

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



# 生命の炎

いのち

2024年  
8・9月  
合併号  
No.534

生協の現況(2024年7月現在)

組合員数=14,816名  
出資金総額=410,459千円

●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:木瀬 文也



宮の前診療所のさくらの部屋でインタビューを行いました

敗戦から79年の夏。世界中で戦争や軍隊による暴力が続き、日本においても安全保障政策の転換をめぐる議論が活発になっています。東京ふれあい医療生協の組合員であり、理事や東尾久支部の支部長を長く務めてこられた寺田義弘さんから戦争体験をうかがいました。

**東京大空襲を逃げ延びる**

寺田さんは、二・二六事件のあった1936年の4月に生まれ、今年で88歳になります。出生地は台東区の下谷神社の近く。戦時中は荒川5丁目の京成線・新三河島駅周辺、疎開道路(尾久の原防炎通り)のあたりに住んでいました。学校は第六峡田国民学校。六狭小は、戦後すぐに廃校になって跡地周辺には区立花の木幼稚園が建っています。アジア太平洋戦争末期、1945年

3月10日の東京大空襲はそこで体験しました。一晩で10万人が殺戮され、今の江東区や墨田区など下町一帯が壊滅しました。荒川区はいわば「もらい火」。それでも、多くの家が焼け、たくさんの方が死んでいく中を、真夜中に鶯谷を通過して下谷の母親の実家へ。本当に命からがら逃げ延びたのです。寺田さんは1942年4月の尾久初空襲では同級生をひとり失っています。

**疎開先の宇都宮でまた空襲被害に**

その後、空襲を避けようと疎開をします。直前には、学童集団疎開がはじまっていて、荒川区の児童はおもに福島県に集団疎開していました。六狭は土湯温泉が指定され、国民学校ごとに集団で疎開します。しかし、学童疎開の対象は高学年の4年生以上。3年生だった寺田さんは対象外。そこで、母親と妹と一緒に母方の田舎がある宇都宮に縁故疎開をしました。

しかし、疎開先の宇都宮でも空襲被害に及んでいます。7月12日の宇都宮大空襲です。夜中に起こされて逃げるも、母親と寺田さん兄妹は離れ離れに。田んぼの中に逃げ込み、B29が焼夷弾を落としながら飛び交う様子を見ながら一晩を過ごします。「田んぼに焼夷弾の油が流れ、水が熱くなっていた。助かったのは運が良かったからだ。」

翌朝、知り合いの家で朝食をよばれ、疎開先の家に帰る途中、踏切を渡る時に母親と再会しました。「あそこで親を亡くしていたら、自分も被災孤児として上野駅で妹たちと食うや食わずの生活をしていたかもしれぬ。母親への感謝の念は強く、80歳で亡くなるまで精いっぱい孝行をしたつもりです。」

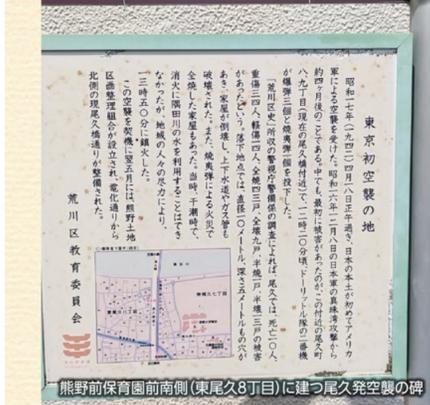
寺田さんが東京大空襲で逃げまどってかわらず4ヶ月後の宇都宮大空襲はアメリカ軍による中小都市への無差別爆撃で、620名以上が亡くなり一万户以上が焼失しました。それ以外にも、白昼の機銃掃射による攻撃を宇都宮で何度も経験しました。

**疎開先での生活**

戦後ふたたび荒川に

宇都宮での疎開生活では、疎開者は「東京もの」といっていじめられたりしたそうです。食料も粗末なジャガイモを「気を失うほど」毎日食べさせられたという記憶が今も残っているという寺田さん。負けん気の強さを発揮してたくましく生き抜き、5年生になった1947年に荒川区に戻ります。

幼少期を過ごした家は焼失していたため、現在も住んでいる東尾久に家を建て、尾久宮前小に編入します。父親は、大工の棟梁で体が大きく徴兵検査は甲種合格。計5回



熊野前保育園前側(東尾久8丁目)に建つ尾久空襲の碑 現在の尾久の原防炎通り

「国の上層部が戦争をはじめて庶民が犠牲となる。日本も領土や資源を求めてアジアを侵略していった。本当に必要なことだったのか」。ご自身とご家族はかろうじて生き残ったあの空襲体験から79年。ロシア軍のウクライナ侵攻やイスラエル軍によるガザでの虐殺のニュースは、少年の日の自身の体験と重なります。リアルな戦争の真相を知らない世代が国政の中心を担うようになり、ともすれば勇ましいかけ声も聞かえてきます。「とにかく戦争を起こさない」という寺田さんの言葉は重いです。

**「とにかく戦争を起こさない」**

中国大陸に出征し、ソ「満」国境でのノモンハン戦争(1939年)も生き残りました。戦中は戦地と自宅を行き来する生活で、家を空けることが多かったそうです。

# 戦後79年 戦争と平和

特別企画

## 東京ふれあい医療生協・ほほえみヘルパーステーションスタッフ募集!

〈登録ヘルパー〉  
■時給1,400円~1,690円(能力に応じて昇給あり)  
■休日・早朝夜間深夜・年末年始・身体介護・喀痰吸引・OJTの時給加算あり  
■別途、月労働時間数による処遇改善加算あり

〈パートヘルパー〉  
■時給1,350円~  
■休日割り増し・年末年始時給加算(能力に応じて昇給あり)  
■別途、月契約時間数による処遇改善加算あり

お問い合わせ先:03-5902-7800(鈴木)  
※詳細については、お問い合わせください。



## 梶原診療所 利用委員会 掲示板

虹の声

Q 館内テレビで説明されている「血管年齢チェック」検査は、「骨密度」などの検査は、いつかのような方法でやっているのでしょうか? 教えてください。

A 「血管年齢チェック」は具体的な検査ではなく健康まつりで行っています。ご要望でしたら、健康まつり(2024年は11月10日開催)へぜひご参加ください。「骨密度」の検査は外来診療で行っています。心配な症状があれば、診察で医師へご相談ください。

## 北区デマンド交通の実証運行が始まりました!!

事前予約制公共交通サービス

利用可能時間: 9:00~16:00(日曜・祝日は運休)  
利用方法: 電話またはインターネットで事前予約のうえ、予約した日時に乗降場所でお待ちください。  
\*車イスに乗ったままご利用される方は、車両手配(最大5日程度)のため、お早めにご予約をお願いいたします。

利用料金: 大人:300円/回 小人:150円/回 ※現金のみ(1歳未満は無料。未就学児は同乗者1名につきつき2名まで無料)

電話予約: 03-3902-3801 (乗車希望時間の1時間前まで)  
インターネット予約: https://demandtaxi.online/postmail/index.html (乗車希望時間の2時間前まで)

問い合わせ先: 北区土木部交通事業担当課 03-3908-9216

乗降場所の表示

乗降場所: 王子駅南口、コナン、王子生協病院、白根梶原停留所、都電梶原停留所、王子自動車学校、元気堂、梶原銀座(15時まで)、読売王子病院、読売プリントメディア(西)、読売プリントメディア(東)、北区役所、堀船住宅、堀船ふれあい館、堀船三丁目アパート、サニーライフ王子、堀船四丁目アパート、船方神社

※[行き先制限] ①~⑧で乗車する場合は、行き先は⑦~⑧に限る

## お知らせ Information 9月第65回 オレンジほっとラウンジ

日時: 9月18日(水)13:45~16:00  
会場: 昭和田区民センター2階第2ホール (住所: 北区昭和田3丁目10-7)  
テーマ: 「知ろう!活かそう!身近な冷凍食品」  
講師: 一般社団法人日本冷凍食品協会 広報部長/消費生活コンサルタント/駒澤大学経済学部 非常勤講師 三浦 佳子  
費用: 500円(資料・お茶・お菓子代含む)  
内容: 皆さんは「凍ってれば冷凍食品」と思いませんか? そもそも冷凍食品とは何か?栄養価は?輸入品が気になる?便利で美味しい冷凍食品の基礎知識をはじめ、その歴史、使用時の注意点、アレンジの方法など、冷凍食品の魅力をじっくりお伝えします。質問も大歓迎です!

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/jpmoeAHTmLyb8LjPA  
お問い合わせMail: or.ho.lounge@gmail.com  
オレンジほっとラウンジ事務局 TEL. 03-3911-2661 締切日 9/16(月)

## 各診療所医師の休診のお知らせ(9/1~10/15)

※2024年9月20日現在

梶原診療所 外来の休診は通常通り ※最新の情報はInstagram、LINEで日々更新しています。  
倉信医師 9/17(水)~9/20(金)、9/25(水) 稲垣医師 9/18(水)  
渡辺医師 9/4(水)PM、9/6(金)PM~9/7(土)、9/17(水)PM~9/18(水)PM、10/10(水)PM~10/12(土)  
※渡辺医師と倉山医師の診療につきましては、お問い合わせください

宮の前診療所 外来の休診は通常通り ※詳細は診療所へお問い合わせください

ふれあいファミリークリニック  
9/13(金)PM、9/25(水)PM、9/26(木)終日、10/15(火)AM  
2024年4月より水曜の午前が休診。土曜は第1の午のみ診療に変更になりました。

## 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 ichishi@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)



## 「東京ふれあい医療生協」LINE公式アカウントのお知らせ

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。



## 植物紹介(34) マメカミツレ

(キク科)

マメカミツレは、オーストラリア原産の小さな1年草で、路端や団地の草地などに見られる。これは白山神社のもの。(中谷) 直径3mmほどの丸い花



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  
前月の第1月曜日まで。  
(11月号に掲載したい場合、10月の第1月曜日までに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。

# 知って得する 紙上「健康づくり講座」 第25講

## 「子ども達のインターネット依存が脳を破壊する」

梶原診療所  
小児科医師  
倉信均



### 1.はじめに

最近、インターネットが急速に普及してきました。小中学生でも、端末が一人一人に渡され学習に使用されています。

知りたい情報へのアクセスが容易、オンライン授業が可能、書類などの手続きが可能と利便性はあるのですが、問題は娯楽に使われている利用時間が長いということです。最近ではネット利用の低年齢化が進んでいます。乳幼児の過半数、小学1年生のネット利用率は8割を超えます。



ネットを利用させるか否かではなく、どのようにネットを利用させるかが課題です。

### 2. ネット依存の例(診察の中から)～皆さんの子ども達は?

I) 加藤 蒼君(小学5年生)一仮名

学校から帰るとすぐにスマホを手に取り、友達と会話を始める。食事時間も自分の近くにスマホを置き、常に用意している。「スマホをそばに置かないように」と言っても、「うるさい、友達と面白い会話をしたいから、すぐスマホを手に取りたい」と聞く耳を持たない。「会話をしたままベッドで寝ていたり、そばにスマホを置いたまま寝ていることが多い」とのことです。

II) 東北大学の川島先生は、仙台の小・中学生7万人に、ネット使用についてアンケートを取りました。その結果次のよう

なことが分かりました。

学力は、ネット1時間までがピークでそれを過ぎると、2時間3時間とネットを使う時間の長さに比例し学力は落ちていく。国語、理科、社会、算数で比べたが、いずれの教科もネット時間が長くなるにつれ成績は落ちていました。

### 3. インターネット依存が脳を破壊する

前記I)では、スマホを長時間使っていること、自分の身から離せないことが分かります。II)では、明らかに1日2時間以上ネットを利用している生徒は学力が低下しています。何故そのようになるのでしょうか?

1つは、インターネットやゲームをやりだすと歯止めがきかず、長時間使ってしまうように作られているからです。依存症になる条件として「楽しい、わくわくする」「疲れない」「飽きない」の3つが揃っていることですが、企業は儲けを考えるために、彼らの要求を分析し、何に興味を持つかを追求し彼らに合ったゲームを提供します。

もう1つは脳の発達の仕組みにあります。人間の脳の発達は、1歳くらいまでは運動に関係する神経が発達し、その後、小学校高学年くらいまでは、物を考えたり創造したりする神経(前頭前野と言われている場所)が発達します。人間にとって一番重要な領域です。

この前頭前野が最も発達する時期に、長時間、長期間インターネットやゲームを続けると、だんだん物事を考えなくなり、前頭前野が機能しくくなります。

### 4. ネット依存への対策

I) 最も重要なことは、ネット依存の危険性を知ることです。普通に生活していると「ネットは便利だ」という声しか聞こえませんが、ネットは依存物であり、脳に害を与えるものであることを、本人だけでなく周りが認識することです。

II) ネット依存にならないようにするには制限が必要です。基本的には、あらゆるインターネットから、物理的、時間的に離れることです。

一番良いのは、数日間ネットを使用しないことです。専門の先生によると断ネットが最も有効と言っています。

どうしても、断ネットができない場合、1日に1時間、長くても2時間以内にネット利用を制限することが重要です。

本人との合意の上で、「手元にスマホを置かない」「パソコンを別の部屋に移す」など具体的な話し合いの中で決めていくことが大切です。

III) 最後に重要なことは、「親のネット時間を減らす」です。文部科学省スーパー食育スクール事業の結果から、「子どものメディア漬け」に一番影響を与えている項目は「母親のネット使用時間が1日2時間以上」、次いで2番目は「家庭内での約束がない」、3番目が「父親の1日ネット時間が2時間以上」でした。これらは子ども自身の「運動習慣がない」「就寝が遅い」という項目より上位でした。このことから、子どものネット依存は親からの影響もかなり受けていることを表していると思います。

従って、家族で話し合いを持ち、子どものネット依存をやめさせるためには「親のネット依存を改める」「子どものネット利用時間を決める」などその家に合った規則を決めていく必要があります。



※「班」の名称が「コープクラブ」に変わりました。コープクラブは、組合員3人以上でつくることができ、医療・福祉についてもスタッフなどから直接学ぶことができます。

### 第7回 コープクラブ おじやまします!

#### アラレンジメント教室

現在活動しているコープクラブにおじやまして「参加してみたいけど、どんな人が参加しているの? 持ち物は? 会費は? 場所は? 日時? 誰に聞いていいかわからない!」そんな疑問をお聞きします。



今回は、機関紙編集委員会の前澤が所属するコープクラブ「フラワーアレンジメント教室」について、書きたいと思えます。



先生は花屋・キャンモアの井上さん



このコープクラブは、コロナ禍のある日、ふれあい活動推進部(当時)は組織部。以下、ふれ活の目々澤さんが「かあさんの茶の間(毎週火曜日と木曜日。14〜16時に梶原銀座商店街の士建事務所で開催)に顔を出し、フラワーアレンジメント、やってみたい? 10人くらいを対象にして...協力してくれないかなと声を掛けられた。茶の間のメンバー、友人、知人に声掛けして...ついでに2018年11月にお試しで開催された。

先生は当時理事をされていた梶原商店街の花屋・キャンモアの井上さん。花が好きで、人体験したいという人の集まりでしたが、「お試しの1回きりではなく、こんな素晴らしいこと、またや



教室では、先生が当日の花の生け方のポイントを説明され、先生の作品を参考にして、自由にアレンジに刺していきます。そして完成すると、先生に手直しを受けます。初めて聞く花の名前も多く、また初めて見る花に感動したりと花を介して楽しいひと時を過ごしています。

生徒さんからの声は、「先生とのやり取り、参加者の確認等、事務方の仕事をふれ活の1石さんが担ってくれているからこそ、継続できていると思います。本業の忙しさのなか、時間を作って教えてくださる先生、お二人ともありがた〜い!」

### 参加してみませんか?

日時 / 月1回土曜日18:00~  
(何週目かは毎月異なります。お問い合わせください)

場所 / ふれあいセンター

会費 / 2,000円

問い合わせ先  
Tel. 03-3911-2005  
ふれあい活動推進部・一石

かじぼんです!  
かじぼん  
良い名前です

北区区民健診  
胃がん健診  
はじまりました!!

### キッズ メディカル 診療室にすてきな壁飾り

vol.130

学童の仕事がされている患者さんがいらっしやいます。4年前から素敵な壁掛けを毎月作って来てくださるのですが、あまりに素敵な壁掛けなので今年度から4年分を診療室に掛けています。

診察に来られた方が皆さん「素晴らしい」と感嘆されるので今回「生命の炎」の読者の方々にも紹介しました。時間があれば、見に来てくださ。(倉信)

### コラム 聴診器

「地域の健康づくり」と言われて皆さんは何を想像しますか?

その地域に住む方々が毎日を健康に過ごすことが一番重要だと思えますが、その「健康」とはどのような状態を定義するのでしょうか。

健康とはWHOが「身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病のない状態や病弱でないことではない」と定義しています。要は、病気がないことが健康だということではないということです。

病気がなくても気分が落ち込んでいたり、あるいは孤独であったりする場合、WHOの定義からすると健康とは言えない、ということになります。

現代の日本社会では核家族が進み、高齢者だけでなく若い世代でも単身世帯が増え、社会的な繋がりが希薄になっていくことが問題とされています。「地域の健康づくり」には、病気になるように予防活動をするだけでなく、様々な人が地域との繋がりを持つきっかけを作り、継続的に参加していくことが大切です。

私は東京ふれあいの職員となつてから、クリニックの中だけではなく、地域の中に出て健康講座を企画したり、お祭りに参加するなど、以前よりも地域に関わる機会が増えました。

今後も、小さなお子さんから高齢の方まで楽しみながら地域の健康づくりに取り組めるような機会を作れるように挑戦していきたいと思っています。

皆さんも「生命の炎」や地域の回覧板やSNSを見てみてください。もしかしたら良いきっかけに出会えるかもしれません。

(ミチノ)