

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

2025年3月号 No.539

— おかげさまで55周年 —

生協の現況(2025年1月現在)

組合員数=14,921名
出資金総額=410,944千円

●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

すすしろ医療生協(練馬区)との合併について

地域の医療・介護サービスをこれからも続けていくための大切なお知らせ

組合員の皆様へ

この度、私たち「東京ふれあい医療生活協同組合」と「すすしろ医療生活協同組合」は、合併いたします。

どちらの生協も、地域の皆様に必要な医療・介護サービスを、これからも安心してお届けするために今回の運びとなりました。

すすしろ医療生協は、長年にわたり地域の皆様に温かく支えられてきました。しかしながら、2021年に、当時の所長の入院などがあり経営面や人員面で厳しい状況がありました。そこで、すすしろ医療生協から当生協に支援の要請があり、定期的にサポートを続けてきました。

その後、新しい所長を迎え、2022年度・2023年度と黒字になるまで回復することができました。しかし、当組合の10分の1にも満たない規模の生協が、単独で人員や体制を維持し、運営を続けていくには難しい面がありました。長年、頑張ってきた役員の皆様も高齢になり、今後も診療所を支え続けるのは難しいと、すすしろ医療生協として判断をしました。

このような経緯があり、2023年12月に、すすしろ医療生協から当生協へ正式に合併の要請がありました。

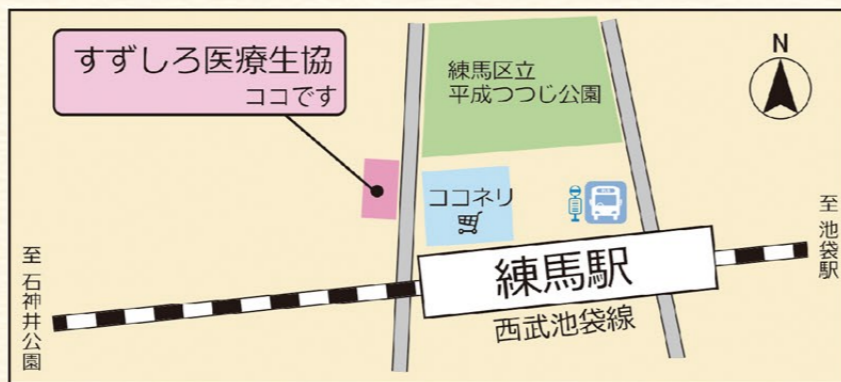
その後、「合併することが、本当に地域の皆様のためになるのかどうか」について、東京都生活協同組合連合会の協力のもと何度も話し

合いを重ねてきました。

2020年以降、医療機関や医療生協を取り巻く状況は大きく変化しています。新しい時代に合わせて、私たちも組織や運営を変化させていかなければならない時期にきています。医療生協として、事業継続のためのしっかりとした組織力と、柔軟な対応力が求められています。

今回の合併は、医療生協として地域医療を未来につなげていくための大切な決断です。生協としてさらに成長し地域の組合員の皆様により一層貢献できると信じております。

今後とも、地域の皆様が安心して医療や介護サービスを受け続けられるよう、また新しい仲間とともに、地域の活動をさらに盛り上げていけるよう生協を発展させてまいります。



すすしろ医療生協が仲間になります!

(東京ふれあい医療生活協同組合
組合員数 約15,000人
出資金 4億1千万円)

(すすしろ医療生活協同組合
組合員数 約560人
出資金 5千万円)

合併

合併して練馬区にも事業所ができます

- 梶原診療所
- 宮の前診療所
- ふれあいファミリークリニック
- オレンジほっとクリニック
- 介護相談センター
- ふれあい訪問看護ステーション
- ほほえみヘルパーステーション

- すすしろ診療所
- 居宅介護ねります
- ぬくもりヘルパーステーション

練馬駅前のビルの2階がすすしろ医療生協。ワンフロアに本部・すすしろ診療所・居宅介護ねります・ぬくもりヘルパーステーションが入っています

すすしろ診療所の受付

すすしろ診療所所長の有賀医師

植物紹介 39

ハキダメギク (キク科)

街路樹の下などに見られる。ハキダメで発見された。(中谷)

2024年度 理事会 から

- 経営状況** 2024年12月状況
総 収 益 1億3046万円
医 業 原 価 1122万円
その他経費 1億910万円
医業外損益 ▲13万円
経 常 剰 余 999万円
- 55周年記念企画**
阪神淡路大震災から30年。当時のことをろっくろ医療生協の方々から伺いし、今一度防災について考える企画を計画しています。また、その他さまざまな企画を計画しています。皆さま是非ご参加ください。
- 来年度方針**
理事会にて議論を継続実施しています。
- 合併について**
すすしろ医療生活協同組合との合併について東京都に認可申請を提出。今後東京都による調査を経て4月に合併となります。
- 役員及び総代について**
2025年は改選期にあたり、役員推薦委員会及び総代選挙管理委員会を設置し公正な対応を進めます。

2025年3月1日
東京ふれあい医療生活協同組合
理事長 野島 美幸

長期住所不明組合員の脱退手続きに関する公告

東京ふれあい医療生活協同組合定款第10条の2「組合員が第9条に定める住所の変更届を2年間行わなかったときは、脱退の予告があったものとみなし、理事会において脱退処理を行い、当該事業年度の終わりに当り当該組合員は脱退するものとする。」の規定に基づき、当該事業年度末において脱退処理手続きを行いますので、公告します。

生協本部・各事業所に「長期住所不明組合員の名簿」を備置します。ご自分のお名前が掲載されている組合員は、至急住所変更等の手続きをお願いいたします。

なお、長期住所不明組合員の自由脱退手続きをさせていただいた方でも、住所が判明した場合は、その時点で従来の出資金額をもって登録をさせていただきます。

閲覧期間:2025年3月7日~2025年3月21日

以上

各診療所医師の休診のお知らせ(3/1~4/15)

梶原診療所 ※最新の情報はInstagram、LINEで日々更新しています

3/7(金)午後 岡田医師
3/29(土)~31(月) 倉信医師

3/10(月)午前 堀医師
3/31(月)午前 鶴若医師

宮の前診療所 ※詳細は診療所へお問い合わせください

毎週金曜日の夜間診療は休診

ふれあいファミリークリニック

3/3(月)午後 田邊医師外来休診
3/4(火)午後 岡田医師外来休診
※第1土曜日は診療があります

「東京ふれあい医療生協」LINE公式アカウントのお知らせ

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(わかれは) ●生年月日 ●住所を記載してください。メール宛先 ichiishi@fureaico-op.com

「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。

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。

梶原診療所 利用委員会 掲示板

投稿:診療所の投稿欄(虹の声)からのご意見

Q 予約時間はどのくらい時間ですか。毎月、1時間以上遅れます。遅れすぎではないですか?

診療所より 来院の度、お待たせして大変申し訳ありません。

来院時には予約時間を守るように言われているのに、毎回お待たせするのは理不尽ですね。業務内容を分析して長時間お待たせしないように、職員一同努力してまいります。

Q 長年お世話になっております。院内の職員さんの対応のやさしさをいつも感じております。具合の悪さが半分になる気がします。

診療所より お褒めの言葉ありがとうございます。

職員一同で共有し、今後とも適切でやさしい対応ができる診療所をめざしていきます。

お知らせ Information

3月第70回記念 オレンジほっとラウンジ

日時 3月27日(木) 13時30分~15時45分

会場 ふれあいセンター (都電「梶原」電停前・オレンジほっとクリニック隣)

テーマ おひとりさまで大丈夫~私たちの老い構え~

講師 早稲田大学人間科学学術院名誉教授 加瀬 裕子

費用 300円

*11月より会場、開催時間、費用が変わっておりますのでご注意ください。

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/IV5B6fxbGqRqJYv9>

オレンジほっとラウンジ事務局 TEL. 03-3911-2661 締切日 3/24(月)

健康づくり委員会 掲示板

学習会開催のご案内

(東京ふれあい医療生協55周年企画)

これからの介護を学ぼう 公的介護保険には頼れない?

介護サービスは不足する? 2000年にできた制度は曲がり角に... 介護保険料はどんどんあがっていく... 介護職員の人手不足は深刻に...

日時 3/23(日)午後2時~

場所 ふれあいセンター(都電「梶原」電停前)

参加費 300円(当日徴収)

講師 フクシのなべさん 渡邊秀雄 (元特別養護老人ホーム施設長) 介護職歴25年以上、社会福祉士・介護福祉士等資格所持 介護の講師、介護の相談支援など

お申し込み先

ふれあい活動推進部 担当:一石 ☎03-3911-2005

聴診器

以前、紙面で陶芸の仲間づくりのお誘いがあったのを覚えていますか?この度、とうとうコープクラブとして定期的に活動できるようになりました!

1月20日に顔合わせと打ち合わせを行い、先生が「まずは触れてみるのが第一歩だから」と材料の粘土を捏ねさせてくださいました。その感触から、幼い頃に泥団子を作ったことを思い出しながら、何の道具もなしに自宅の広場で石けりやゴム段飛び、馬飛びなどで遊んでいたことも思い出して、とても懐かしくなりました。

しかし今の子どもたちは、道路の隅や玄関先でゲームをして遊ぶ姿が目につきます。一緒に遊んで遊んでいるというものが、同じ空間にいるだけで個々がそれぞれ好きなことをしている感じが映らないのです。この状況に寂しさを感じることが、これで良いのだろうかという疑問を抱きました。

陶芸作りは、それぞれおしゃべりをしながら、まるで幼少の頃のどろろと遊びのように楽しく、あっと言う間に時間が過ぎてしまいました。

共有することの楽しさをこれからの時代の人々に味わってもらいたい、生協の仲間づくりにつながられたらと思っています。

なお、陶芸の会の詳細については別号でお知らせする予定です。

(ZCC)

知って得する 紙上「健康づくり講座」 第29講 下肢静脈瘤

第29講

梶原診療所 医師 村上 朝彦



下肢静脈瘤とは

「下肢静脈瘤」という病気を聞いたことはあるでしょうか？

似たような名前の病気が色々あり、脳動脈瘤や大動脈瘤などと混同されてしまう方もいらっしゃるかもしれません。例えば脳動脈瘤とは、脳の動脈の瘤(こぶ)のことをいい、大動脈瘤とは、心臓から出ている太い大動脈のやぼり瘤(こぶ)のことをいいます。同じように下肢静脈瘤は、下肢、つまり足の静脈の瘤(こぶ)のことをいいます。名前はなんとなく似ていますが、病気の場所も違えば動脈と静脈も違っているわけです。では、どんな病気なのでしょう。それについては静脈についてお話しする必要があります。

静脈について

静脈とは、動脈によって体中に送られた血液を集めて心臓に戻す血管のことを言います。動脈は圧力が高いため、血液は押し出されるように流れますが、静脈は圧力が低く自然には流れません。立っている状態では、重力に負けて足の方へ流れ落ちてしまいます。そうすると心臓に血液が帰らなくなってしまうため、静脈の中には逆流を防止するための弁があります。この弁により血液は逆流をせずに、心臓のほうへ、下から上へ流れることができるのです。

弁が壊れてしまったら…

では、この弁が壊れてしまったらどうでしょうか。先ほど言ったように、血液は重力に負けて下へ、つまり足の方へ流れてしまうことになります。この状態こそが、下肢静脈瘤、という病気になります。

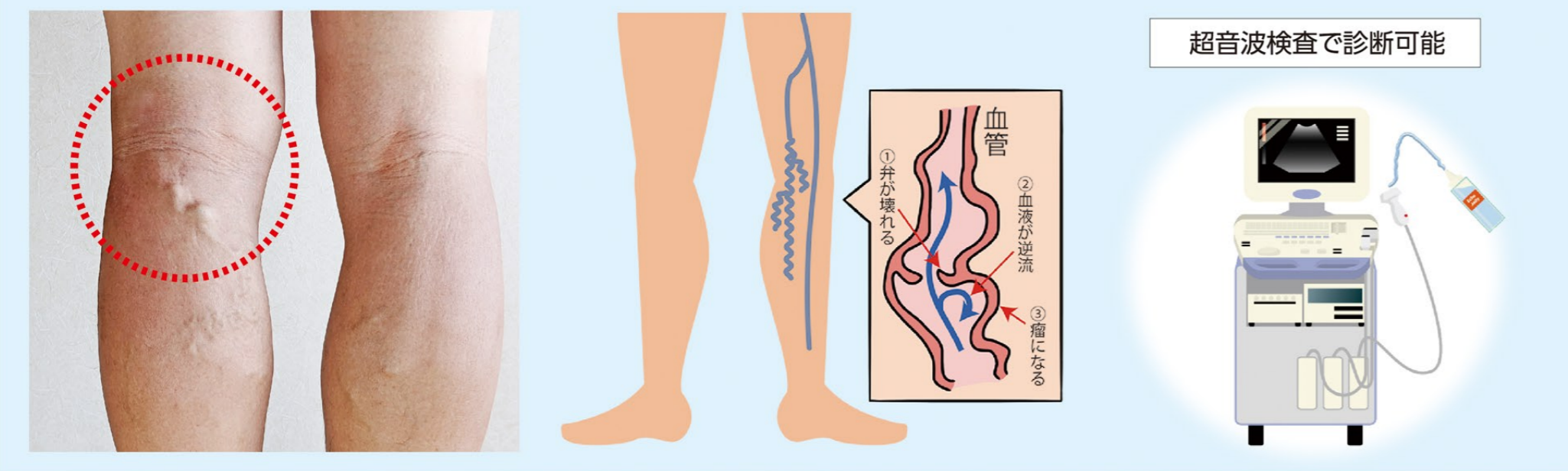
下肢静脈瘤の症状は、浮腫みや足の重さ感があげられます。そして、ふくらみにボコボコとしたふくらみができてしまったり、ものすごく細いミミズ腫れのような血管が見えたりする美容の問題で悩んでいる方も多いと思われます。放っておくと皮膚が赤みがかった焦げ茶色になり、潰瘍になってしまうこともあります。

検査はどうしたら…

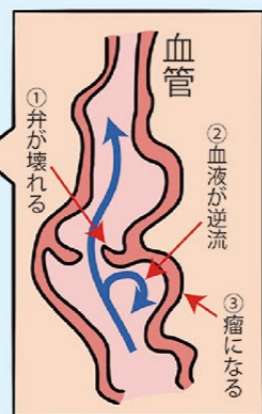
診断は超音波検査で行えます。足の静脈の中で血液が逆流するところを確認できれば、この病気であると診断されます。痛くも痒くもない検査ですので、安心して超音波検査を受けて頂けます。

診断が済めば治療です。治療にはいくつかあります。医療用の弾性ストッキングを着用することも治療のひとつです。医療用の弾性ストッキングは、市販されている着圧ストッキングの比ではないほどの圧力がかかります。重力に逆らい、血液を足元から心臓のほうへ持ち上げるためにかなりの圧力が必要なためです。そうすることで足の浮腫みを抑え、下肢静脈瘤の症状を抑え込みます。その他には手術療法も存在します。しかし手術でも、壊れた血管を治すことは不可能です。ですので暫く前までは、壊れた血管を抜き取ってしまう、ストリッピング手術が行われていました。今では壊れた血管の内側から血管を焼いて閉塞させる血管内焼灼術や、血管内を接着剤で閉塞させるグルー治療などが行われています。基本的には日帰りの手術です。

梶原診療所では手術療法は行っていませんが、超音波検査はお受け頂けます。お気軽にご相談ください。



超音波検査で診断可能



今晩のおかずにもう一品! 減塩レシピ 「菜の花のポン酢胡麻和え」

季節感を意識した減塩レシピの紹介です。



- 材料(2人分)
- 菜の花.....1パック(100g)
 - 油揚げ.....1/2枚
 - A調味液
 - ポン酢.....小さじ2杯
 - すりごま.....小さじ2杯
 - マヨネーズ.....小さじ1杯

1人分の塩分摂取量 約0.4g

(つくり方)

- 鍋に湯を沸かして、沸騰したら菜の花を入れ2分茹でます。
- 茹で上がったら水に放して粗熱を取ります。茹でた菜の花を食べやすい長さに切り、絞って水をきります。
- 油揚げはフライパンで焦げ目がつく程度に焼き、短冊に切ります。
- Aの調味液を混ぜ合わせておきます。
- ①の調味液に②と③を入れて混ぜ合わせたら出来上がり!

ポイント

- ◆ポン酢を使用することで塩分を少なくできます。
- ◆ごまの風味でポン酢の量が少なくても美味しくいただけます。
- ◆マヨネーズを加えると少ない塩分でもコクを出すことができます。
- ◆菜の花は緑黄色野菜で、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

野菜の中でもビタミンCの含有量はトップクラスです。ビタミンCはストレスから身体を守ったり、皮膚のシワやシミを防ぎ、傷や炎症の治りを良くしたり、免疫力を高める効果が期待できます。

55周年 特別企画

倉信 均医師 主催

読書感想文優秀者の表彰が行われました

昨年11～12月に、小中学生を対象に「生命に関する」読書感想文を募集しました。スタッフの皆さん「感想文なんて集まりっこない」と笑っていましたが、毎月、外来に推薦絵本を置いていた時、食い入るように絵本を読んでいた小中学生のことを思い出し、何人かは書いてくれるのではないかと期待はありました。

結果的には、11名の応募があり、皆さんの感想文を読ませていただきました。皆、文章が素直ですばらしく、甲乙つけがたく順位付けが困難でした。結局、野島理事長と梶原診療所医師の渡辺先生に選考していただき次のように決定しました。



今年2月1日金賞、銀賞の方々をお招きし表彰式を行いました

- 金賞 細貝 優斗
- 銀賞 茂木 茉莉香、加藤 凜咲
- 銅賞 平山 央都、小島 樹、氷室 実都
- 特別賞 高田 大鳳、高橋 佑、田中 由那、馬場 陽奈乃、加藤 葵惟



(敬称略)

命を守る荒川

小学5年 細貝 優斗



受賞者には副賞として池上彰氏のサイン本が送られました

野島理事長より

小学校低学年から中学生まで11人もの応募があり、審査のうえ入賞作品を選ばせていただきました。生命の大切さというテーマに、人の命、動物の命、ひとりの命、たくさんの人命など、捉え方は様々で一作ごとに読み入ってしまいました。

「戦争してはいけない」との平和への願いや、生命力の強さへの驚き、家族や動物への思いなどが、学年を超えて何作にも共通していたこと、原爆投下やロシアによるウクライナ侵攻、ガザ地区の惨状、水害による甚大な被害など、歴史的社会的な事象に触れる記述も見られたことが印象に残りました。何度も心を動かされました。応募くださったみなさん、ありがとうございました。

キッズ メディカル 読書感想文 銀賞 「原爆と命」 番外編

茂木 茉莉香(中学1年生)

この本を最初に読んだのは、小学校5年生のときです。図書室の先生にすすめられたのがきっかけとなり、読みました。この本は、原爆が落とされた広島、十一年後、四十年後、八十年後を舞台にした物語で、戦争などに興味があった私はすぐに借り、夢中になって読みました。

この本の中で一番心に残ったのは、「夕凧の街」の最後のシーンです。主人公の皆実が原爆症を発症し、やがて音でしか外界の様子が分からなくなってしまう。遠く意識の中で、あの日、自分たちの死を望んで広島に原爆を落とした人は、「また、一人殺せた」と喜んでるだろうか、自分は生き延びた側だと思っていたのに、と嘆き、最期を遂げます。

なぜこのシーンが心に残ったのかというと「平和だ」という文の直後にあったからです。平和と「死」という、ほぼ真反対の意味を示しているのに、おたやかでやさしい雰囲気は変わりません。そんなシーンに悲しさや感動など複雑な感情があふれ、悲しいけれど心ひかれました。私は、この本を読んで、より命の大切さを感じるようになりました。また、原爆でどれだけの命がうばわれたしまったのかということを考え、「核兵器や戦争はよくない」と考えるようになりました。

そして、この本をもっと皆に読んでもらいたい、そういう考えが広まっていったらいいなと思います。

「夕凧の街」の国より

※紙面の都合上、銀賞の加藤凜咲さんの感想文は次回掲載します