曜健診を実施します。
ご希望の方はご予約をお願いいたします。
10/12(祝)
10:00～17:00は、荒川区医師会当番になります。
※休診なし、毎週金曜日の夜間診療は当面、休診

ふれあいファミリークリニック
9/1(火)・11(金)PM・17(木)
※9月の土曜診療5日AM、10月の土曜診療3日AMになります。

2026年度 理事会 から

1. 経営状況
2026年5月 収益 1億 621万円 単月剰余▲653万円
2026年6月 収益 1億1791万円 単月剰余▲293万円
急速、常勤医師の長期休診等重なり経営状況は悪化。全体で経営対策として増息対策、経費削減を実行し、改善傾向、赤字縮小は進んだものの、更なる改善が必要な状況となっています。
2. 地域活動体制について
地域活動体制の再構築に向けて、事業所と地域、地域と地域をつなげる仕組みづくりの方向性や運営方法について検討・確認しています。
3. 経営状況と重点対応について
各事業所の経営状況を整理し、経営改善に向けた具体策について確認しています。各事業所、経営改善策の確実な実行を推し進めることを確認しています。
4. 都内医療生協との連携強化について
都内医療生協と協議を実施。より良い地域医療の実現のために連携を進めています。

知って得する 紙上「健康づくり講座」 第 41 講

「もの忘れの検査」は怖くない

～脳の健康状態や特徴を知るために～

臨床心理士 望月 友香

合格・不合格を決める検査ではありません

「もの忘れの検査を受けてみませんか?」そう言われて、思わず身構えてしまう方も少なくないかもしれません。なにしろ、「検査」や「テスト」という言葉には、なかなかの威圧感があります。学生時代の試験を思い出して、「できなかったらどうしよう!」と反射的に緊張してしまうのはごく自然な反応です。でもご安心ください。もの忘れの検査、いわゆる認知機能検査は、合格・不合格を決める試験ではありません。この検査の目的は、「どれだけできるか」を評価することではなく、「どのような特徴があるのか」を知ることです。私たちの脳には、覚える力、注意を向ける力、言葉を扱う力、考える力など、さまざまな働きがあります。検査では、それらの状態を確認し、苦手な部分はどこなのか、どのような力が保たれているのかといった点に着目しながら、現在の認知機能の特徴を理解するお手伝いをします。

また、この検査が怖いと感じる理由の1つに、「何をさせられるのか分からない」といった点もあるかもしれません。認知機能検査は、落ち着いた部屋で検査者と一対一で行なわれ、質問にお答えいただいたり、様々な作業や課題に取り組んでいたたりします。初めて検査を受ける方にとっては、どんな場所でどんなことをするのかイメージしにくい、不安に感じる方も少なくないでしょう。

安心して受けられるようにお手伝いします

しかし、検査者は皆さまを評価したり採点したりするために同席しているわけではありません。我々心理専門職は、検査を実施するだけでなく、検査を受ける方が安心して取り組めるよう配慮しながら進める訓練を受けています。そして、なるべく本来の実力が出せるようお手伝いする立場です。「緊張してしまう」「うまくできるか不安」といったお気持ちに寄り添いながら、なるべく少ない負担で、少しでも緊張が和らぐよう、リラックスできる雰囲気作りを心がけています。もし検査中に分からない問題があっても大丈夫です。実は、それ自体が大切な情報になりますので、「できた」「できなかった」を気にしたり、過度に恐れたりする必要はありません。

検査結果が「安心」と「気づき」につながります

そして、検査結果は時に思いがけない発見をもたらしてくれます。例えば、「最近もの忘れが増えて心配です」と受診された方が、検査では年齢相応の範囲であることが確認され安心されることがあります。また、「仕事や家事でミスが増えた」「話を聞いているつもりなのに聞き漏らしてしまう」という場合には、記憶力だけではなく注意力や情報処理の特徴が関連しているといった特徴が分かることがあります。もちろん、検査だけで全てが分かるわけではありませんが、得られた情報から予防策を考える一助にもなり得ます。

健康診断で血圧や血液検査を調べるように、認知機能検査は脳の健康状態や特徴を知るための1つの方法と言えるでしょう。「もの忘れが気になっているけど、検査を受けるのは不安」という方も、どうぞ肩の力を抜いて、お気軽にお越しください。

まずはお気軽にお電話でご相談ください。

オレンジほっとクリニック

TEL.03-3911-2661

受付時間:土・日・祝・年末年始をのぞく9:00~17:00

受診をご希望の場合は、問診票QRコードを読み込んで記入をお願いいたします。

今年も「すこしお生活」塩分チェック実施

1日塩分摂取量**9.09g**で
全国平均の**9.6**下回る

朝の尿から1日塩分摂取量を推定する「塩分チェック」の取り組みが3年目になります。

毎年2回実施し各年1回目の参加人数は1年目77名2年目91名今年117名と年々増えています。1日塩分摂取量の平均が1年目9.24g2年目9.30gでしたが今年は9.09gとわずかですが減少し日本人の平均塩分摂取量9.6gを下回っています。また1日塩分摂取量7g未満の人は1年目14%2年目14%でしたが今年は23%と増加しました。「減塩」が少しずつ浸透してきています。健康維持のため「すこしお生活」を続けましょう。今年度2回目は来年2月に実施しますのでぜひ参加してください。(健康づくり委員会)

塩と上手におつきあい

すこしお

★厚生労働省推奨の1日食塩摂取量の目標値
男性は7.5g未満 女性は6.5g未満
★高血圧・腎臓病の方の目標は、6g未満
★1日塩分摂取量平均9.6g(男性10.5g女性8.9g)

※「すこしお生活」とは「少しの塩分ですやかな生活」をめざす医療福祉生協の健康づくり・減塩運動の呼び名です。

レンジで簡単! 減塩レシピ「鶏肉の照り焼き」

夏から秋にかけて美味しくいただける茄子を使った減塩レシピを紹介します。電子レンジで調理をするので簡単に作れます。

監修:管理栄養士・高橋

【つくり方】

- 1 茄子はへたを切り落とし、ピーラーで皮を3~4か所縦に剥き一口大の乱切りにします。
- 2 電子レンジにかけられるお皿に茄子を入れ、ごま油を振りかけなじませます。
- 3 ②の茄子の上に豚肉を広げて乗せます。
- 4 ③のお皿にふんわりとラップをかけて電子レンジ(500W)で7分加熱します。
- 5 加熱後、お皿を取り出しザルにあけて水を切ります。
- 6 水を切ったものをお皿に盛り付けます。
- 7 ※調味液の★材料を器に入れ砂糖が溶けるまで混ぜ合わせ、⑥にかけて混ぜ合わせます。
- 8 お皿の汚れた部分をキッチンペーパーでふき取ったら出来上がりです。

材料(2人分)

- ・茄子.....3本
- ・豚小間切れ肉.....200g
- ・ごま油.....大さじ2
- ※調味液
- ★ごま(指でひねりつぶす)又はすりごま.....大さじ1
- ★めんつゆ(濃縮3倍).....200g
- ★酢.....小さじ2
- ★砂糖.....小さじ1/2

1人前の食塩摂取量・・・0.9g

ワンポイント

- ◆盛り付けた後に細く切ったシソの葉や小口切にしたミョウガなどを上に散らすのもおすすめです。
- ◆電子レンジの加熱時間は目安です。火の通り具合を確認して増減してください。
- ◆めんつゆの濃縮4倍は小さじ2、濃縮2倍は小さじ4にします。
- ◆豚肉には疲労回復を助けるビタミンB1が豊富に含まれています。暑さでバテ気味の時にぴったりの食材です。
- ◆茄子の皮にはポリフェノールの一種であるナスニンが含まれています。抗酸化作用があるため細胞の老化や生活習慣病予防に役立ちます。

開催決定! 2026年 健康まつり

開催日時 2026年11月8日(日) 10:00~14:00

場 所 日本製紙物流(株) 読売プリントメディア(株) 朝日プリンテック構内

内 容 今年も健康チェック、模擬店、子ども企画、ステージなどなど、イベント盛りだくさん♪



当日フリーマーケット 出店者募集!

参加費 1区画(約2m四方)1,000円 ※組合員未加入の方は加入をお願いします

募集区画 30区画(申し込み時先着順) ※定数になり次第締め切らせていただきます。

場 所 日刊スポーツ・読売新聞印刷工場公開歩道(堀船4丁目)

申込場所 ふれあい活動推進部事務所(北区堀船3-27-12)にて16時30分まで受付け。 《※電話での受付はしておりません》 ※詳細についてはお問い合わせください。 お問い合わせ先

東京ふれあい医療生協 健康まつり実行委員会 TEL.03-3911-2005 (担当 一石)

第63回通常総代会が開催されました

東京ふれあい医療生協は6月21日(日)に、第63回総代会を北とびあにて開催いたしました。

第2部では、コープクラブの紹介、すずしろ支部の発足、角医師によるふれあいクレドへの提言があり、また、これからの組合員の皆様に寄り添い、活動をしていきたい、すのでご協力をよろしくお願いいたします。

角医師によるふれあいクレドへの提言がありました

理事長のあいさつ

東海林さんと小那覇さんから吹き矢クラブの紹介がありました

すずしろ支部が発足しました

第63回通常総代会報告

1. 提出議案(書面議決を含む)

第1号議案	2025年度事業報告・決算報告等承認の件	賛成 155名 反対 0名
第2号議案	2026年度事業方針・予算案及び中期3か年方針決定の件	賛成 154名 反対 1名
第3号議案	役員報酬限度額決定の件	賛成 155名 反対 0名

2. 組合員出資金増減

区分	組合員数(人)	口数(口)	組合員出資金総額(円)
2024年度末現在	13,686	384,067	384,067,000
2025年度増加分	899	67,261	67,261,000
2025年度減少分	747	39,342	39,342,000
2025年度末現在	13,838	411,986	411,986,000

すずしろ通信 9号

すずしろの看板とホームページが新しくなりました!

すずしろの看板をリニューアルしました。建物の外観や入口がより分かりやすく、地域の皆さまに親しみを感じていただけるデザインとなっています。あわせて、ホームページも全面的に刷新しました。事業内容や各種サービス、すずしろからのお知らせなどを、より見やすくお伝えしていきます。新しくなった看板を目印に、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

すずしろ診療所

すずしろ診療所

すずしろ診療所