

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2月号 No.538

生協の現況(2024年12月現在)

組合員数=14,966名
出資金総額=411,224千円

●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



2024年12月9日、東京ふれあい医療生活協同組合55周年キックオフ企画として、ジャーナリスト・作家・大学教授であり当生協の組合員でもある池上彰氏をお招きし、「社会変化と協同組合の果たすべき役割」というテーマでご講演いただきました。

当生協が池上彰氏にご講演いただくのは40周年記念事業の日以来2回目です。あの時から15年が経ち、社会情勢は大きく変化しました。

社会と個人の中間的役割を担う「生活協同組合」(講演内容抜粋)

2020年には新型コロナウイルス感染症による世界的なパンデミックが起き、医療介護事業を運営する当生協も大きな影響を受け



池上彰氏による講演会

テーマ「社会変化と協同組合の果たすべき役割」

ました。また、未だ戦争で多くのいのちと平和な暮らしが失われ続けています。日本でも2024年1月に能登半島地震が発生し、未だ復興が進まない現状も報道されています。また、新型コロナウイルス感染症以降、人と人とのつながりが変わってきているようにも思えます。

かつてイギリスで首相を務めたマーガレット・サッチャーは「社会なんてものは存在しない」と発言し、政府に頼ろうとする国民に向けて個人主義や自己責任論を唱えました。結果として当時悪化し続けていたイギリス経済を立て直したと評価される一方、様々な福祉政策を削減していったことになりました。

他方、コロナ禍において同国の首相となったボリス・ジョンソンは、就任当初保守党の議員であったこともあり、新自由主義的な政策・小さな政府を目指すと考えられましたが、自身が新型コロナウイルス感染症に感染した際に「コロナウイルスによる危機が証明してくれたのは社会というものが存在するということだ」と語り、併せて国民の団結を呼びかけることもコロナ禍における医療やボランティア活動を称賛しました。講演の中で池上氏はこうして社会情勢や歴史についてわかりやすく解説してくださいます。



代時代において社会を大きく変えるものとなってきました。そして、これからの未知の感染症は出てくる可能性はあります。そういう時にこそ身近に相談しやすい診療所があるということこそ安心できるものですし、地域住民や組合員をまもってくれる医療生協があることは大切なことです。フランスの政治思想家トクヴィルは「アメリカのデモクラシー」(岩波文庫)という本の中で、「活発な市民社会と宗教がアメリカの民主主義を支える基盤である」と語っています。自立自立・自己責任が求められる国アメリカにおいても支え合う機能が基盤として存在していました。そして、かつては教会や市民団体がそのような社会と個人の中間的役割を果たし、人々の居場所となった歴史があります。

そして、池上彰氏は、日本において社会と個人の中間的役割として人々の生活を支えていくのが「生活協同組合」になるのではないかと、言います。生活協同組合はみんなが出資金を出し合って事業を運営しています。そして、事業を運営することによって支えています。



夜の講演にも関わらず多くの組合員さんが参加しました

健康づくり委員会 掲示板

健康づくり講座 「減塩チャレンジ報告」

健康づくり委員会で、減塩をめざして「すこしお生活・減塩チャレンジ」に取り組みました。朝に採取した尿で1日の塩分摂取量が分かるため、職員の協力も得て約90名の方が参加しました。

10月初めに1回目の検査を行い、高橋管理栄養士から「減塩」の講義を受け1か月の減塩チャレンジ後、2回目の検査を行いました。結果1回目の平均は9.24g/日、2回目は8.95g/日で約6割の人が減塩に成功し、最も減塩できた人はマイナス7.78g(1回目12.13gが2回目4.35g)でした。これからも減塩活動の輪を広げていきたいと思います。



本間真由美さんの感想

減塩チャレンジ「すこしお」に参加させて頂き、健康について考える機会を与えて頂き心から感謝しております。現状のまま生活していたら、高血圧にまつわる病気になっていたと思います。1か月のチャレンジで、-7.78gも減塩出来たことを本当に驚いています。日頃から塩分摂取は気にしていましたが、6月の検査、10月の検査で一石先生から「本間さんの家のご主人との差が大きいよ」と夫婦で塩分摂取数値が倍近く違うので驚かされていました。同じものを食べているのに倍の差は何かと考えてみるとお煎餅が原因だと思ひ、お煎餅と塩分管理が出来ない外食は止めて「塩分摂取7g以下」を目標に1か月頑張ってみようと思いました。買ひ物は商品の成分表を見て塩分の少ない商品を選び、だしの素は減塩や塩味の無い自然だし。野菜サラダはレモン汁、酢、胡麻、アマニ油、エゴマ油、パクチー、リンゴ、バナナ、ミニトマト、しそ等で味を変化させました。野菜炒めには塩は使用せず、減塩だし、カレー粉、香辛料、レモン汁で味付け。煮物は無水鍋を使用して水分を少なく減塩だしを使用。具沢山の味噌汁やスープの具だけは食べて、汁は3~4分の1にだし汁や白湯を足しました。カリウムの多い野菜や果物もたくさん摂りました。1か月チャレンジの結果塩分摂取4.35gには本当に驚きましたが、こんな感じで生活すれば結果が良くなる事が分かったので今後は塩分の少ないお煎餅や外食もしつつ2~3日、1週間単位で調整して生活していきたいと思ひます。今後も検査を続けつつ自分に注意喚起したいと思ひます。

※2025年1月21日現在

各診療所医師の休診のお知らせ(2/1~3/15)

梶原診療所 ※最新の情報はInstagram、LINEで日々更新しています

2/3(月)午前 堀医師
2/3(月)午前・午後、2/4(火)午前、2/5(水)午前・午後 本池医師
2/21(金)午後 倉信医師

宮の前診療所 ※詳細は診療所へお問い合わせください

2/4(火)午後 休診
2/12(水) 荒巻医師休診

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
土曜日は2/1(土)午前、3/1(土)午前 診療

「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」を開発しました。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 ichishi@fureaico-op.com くれあい活動推進部: 03-3911-2005(受付時間:平日9:00~17:00)

お知らせ Information

2月第69回 オレンジほっとラウンジ

日時 2月20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 最期までおいしく口から食べられるために
講師 高橋 知子管理栄養士(梶原診療所)
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/nVXuS1a6eFDQU86i9>

オレンジほっとラウンジ事務局
TEL. 03-3911-2661 締切日 2/17(月)

2024年度 理事会 から

- 経営状況 2024年11月状況 総収益 1億3157万円 業原価 1388万円 経常利益 1億1877万円
- 残高証明発送 1月10日に全組合員を対象に残高証明を発送しております。内容をご確認ください。
- 能登半島豪雨被災地支援募金 皆さまから96,421円の募金をお預かりいたしました。日本医療福祉生協連を通じて被災地へ寄付させていただきました。ご協力ありがとうございました。
- 合併について すずしろ医療生活協同組合との合併について総代会で承認された方針をもとに11月度理事会において決議し承認しております。2025年4月1日を効力発生日として、今後適切に手続きを実施いたします。

好評につき 第2弾!

楽しく身につく スマホの基本とLINE講座

スマホの基本操作
アプリって何? 便利なアプリのご紹介
スマホで撮影! 写真を送ろう!
できる! 使える! LINE
マップを使ってみよう!
使ってみよう! 便利機能

日時 2025年3月13日(木)14時~16時
会場 ふれあいセンター (都電「梶原」電停前)
定員 先着20名
参加費 無料 (参加をご希望される方は、必ずお申し込みください)
参加対象 初心者向け スマホの基本操作が心もとない方
申込み締切 2025年3月6日(木)

お申し込み・お問い合わせ先
ふれあい活動推進部 担当 目々澤
03-3911-2005(受付時間:平日9:00~17:00)
メール: soshiki@fureaico-op.com

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。

(4月号に掲載したい場合、3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28講

インフルエンザの予防について



ふれあいファミリークリニック 所長 角 允博

今年インフルエンザが大流行し、1999年以降で医療機関にかかる患者の人数は最大となっています。ただでさえコロナも流行しているのに今度はインフルエンザかよ……と気分が滅入ってしまいます。インフルエンザは高齢者や持病のある方では命を奪い、子供では脳症を引き起こしたりする、大変怖い病気です。今日はそんなインフルエンザの「予防」についてお話しします。

ワクチン接種

インフルエンザの予防で、最もおすすめできるものが、なんといってもワクチン接種です。65歳以上の健常な高齢者に約45%の発病を阻止し、約80%の死亡を阻止する効果があった報告があります。接種の2週間から5カ月程度まで予防効果があると考えられています。



インフルエンザワクチンを打ってもかかると打たない！インフルエンザワクチンを打たなくても毎年かからないから打たない！という方もよくいらっしゃいますが、インフルエンザワクチンは重症化予防効果のほうが発症予防効果よりも高く、「かからないために打つことよりも、かかっても重症化して命を落とさないために打つこと」の意味のほうが大いワクチンです。そういった意味でも、インフルエンザワクチンは特にリスクの高い65歳以上の方や、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能に障害があり身の回りの生活が困難な方に接種が積極的に薦められます。

また、インフルエンザの感染者に濃厚に接触してしまった後、発症予防としてインフルエンザの薬を飲む予防方法もあります。オセルタミビル(タミフル®)またはザナミビル(リレンザ®)を接触後48時

間以内に半分の量で7～10日間予防投与することで、インフルエンザに感染して症状がでるリスクを下げられます(ただし、この場合費用は自費になることに注意です!)。これも特に、インフルエンザ発症による合併症や重症度や死亡率のリスクが高いと考えられる高齢者、乳幼児、心疾患・呼吸器疾患・肝疾患・腎不全・糖尿病がある方に薦められる方法です。



手洗い・マスク

その他の予防では、手洗いやマスクを同時に行うこと、またはそれぞれを単独で行うことで感染を予防できたとする研究がいくつかあります。相反した結果の研究もいくつかあり、きちんと手洗いが実行できているか、きちんとマスクをつけられているかどうか(これを「コンプライアンス」といいます)も重要であるとされています。

最後に、緑茶に含まれるカテキンは従来からインフルエンザや風邪に有効ではないか?と言われていました。実際にカテキンは試験管の中では抗ウイルス作用があると言われていました。緑茶うがいをすることや緑茶やカテキンが入ったカプセルを飲むことがインフルエンザや風邪のリスクを有意に減らした!という研究もあり、行ってみてもよい行動であると思います。

いかがだったでしょうか?これらの予防策を講じて、皆さんが一人でもインフルエンザに感染せず、元気に日々を過ごせることを祈っています。



55周年企画 今後の予定

- 阪神淡路大震災30年から学ぶ防災
- 東日本大震災支援関連企画
- すずしろ医療生協との合併記念企画
- 第62回総代会(6月)
- 健康まつり(11月)
- 55周年企画終了イベント(12月)
- 東京ふれあい医療生協の55周年の歩みを振り返る写真展
- 先人たちに学ぶ生協の原点
- 生協への思いと未来へのみち 組合員と職員の交流会
- 各事業所企画(学習会や事業所紹介等)
- 防災学習会
- 原発語り部企画(9月頃)
- 能登半島の現状を知る
- 広島・長崎原爆被災地訪問企画(10月・11月)
- 55周年キックオフ企画池上彰氏講演会見逃し上映会

上記イベントを企画中!
詳細については随時配信します

す。つまり、みんなで助け合いをしているというところであり、現代において「助け合いのつながりを具体化したのが生活協同組合でしょう」と語ってくださいました。

医療生協は出資金で医療介護事業を運営しており、そのため普段健康な時はなかなか医療生協のメリットを実感しにくいかもしれません。しかし、医療生協があることで体調を崩したときや、けがをした人が安心して医療を受けることができる。出資金が人のために役立っているということですし、自分が診療所に行く際も安心して利用することができま

す。日本は確かに資本主義国家ですが、すべてが全て自己責任・自主自立を望む人は多くないでしょう。そうしたときに社会と個人との中間的組織あるいは地域や社会の居場所として機能しているのが生活協同組合、医療生協と言えるのではないでしょうか。

組合の役割について学びたいことができ、医療生協の活動に確信を持てる機会となりました。

新型コロナウイルス感染症によるパンデミックで本来行う予定としていた50周年記念事業は取りやめとなりました。2020年以来、未知の感染症から地域のいのちと健康をまもるため医療介護事業を決して止めない、という覚悟で役員一丸となって奮闘しました。そして、感染症が落ち着いた今、生協を取り巻く環境は大きく変わり、ひとつの転換点を迎えています。街の景色も変わり、求められる活動も変わってきています。そのような中でも私たちは55周年大切にしてきた「助け合い」や「おたがいがさまの思いを変えず、しかし生協自身がその事業・運営・活動を時代環境にあわせて変えていく事、60周年、70周年、100周年の未来につなげていく事ができるのだと思います。変わる生協の第一歩として、55周年企画を組合員役員がともに力を合わせて盛り上げていく事、生協が次の50年地域に欠かすことのできないものとなっていく事でしょう。

55周年の今年は様々な企画を計画しております。組合員の皆さまの積極的な参加をお待ちしております!

コープクラブ! おじやまします!

第8回 フォークダンス 「ひまわり」



今年足立区の小台宮城地域で活動しているフォークダンスひまわり(略称はFDひまわり)のみなさんで

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?日時は?誰に聞いていいのかわからない!」そんな疑問をお聞きます。

※班会の名称が「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。

今月は足立区の小台宮城地域で活動しているフォークダンスひまわり(略称はFDひまわり)のみなさんで

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?日時は?誰に聞いていいのかわからない!」そんな疑問をお聞きます。

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?日時は?誰に聞いていいのかわからない!」そんな疑問をお聞きます。

※班会の名称が「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。

す。毎週木・土曜日の午後、足立区立宮城ファミリー公園の宮城集会所(足立区宮城2-2)で練習を行っています。現在のメンバーは9名、みなさん小台宮城地区(ふれあいファミリークリニックがある地域)にお住まいですが、葛飾区西亀有から片道2時間かけて通っている方もいらっしゃいます。最年長の高橋なみ子さんは91歳(2025年3月で満92歳)です。

「ひまわり」のはじまりは、40年以上前に当時保育士をされていた先生がよびかけて始まったフォークダンス教室です。多い時には35名以上が在籍。のべの総人数は数えきれないほど。数年前に他界された初代の先生にかわって、現在は矢吹みき先生が指導を行っています。矢吹先生は日本フォークダンス連盟の公認指導者資格を有しています。意外なことに『マイム・マイム』や『オクラホマ・ミキサー』などの曲はやらないそうです。ワルツやタンゴが中心で、どちらかというとサウンドダンスやレクリエーションダンスに近いです。矢吹先生が現代風に創作した作品も。

分補給以外はみんな立ちっぱなし。姿勢もきれいで驚かされます。踊りを忘れても曲が流れると自然に体が動き出すこともあるとか。発表の場は、地域のお祭りや健康まつりなど。興味を持たれた方はふれあい活動推進部(03-3911-2005)までご連絡ください。



メンバーの声

- 衣装がかわいい。動けるうちは続けていきたい
- 振り付けを覚えて「ごめんさい」が減りました
- 仕事をリタイアしてから始めました。健康であるために楽しく体を動かしたい
- イメージと違って社交ダンスみたいでカッコいい。頭と体を使って楽しい

聴診器

早いもので、わたくし「つし」がふれあいファミリークリニックから梶原診療所に異動となりまして、もう1年5か月が経とうとしています。

そもそも私の入職は2007年、また小規模だった梶原診療所の訪問診療室立ち上げスタッフとして参りました。あの頃は、倉信先生も西本先生も神田先生も住診をされており、逆に平原先生は外来診療もされていました。また、信じられないことにカルテは紙の運用で、長いお付き合いの患者さんであればあるほど、重たい紙のカルテを持参しての往診でした。

あれから丸17年。

梶原診療所は、地域の希望を100%表現できているとは言えませんが、できる限り最大限

植物紹介 38

オオイヌノフグリ

(ゴマノハグサ科)

一般にイヌフグリと呼ばれる春の青い星である。(中谷)

キッズメディカル vol.134

乳児の体重が増えなくて

保健所で健診の時、体重が少ないいと言われたが「何を基準に体重が増加していると考えればよいかわからない」という方がいらっしゃいます。

基本的には、乳幼児の身長・体重は、乳幼児成長曲線の「色のついた部分」に入っていれば大丈夫であることを知っておいてください。そのうえで、体重が増えているか否かのチェックをどうするか話していきたいと思えます。

母乳だけ飲ませている場合は、ミルクを足して混合にするとういと思えます。その後、1か月後に体重チェックして判断するとういでしょう。ミルクだけの場合は、乳児の体重1kgあたり毎日150ml以上(例 体重5kgの場合750ml)飲んでいれば大丈夫です。

また、体重が増加しているかいなかを考える場合、生後7か月までは、体重が1日あたり20〜30g増、1歳までは10〜20g増であれば十分です。家でチェックする場合、体重を測り1週間後にもう一回測り、7で割って1日の体重増加量を決めます。

体重の増えが不十分で、どうしても心配な時は、相談にきてください。

◆◆◆ おれ ◆◆◆

東京ふれあい医療生協55周年記念「読書感想文」の応募は12月いっぱい締め切らせていただきました。11人の小中学生の方から応募がありました。皆さん一生懸命書いてくれて、素晴らしい作品ばかりでした。ありがとうございました。

なお、受賞者の発表は機関紙「生命の炎」3月号に掲載予定です。(倉信)