



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 10 月号 No. 555

生協の現況（2026 年 8 月現在）

組合員数＝13,848 名

出資金総額＝410,735 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

2026 年 10 月号 No. 555

おかげさまで 55 周年

55th

since 1970

オールふれあい生協

仲間づくり月間がスタート！

2026 年 10/1(木)～12/6(日)

10月1日から12月6日まで、「2026オールふれあい・生協仲間づくり月間」に取り組みます。今年度は、クレド策定から10年という節目を迎えます。これまで大切にしてきた理念を見つめ直し、地域医療と介護の事業を守り、安心して住み続けられるまちづくりを進めます。

強化月間スローガン

「地域を守る・事業を守る・広がれ！ふれあいのわ」

生協の輪を地域へ 次の世代へ

生協強化月間は、生協法が施行された10月1日にちなみ、全国の生協が活動を地域に広く知らせ、新しい組合員を迎える取り組みを集中的に行う期間です。当生協では2015年度から月間を位置づけ、ふれあいクレドのもと、「地域まると健康づくり」「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」を進めてきました。

クレドに新たな思いを

クレド策定から10年を迎え、私たちがこれからも地域で果たす役割を考え、新たな思いをクレドに吹き込むため、理念の再考を始めます。医療・介護を取り巻く経営環境が厳しさを増す中、地域医療と介護の事業を守り、必要なサービスを提供し続けるため、職員組合員と地域組合員が力を合わせて加入と増資を進めます。

地域と事業所の防災力を高める

近年、台風、ゲリラ雷雨、地震などの災害が頻発しています。8月22日のゲリラ雷雨では石神井川が氾濫する危険が高まり、地域の防災への関心も一層高まりました。月間中は、防災学習会や防災まち歩きなどを通じて地域の防災力向上に取り組みます。また、事業を守るために止水板を購入し、災害に強い事業所づくりを進めます。

オールふれあい生協仲間づくり月間の企画

●各診療所外来拡大活動 ●地域拡大訪問行動

日にち	企画名	会場	主催
10月13日(火)	3のつく日の縁日	梶原商店街	ふれあいの“わ”会議
10月17日(土)	多剤耐性菌の話(案)	ふれあいセンター	健康づくり委員会
10月24日(土)	口と認知症の関係(案)	未定	すすしろ支部・すすしろ事業所
10月31日(土)	ハッピーイベント	宮城小学校・宮城公園	小台宮城支部・FFC・SJC
11月1日(日)	N祭り	足立区役所	SJC・まちづくり委員会
11月8日(日)	健康まつり		
11月15日(日)	けやきまつり	厚生会館(練馬)	
未定	クレド再考キックオフ(案)	ふれあいセンター	
未定	金原医師学習会「漢方のお話」(案)	ふれあいセンター	梶原診療所・まちづくり委員会
未定	消防団連携 防災まち歩き(案)	未定	まちづくり委員会
会場に常設	震災から15年「福島は今」写真展	ふれあいセンター	まちづくり委員会
未定	浜通り医療生協 工藤氏による講演	ふれあいセンター	まちづくり委員会
未定	モルッククラブ結成に向けた体験会	ふれあいセンター	まちづくり委員会

地域と一体になった月間へ

安心・安全なまちづくりには、地域住民や地域団体との連携が欠かせません。学習会、健康まつり、地域イベントなどを通じて、新しい出会いとつながりを広げます。各支部・事業所・委員会でも多彩な企画を進め、東京ふれあい医療生活協同組合の存在価値を地域の中で高めていきます。

「地域を守る・事業を守る・広がれ!ふれあいのわ」職員組合員と地域組合員が一体となって月間を進めましょう。

開催決定!

2026健康まつり

相談無料!

開催日時

11月8日(日) 午前10時～午後2時

会場

日本製紙物流(株)
(株)読売プリントメディア・(株)朝日プリンテック
(旧・日刊スポーツPRESS) 構内

お問い合わせ

ふれあい活動推進部・一石 03-3911-2005
組織部事務所: 北区堀船3-27-12 (営業時間 平日午前9時～午後4時30分)
詳しくは上記お問い合わせ先までお願いいたします。

フリーマーケット出店者・ボランティア募集中!

相談会&もの忘れチェック開催のお知らせ

このブースには、認知症のある人、ない人、認知症のある人のご家族、認知症者支援の専門職がいます。病院には行きたくないけれど、気になっていることを喋ってみませんか? 誰かの知恵を借りることで解決できることがあります。一人で抱え込まず、お気軽にご相談ください。毎年恒例、脳力チェックも実施します。多数のご参加をお待ちしております!

開催場所

健康まつり会場内

担当窓口

オレンジほっとクリニック 住井 (03-3911-2661)
認知症当事者・介護者・ちびっこボランティア・地域包括支援センターの参加あり

東京ふれあい医療生協への加入・増資、

よろしくお願いたします!

加入増資目標

加入目標 200名

増資目標 15,000口

出資金残高通知発送のお知らせ

10月中旬以降、組合員の皆さまへ、現在の出資金残高を記載した通知書を順次郵送します。お手元に届きましたら、内容をご確認ください。

インフルエンザワクチンのお知らせ

10月1日(木)より、インフルエンザ予防接種を開始しました。
予約はWEB(梶原診療所、ふれあいファミリークリニックのみ)・LINE(梶原診療所、ふれあいファミリークリニックのみ)・電話・直接来院にてご予約いただけます。
今年度も、年齢に応じて各自治体の助成を利用できます。ただし、助成を利用できるのは、お住まいの区にある診療所で接種する場合のみです。

・北 区:梶原診療所 ・荒川区:宮の前診療所

・足立区:ふれあいファミリークリニック

・練馬区:すすしろ診療所

※区をまたいで、他区の助成を利用して接種することはできません。

今年から「フルミスト」も受けられます!

今年から、2～18歳の方を対象に、鼻に噴霧するタイプのインフルエンザワクチン「フルミスト」の接種も始まりました。
フルミストは注射ではなく、鼻の中にワクチンを噴霧して接種します。これまで2回の注射が必要だった小児も、1回の接種で済むのが特徴です。また、注射のインフルエンザワクチンが不活化ワクチンであるのに対し、フルミストは弱毒化した生ワクチンです。

予約方法・接種料金・助成額など、詳しくは各診療所へお問い合わせください。

健康づくり講座

その「抗生物質」本当に必要?

＝2050年には「抗生物質」の効かない菌が死因の1位!＝

「抗生物質」の過剰の使用の結果、どの「抗生物質」も効かない「多剤耐性菌」が増加しています。薬を飲む前にそれが本当に必要かどうか考えてみましょう。

日 時

10月17日(土) 14:00～

場 所

ふれあいセンター

講 師

梶原診療所 所長 西本 明 医師

参加費

無料

参加ご希望の方は申込用紙に記入し、ふれあい活動推進部 (TEL03-3911-2005) または梶原診療所外来受付までご持参ください ●健康づくり委員会

予 約 方 法

変更のお知らせ

11月より予約の方法が変更になります!

11月1日より予約の方法が変わります。これまでWEB予約に対応していなかった宮の前診療所・ふれあいファミリークリニックがWEB予約可能になります。
詳細につきましては、各診療所の院内とホームページでご確認ください。

「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)

機関紙『生命の炎』配布者募集のお知らせ

東尾久支部、急募!

機関紙『生命の炎』は、北区・荒川区・足立区・練馬区の4区に在住する組合員のもとへお届けしており、その大半が地域に住む組合員による手配りをしています。近年、高齢化に伴い、配布できる組合員が少なくなってきました。そこで新たに機関紙を配布してくださる組合員を募集します。
月に1回、1人当たり10件程度の配布となります。軽いウォーキングがてらにぜひご協力ください。
ご協力いただける方や詳しいお問い合わせは下記までご連絡ください。
連絡先: 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

MAIL

soshiki@fureaico-op.com

ペ 切

前月の第1月曜日まで。

(例:12月号に掲載したい場合、11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

10月第86回 オレンジほっとラウンジ

日 時

10月15日(木) 13:30～15:45

会 場

ふれあいセンター

テ-マ

防犯出前講座 ～特殊詐欺の被害防止のために～

講 師

北区防犯推進員 鈴木 兼史・坂本 能敬・鶴岡 典子

費 用

300円

内 容

最近被害が多発している特殊詐欺の手口や対策などについてDVDを用いた解説を行います。皆さんの防犯意識の向上が、北区の安全・安心なまちづくりにつながります。悪質な詐欺に騙されず、皆さんの財産を守りましょう!

お申し込み・お問い合わせ先

お申し込みURL

https://https://forms.gle/MbnArGdMNGFTzdUMA

オレンジほっとクリニック

TEL. 03-3911-2661

締切日 10/13(火)

各診療所医師の休診のお知らせ (10/1～11/15) ※2026年9月17日現在

梶原診療所 ※最新の情報はInstagram、LINEで日々更新しています

10/16(金)PM・17(土)・27(火)～30(金)・11/4(水)・5(木) 渡 辺医師(整形外科、内科)

10/21(水) 佐々木医師(内科)

ふれあいファミリークリニック

11/2(月)AM

※10月の土曜診療3日AM、11月の土曜診療7日AM

宮の前診療所 ※詳細は診療所へお問い合わせください

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番、休診

2026年度 理事会 から

1. 経営状況
収益 1億2,287万円 費用1億1,895万円 経常剰余約320万円
今年度は医師体制の変化などが大きく影響し厳しいスタートとなりましたが、7月なんとか黒字となりました。収益も医師体制と比較して戻りつつあります。しかしながら、継続的な改善、体制の変更はまだまだ進めていく必要があります。増恵増収が必要です。

2. 理念再考プロジェクト
理念再考プロジェクトについて理事会で進捗状況を確認しています。職員だけでなく組合員ともに理念をつくり上げる仕組みづくりを進めています。

3. 生協仲間づくり月間
生協仲間づくり月間について確認しています。「地域をまもる 事業をまもる 広がれ! ふれあいのわ」をスローガンに地域活動の拡大に取り組みます。また、今年度も昨年度同様11月8日に健康まつり(日本製紙物流構内)の開催、や、11月15日にけやき祭り(練馬区立厚生文化会館)への出店を行います。期間中はのほか様々な企画なども行いますので是非ご参加ください。

4. 地域理事会準備会
地域活動を中心とした地域理事中心の地域理事会を開くにあたり準備会を設置することとしました。

知って得する 紙上「健康づくり講座」 第 42 講

日光に当たる時間と 2 型糖尿病の意外な関係

梶原診療所 医師 金原 嘉之

糖尿病は自覚症状が少ない病気

連日日差しが強く暑い日々が続いている。暦の上では立秋を過ぎているが、未だに 40℃ 近い気温を記録する日もある状況で、酷暑は相変わらずである (8 月末現在)。

さて、糖尿病は慢性的なインスリンの作用不足を背景とし、恒常的に高血糖状態が生じることが主な特徴の一群の代謝疾患である。糖のみならずタンパク、脂質などの代謝にも乱れが生じるが、こうした代謝の乱れは短期的には自覚症状に乏しいものの、長期間の経過では様々な合併症を引き起こされ、自覚症状を現してくることになる。2 型糖尿病は遺伝的な背景と生活習慣を含めた外的な要因を基盤として発症するタイプの糖尿病で、糖尿病のなかでは最も多数を占めるものである (1)。

日光に当たる時間と発症リスクの関係

最近、スウェーデン南部の女性の集団を対象とした研究 (2) において、太陽にあたる時間が長ければ長いほど 2 型糖尿病を発症しづらいというデータが得られた。この研究は、約 2 万 4 千人の女性を対象とし、11 年間の経過のなかで 2 型糖尿病を発症したかどうかを観察したもので、4 項目の質問をもとに個々の対象者の太陽にあたる時間を推測した。そして、太陽にあたる時間が短い群、中程度の群、長い群の 3 群にわけて検討すると、太陽にあたる時間が長い群にくらべ、中程度の群で 1.47 倍、短い群で 2.47 倍であった。特に肥満がない対象者ではその違いが顕著であり、それぞれ 1.89 倍、3.72 倍に差が広がる。

この研究はスウェーデンという高緯度地域での、しかも白人主体の集団での研究なので、そのままわれわれの日常にあてはめることは適切ではないかもしれない。

ただ、紫外線 (UV) 曝露と 2 型糖尿病発症リスクという切り口で行われた中国の研究 (3) でも、同様の結果が得られている。これは中国各地の中高年層を対象とした大規模なデータベースに基づいて検討を行ったもので、これによると女性

において年間の UV 曝露量が多いほど 2 型糖尿病発症リスクが低かった。特に春・秋・冬の UV 曝露量が多いことが 2 型糖尿病の発症リスク低減と関連し、また、60 歳未満であること、肥満傾向がないこと、農村地域の居住者であること、が UV 曝露量増加による 2 型糖尿病の発症リスク低減と関係していた。前述のスウェーデンでの研究とよく結果が一致しているように思われる。

無理のない外出と運動を毎日の習慣に

無論、UV への過剰な曝露はさまざまな皮膚のトラブルを招来する可能性があるから、どんどん太陽光を浴びるべきだ、とも言いきれないであろう (4)。日光曝露と白内障との関連が指摘されている (5)。

さりながら、室内にとどまってテレビでも視ながら 1 日を過ごすくらいならば、なるべく外出の機会を増やして活動的に過ごしたほうが 2 型糖尿病になりにくそうだ、ということは、この観点からいえるのではあるまいか。厚生労働省の「健康日本 21 第 3 次」では非高齢者の成人で 8000 歩/日、高齢者で 6,000 歩/日の歩数を目標として掲げて身体活動量の増加を奨めている (6)。



●参考文献は右記 QR コードより参照してください。

●文末の () 数字は参考文献を示します。

ご出資 ありがとうございます！

検査紹介 Vol.6

内視鏡検査

内視鏡検査で胃と大腸を詳しく観察

内視鏡検査は、先端にカメラが付いた細い管を使って、胃や大腸の粘膜を直接観察する検査です。病気の早期発見や診断に役立ちます。

この検査では、特殊な光と画像処理技術を用いて、病変の血管や表面の構造を詳しく確認します。必要に応じて、その場で組織の一部を採取し、詳しい検査を行うこともあります。

胃の痛みやもたれ、便秘の変化など気になる症状がある方や、健康診断で精密検査を勧められた方は、医師にご相談ください

キッズ メディカル vol.148

インフルエンザ予防ワクチン

2024 年から日本でも、鼻に噴霧するタイプのインフルエンザワクチン「フルミスト」が使用できるようになりました。注射が苦手というお子さんにとっては、選択肢が一つ増えたことになりました。

【経鼻ワクチン(フルミスト)の特徴】

- ① 注射の痛みがない
- ② 対象年齢は 2 歳以上 19 歳未満
- ③ 接種は 1 回で済む
- ④ 鼻やどの粘膜に免疫がつくられる

インフルエンザウイルスの入り口となる鼻やどの粘膜に免疫をつくり、感染・発症を予防します。

【接種前に知っておきたいこと】

フルミストは「生ワクチン」のため、誰でも接種できるわけではありません。

接種後には、鼻水、鼻づまりなどの痛み、咳など、軽

い風邪のような症状がみられることがあります。発熱する場合もあります。また、注射型ワクチンと比べて接種費用が高くなる場合があります。

喘息の状態や免疫機能、妊娠の有無などによっては接種できない場合がありますので心配なことがある場合は事前に医師へ相談しましょう。

【どちらを選ぶべき？】

「注射がとても苦手」であれば「1 回で済ませたい」というお子さんには、経鼻ワクチンが選択肢になります。一方、年齢や持病などによっては、従来の注射型ワクチンの方が適している場合もあります。

大切なのは「どちらが優れているか」ではなく、お子さんの年齢や体調、持病などに合わせて選ぶことです。

梶原診療所でも今年から経鼻ワクチンの接種を取り入れます。うちの子はどちらがいい？」と迷ったら、お気軽にスタッフへ相談ください。

また金額の詳細につきましては院内の案内またはホームページをご覧ください。(倉信)

2026 メディカルキッズ・キッズクリニックが 開催されました！

夏休みの恒例イベント「医療体験会」が、今年も元気に開催されました。

8 月 1 日(土)はふれあいファミリークリニックで「キッズクリニック」、8 月 8 日(土)は梶原診療所で「メディカルキッズ」を開催。子どもたちが、実際の医療現場で使われている器具などに触れながら、さまざまな医療体験に挑戦しました。子どもたちにとって、医療の仕事を手近に感じてもらう貴重な機会となりました。こうした体験が、健康や医療に興味を持つきっかけとなり、未来の医療を担う人がこの中から生まれてくれたらうれしいですね。東京ふれあい医療生協では、これからも地域の子どもたちが医療に触れ、学び、楽しめる機会を大切にしていきます。

梶原診療所 メディカルキッズ 8/8 (土)

21 名の子どもたちが、お医者さん体験、ケガの手当て体験、レントゲン体験、検査技師体験、AED 体験、リハビリ体験を行いました。

21 名の子ども達が小さなお医者さんに変身！

心臓マッサージで力があるね

車いすの操作ってむずかしい...

CT って何？ どう見えるの？

これが心臓の音かな...

腕の中ってどうなってるの？

ふれあいファミリークリニック キッズクリニック 8/1 (土)

ユニスマイル薬局足立みやぎ店との共催で体験会を行いました。当日は 12 名の子どもたちが白衣を着て、小さなお医者さんになりました。

小さな先生たちが真剣に聞いていました。

病気の名前読めるかな？

レントゲン技師体験

注射は怖いけど...

包帯を巻くのって難しいね

すずしろ通信 10 号

講演会を開催します！

～お口の健康は全身の健康につながる！～
歯科の視点から見た実践現場で役立つ、
口腔ケアと栄養管理

講師	歯科医師:細谷 正利 氏
日時	10 月 24 日(土) 13:00～14:30
場所	区民・産業プラザ ココネリ研修室 2 (西側)
定員	30 名(申込必要)
会費	無料
申込先	すずしろ診療所 TEL03-3557-1131 または 生協本部 TEL03-3911-3630

お口の健康は、身体の健康に関係しています。日本人の平均寿命は年々上がる一方、日常生活の中で活動が制限される、健康寿命との差が 10 年前後あるとされています。健康寿命を延ばし、健康格差を縮めるために、お口の健康管理が非常に大切です。

特に歯周病は、全身疾患のリスクを高める、「慢性炎症性疾患」として、WHO など世界の医学界でも再定義が進んでいます。

本講演では、歯周病に関しての基本的な知識を簡単にご説明し、現在解明が進められている、全身疾患との関わり(糖尿病・心臓病・認知症など)についてご紹介したいと思います。

そして歯周病予防のために必要な口腔ケアをご紹介します。特に介護の現場で役に立つ、認知症の方に対しての口腔ケアのポイントや、栄養管理などに関して、訪問歯科診療を行っている歯科医師の立場からお話をしたいと思います。