

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7月号 No.533

生協の現況(2024年5月現在)

組合員数=14,707名  
出資金総額=409,560千円

●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

## 聴診器

初めまして。2023年4月に新卒入社した細川と申します。現在は梶原診療所の医事課に所属しています。半年ほど前から「生命の炎」の編集に関わらせて頂いております。私には千葉県出身で、現在も千葉県に住んでいるのですが、それによって北区内には梶原について

### 北区デマンド交通の実証運行が始まりました!!

事前予約性公共交通サービス

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。

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

### 大地震が起きたら「避難所」と思っていますか?

マンションは大地震でも倒れるおそれは少ないです  
・震度6強程度であれば、マンションが倒れて住めなくなることは少ないと言われています。

避難所の受け入れ人数には限界があります  
・避難所は、自宅に住めなくなった人のための一時的な生活場所です。  
・避難所は、1人約1畳程度のスペースしか確保できず、プライバシーの確保が難しいほか、衛生面の問題などもあります。

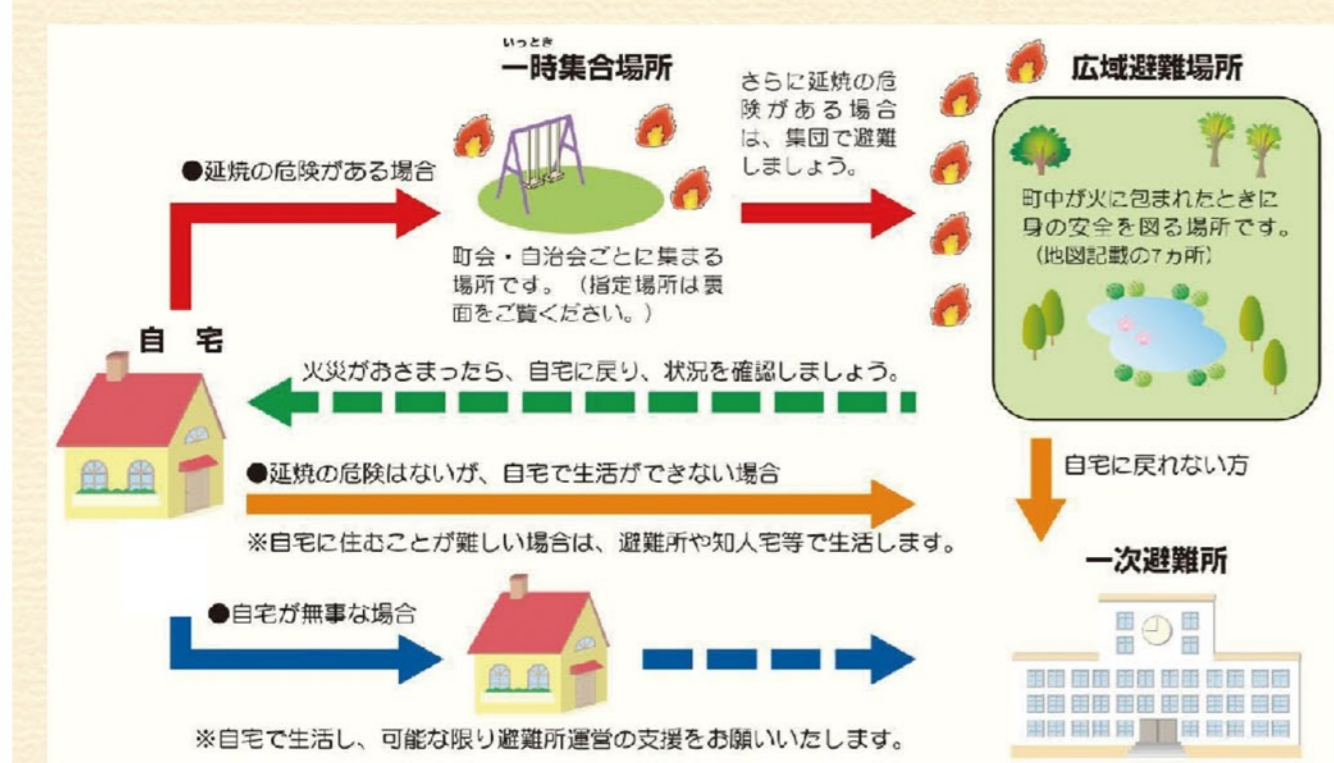
自宅が居住可能であれば、避難所に行かずに慣れ親しんだ自宅で生活を続ける「在宅避難」が原則です。

## 防災について 後編

# 命を守る防災対策

前号では【①自分の身は自分で守る絶対に怪我をしない。②食料や水、簡易トイレ等、避難生活をおくるための備蓄7日間分(最低でも3日間分)が重要】ということをお話させていただきました。

今月号では大規模地震時における避難所について、基本的な考え方を話させていただきます。大きな地震の揺れを乗り切ったのは、長期の避難所生活を送るこ



とが予想されます。避難生活を送る場所は必ずしも各自自治体が設置する二次避難所、二次避難所、福祉避難所等ではなくとも良いと考えます。

と申しますのも、すべての住民が避難所へ押し寄せた場合、避難所は定員超過となり、プライバシーの確保どころか避難所運営に支障をきたすからです。

在宅避難ではプライバシーが確保され、特に小さなお子様や高齢者、ペットを飼われているご家庭では避難所よりもストレスを感じにくいというメリットがあります。

### お知らせ Information

## 7月第63回 オレンジほっとラウンジ

日時: 7月17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: 「介護保険 まずはココから!!」

講師: 梶原診療所介護相談センター所長兼介護部門長 坂爪 成明

費用: 500円(資料・お茶・お菓子代含む)

お申し込み・お問い合わせ先

お申し込みURL: https://forms.gle/2Vy9KGZevXLqj8kx9

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 7/15(月)

### 各診療所医師の休診のお知らせ(7/1~9/15)

※2024年6月20日現在

梶原診療所 外来の休診は通常通り

堀医師 7/1(月)、8/26(月) 西本医師 8/19(月)~8/22(木)

渡辺医師の診療につきましては診療所へ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

土屋医師 8/13(火)~8/17(土)、8/31(土) 7/31(水)、8/9(金)PM.8/30(金)AM休診

本池医師 9/24(火) ※2024年4月より水曜の午前が休診、土曜は第1の午前のみ診療に変更になりました。

### 避難生活をする場所

区分	概要	場所
一次避難所	地震等の災害で住居を失った場合等に生活する施設	小中学校等
二次避難所	高齢者や障がい者等一次避難所で生活することが難しい方が生活する施設 ※優先順位 要介護1~3に認定されている区内の在宅高齢者、障がい者(身体障害者手帳3級~7級)、妊産婦等、上記支援者等	ひろば館、ふれあい館等
福祉避難所	要介護度や障害の程度が高く、一次・二次避難所での生活が難しい方が生活する施設	特別養護老人ホーム等 ふれあい館、障害者福祉会館、福祉作業所等

い方々の生活の支援を行う場となるので、地震発生直後から自宅の倒壊や火災による危険がない場合は避難所の混乱を防止するために在宅(自宅)避難での生活を推奨いたします。

在宅避難ではプライバシーが確保され、特に小さなお子様や高齢者、ペットを飼われているご家庭では避難所よりもストレスを感じにくいというメリットがあります。



このように在宅避難のデメリット、そしてマンション特有のリスクを軽減すべく、東京都や各自治体は地域防災計画の見直し策定を行っております。しかしながら自治体にもできる事には限界があります。やはり一番重要なのは日頃から防災意識を高め、いざという時に各家庭の状況にあった防災対策を考えておかねばならないと考えております。

低くなるというメリットがあります。しかしその一方で電気、ガス、水道などのライフラインが止まり、生活物資や救済物資等が不足し、なおかつ、災害情報の伝達が遅れやすいデメリットもあるのも事実です。

そして、現在はマンション等の高層住宅にお住まいの方々も増えているため、マンション特有のリスクもあります。例えばエレベーターが止まっているために、生活物資や救済物資を避難所へ取りに行く度に階段を昇り降りしなければならないということも考えておかねばなりません。

西尾久78歳 自主部長、防災士

竹内 明浩

### 機関紙『生命の炎』

## 8月・9月合併号のお知らせ

8月は例年暑さが厳しくなることから、配達をしてくださる組合員の方々の体調(熱中症等)を考慮して、機関紙『生命の炎』8月号(2024年8月1日発行)は休刊になります。

6月に開催された第61回通常総代会のお知らせ、各診療所の休診はホームページもしくは各診療所の窓口で号外として配布させていただきます。組合員の皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、ご高配のほどよろしくお願い申し上げます。

### 学習会のお知らせ

テーマ: 気候変動と再生可能エネルギー・脱原発

講師: 国際環境NGO FoE Japan 吉田 明子

日時: 2024年8月4日(日) 15:00~

会場: ふれあいセンター

参加費: 300円

主催: 東京ふれあい医療生協健康づくり委員会・まちづくり委員会 社保平和部会

お申し込み先: ふれあい活動推進部 Tel.03-3911-2005

### 2024年度 理事会から

1. 経営状況

2024年4月状況

総収益	1億1161万円
営業原価	835万円
その他経費	1億1322万円
営業外損益	38万円
経常剰余	-958万円

物品購入等により一時的に経費が増えたことで経常剰余赤字となりました。収益自体は前年比105.4%となっており、収益改善が進んでいます。収益改善、経費削減を進め、経営安定に努めます。

2. 地域活動

5月に行われた健康づくり講座や防災学習会では多くの組合員の皆さんに参加いただきました。ワークショップと共催の各種イベント等も実施しています。7月には堀船小学校での防災体験イベントへの協力を予定しております。生協内外で様々な活動を積極的に行ってまいります。

### 「梶原診療所」LINE公式アカウント・Instagramのご案内

梶原診療所のLINEでは当日の医師の休診のお知らせや当日の込み具合などホットな情報をリアルタイムでお知らせしています。またInstagramでは、イベント情報や流行中の病気を配信しています。

ぜひQRコードを読み込んでLINEの「友だち登録」、Instagramのフォローをお願いいたします。

### 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  
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。

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

※8・9月合併号に掲載したい場合、8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24講

## 「塩と病気と減塩料理」 その2 「減塩のポイント」

梶原診療所 管理栄養士  
高橋 知子



### 塩分を意識する

調味料はもちろんですが、食品自体にも塩分は含まれています。何にどのくらい塩分が入っているのか意識することが大切です。普段、何気なく買っている食品も「栄養成分表示」を確かめるとどのくらい塩分が入っているのかを知ることができます。

この表を食品に表示することが義務付けられています。「食塩相当量」がその食品に含まれる塩分です。1個当たりや100g当たりなど表示の方法は様々です。何に対してどのくらいの「食塩相当量」なのか合わせて確認しましょう。

栄養成分表示(1個当たり)	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	145kcal	5.6g	4.7g	20.1g	0.6g

この表示値は、目安です。

正確でなくても良いので1日の食事で大体どのくらいの塩分を摂っているのかを把握しましょう。

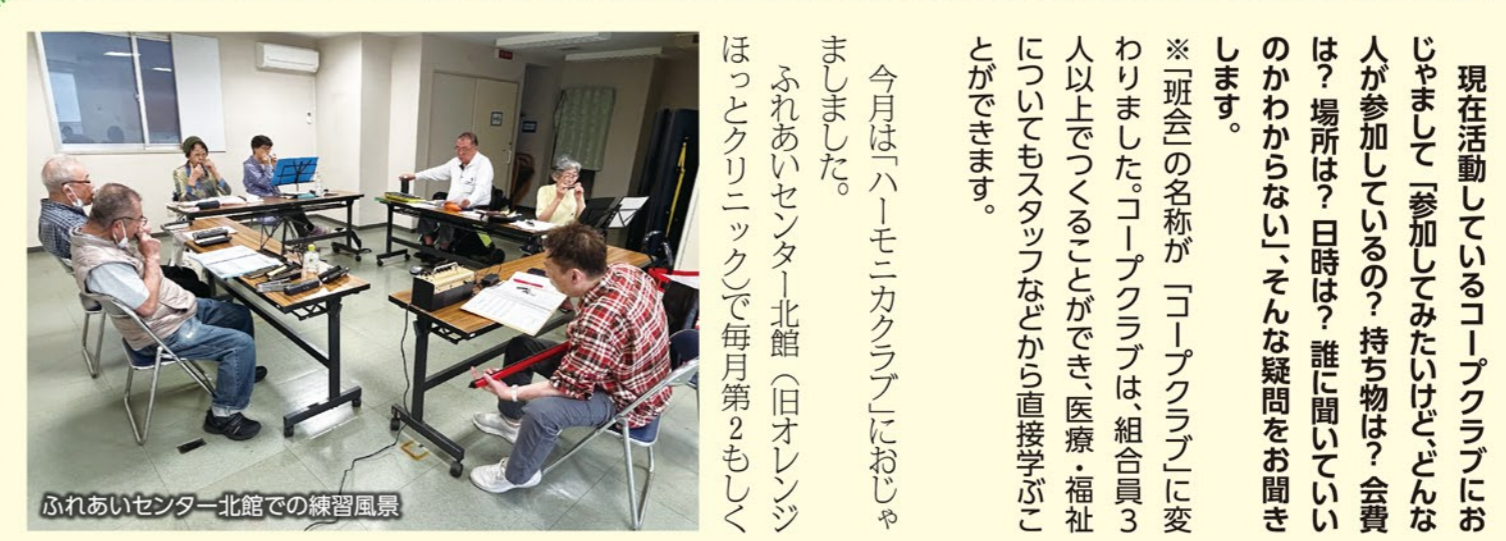
### 塩分を少なくするために...

- 減塩調味料を使いましょう。**  
無理なく減塩できます!  
「減塩だから大丈夫」と使いすぎないように気を付けてください。
- 調味料は少しずつ量を減らしましょう。**  
急に薄味にすると物足りなく感じて食事が楽しくなってしまう可能性があります。
- 塩分を多く含む食品や加工食品は控えめにしましょう。**  
・佃煮や漬物  
→なるべく食べないようにして「常備しない」ことも大切です。  
・加工食品(ちくわ、かまぼこ、さつま揚げ、ハム、ソーセージなど)  
→塩分が多いので食べる量や頻度で調整しましょう。

### 減塩を続けるための「おいしく食べるコツ」

- ◆酸味、香辛料、香味野菜を活用しましょう。  
酢、レモン汁などの酸味を加えると塩分が少なくてもおいしくいただけます。
- ◆香辛料  
適度な刺激があるので塩分が少なくても満足感が得られます。
- ◆香味野菜  
しょうが・にんにく・ねぎ・しその葉・みょうが・三つ葉などを使うと、香りの効果で塩分を調整してもおいしくいただけます。細かく刻んだほうが香りや風味が際立ちます。ごまのりもおおすすめです。ごまは指でひねりつぶしてかけると香りが強くなります。
- ◆だし、うまみの活用  
だしをしっかり効かせると塩分が少なくてもおいしくいただけます。  
「鰹節+昆布」や「昆布+煮干し」、「鰹節+干しいたけ」などのように別のうまみ成分を合わせたほうがおいしくなります。  
市販の顆粒だしは塩分が多く含まれています。「減塩タイプ」を選びましょう!使いすぎにも注意が必要です。だしパックも塩分が含まれているものが多いです。できれば「食塩無添加」や「食塩不使用」と記載されているものを使いましょう。
- ◆調理の工夫  
①適度な焼き目を付ける②油の風味を利用する③味付けは最後にして表面だけに味付けをすることもおすすめです。  
最後に...  
「食品の塩分を気にする」「減塩調味料を上手に使う」「おいしく減塩!を意識する」を合言葉に減塩に取り組んでくださると嬉しいです!

## 第6回 「ハーモニカクラブ」 コープクラブ! おじゃまします!



現在活動しているコープクラブにおじゃまして「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? 誰に聞いていいのかわからない!」そんな疑問をお聞きします。

※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で、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「ハーモニカクラブ」におじゃました。ふれあいセンター北館(旧オレンジほっとクリニック)で毎月第2もしくは第3火曜日13時~16時に練習が行われています。

練習の成果は、毎月ふれあいセンターで開催される「歌声喫茶ふれあい」で発表されます。「コロナ禍が終わる昨年12月より再開しました」。インタビューにおじゃました日は、6月22日(土)の歌声喫茶のために「ふれあいフォークソングクラブメンバー」とセッションしているところでした。

ハーモニカクラブは今から10年ほど前、山腰合子さんと梶原診療所の西本医師が呼びかけて発足しました。コロナ禍で活動の停滞を余儀なくされましたが、男性2名が最近加入し5名で活動しています。最年長メンバーは91歳! みなさんハーモニカを奏するため肺活量を使ってリズムに合わせて気持ち良く演奏していました。以前は梶原診療所のデイサービス(現在は廃



### クラブ会員の声

健康まつりでみんなにみてもらえるのもやりがいになっている

月1回の楽しみのひとつになってるね

男性が2人入ってくれて5人になり、とてもぎやかになったよ

子どもの頃からハーモニカを吹いていたので、こういう場があるのはうれしいです

北区の別のハーモニカ教室で誘われた。童謡や唱歌なんかも吹けて懐かしい

止でも演奏を披露していたそうで、曲のレパートリーは、童謡や唱歌から歌謡曲そして「梶原診療所の歌」まで幅広いです。火曜日の午後のひと時、こころの音色に心と体を合わせて楽しむハーモニカクラブでした。代表者は北区の石母田克美さん。興味・関心のある方は、ふれあい活動推進部(Tel 03-3911-2005)までお問い合わせください。

## 東都生協さんより、お米パントリーへお米66kgの提供がありました



東京ふれあい医療生活協同組合員のみなさまへ

東都生協では、ご協力いただいた組合員のお米を回収して、ふれあい医療生活協さんにお渡ししています。この取り組みは東都生協組合員の皆さんにとって関心が高く、喜んでいただいています。それも、ふれあい医療生活協さんの日々の努力と活動があるからこそ実現できています。ご縁をいただいた事に感謝いたします。これからも組合員の皆様の善意をしっかりと受け取り、取り組んで参ります。今後とも、よろしくお願いたします。

東都生協 足立センター 組合員活動担当 山下直毅

東都生協の組合員の皆さん、ご支援・ご協力ありがとうございました!

## キッズメディカル vol.129

### 子どもの夏かぜ要注意

昨夏はコロナの影響で少なかった子どもの感染症が、今年は春から流行しています。これから流行が予想される代表的な夏かぜは「ヘルパンギーナ」「手足口病」「咽頭結膜熱(プール熱)」です。主な症状と特徴は、ヘルパンギーナ...高熱とともに咽喉の入り口に水泡ができ、数日は物が食べられなくなり、手足口病...口の中や手のひら、足の裏に発疹ができます。微熱を伴うこともあります。咽頭結膜熱...咽喉の痛み、結膜炎(目の充血)などが下がるまで、特徴があります。

いずれもウイルスによる感染症なので、特別な治療法はなく、対症療法が主となります。数日は熱は下がりますが、物が食べられなくなり、ぐったりしている場合は脱水が考えられますので、早めに受診する必要があります。

前述した夏かぜの感染経路は、手を介してウイルスが口などに入る接触感染や飛沫感染です。予防するには、こまめな手洗い、おもちゃの消毒、タオルの洗濯などを心がけましょう。今でもコロナ禍で続いている基本的な感染症対策で十分です。

(倉信)

### 植物紹介 33

#### アカザ (アカザ科)

堀船の建築予定地一面にアカザが生えた。葉に紅粉が付くので「アカザ」という。太い茎は立派な杖になる。(中谷)

## 機関紙「生命の炎」名称について投票のお願い

機関紙「生命の炎2024年3月号」の紙面にて、機関紙名の由来を掲載し意見を募集しました。多くの貴重なご意見をいただき、誠にありがとうございました。いただいたご意見は、名称変更賛成の方、反対の方、現状維持をご希望の方など、さまざまございました。そこで、**組合員の皆様のご意見を最大限に尊重するため、機関紙名の変更について投票にて決めることとなりました。**

選択肢	1 今のまま	2 「いのちの炎」に変更
3 「いのちのほのお」に変更	4 名称そのものを変更	

【投票方法】  
●各診療所の投票箱へ用紙での投票  
●QRコードから投票フォームでの投票

【投票期日】  
2024年8月31日(土)まで

【発表】  
機関紙10月号、東京ふれあい医療生活協のホームページ

ご協力をお願いいたします

## 小さな車掌さん 大集合

梶原診療所 小さな車掌さん

## 小さな車掌さん、大集合

梶原診療所 風除室

梶原診療所の風除室(正面玄関を入ってすぐ)にある車掌帽子をかぶって、車掌さん気分! かわいい笑顔をありがとう! ぜひ、みなさんも写真を撮りに来てね。