

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

生協の現況(2024年11月現在)

組合員数=14,930名  
出資金総額=409,559千円

●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

## 新しい年を迎えました

理事長 野島 美幸

新年のご挨拶

変敵しく、収益改善が急務です。設立当初の勢いは残念ながら事業面では影を潜め、生協活動も長年リードしてこられた組合員さんの高齢化などで縮小を余儀なくされています。反面、鬼籍に入られた組合員さんの熱意に触れ、引継ぎ絶やさぬことが私たちの責務であると思いを新たにしています。

創立55周年の今年、春には練馬のすずしろ医療生協と合併し新たな事業展開が始まります。戦後80年や阪神淡路震災30年、国際協同組合年を機に平和や環境について学ぶなど、池上彰さんの講演で語られた「協同組合の果たすべき役割を大切に、ふれあいの「わ」を広げていく所存です。本年もご支援、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

組合員と職員とともに、生協全体で取り組む。元気になる活動を生協一丸で推し進めましょう。

## 手づくりみそ教室

### 開催のお知らせ

開催日時

第1回 2月12日(水) 14:00~

第2回 2月22日(土) 10:00~

場所 ふれあいセンター (都電「梶原駅」前ふれあいセンタービル1階)

募集人数 30名 ※定員になり次第締め切り

申込み連絡先 東京ふれあい医療生協 活動推進部  
☎03-3911-2005 (北区堀船3-27-12)

金額

手づくり仕込み5kg 価格:3,024円(税込)  
【6ヶ月寝かせるだけの完成品】  
※教室に参加しないけど味噌が欲しい人

材料代 価格:2,700円(税込)  
出来上がり3.5kg  
【煮大豆2kg(1kg×2ヶ)、米こうじ1kg、食塩500g】  
※参加する方はこちらが必要です

容器セット 価格:1,760円(税込)  
【6L用容器、木フタ】  
※保存容器。初めての方は必要です

松亀味噌株式会社  
東京都北区東田端1-5-9  
URL:https://matsukame-miso.co.jp/

## お知らせ Information

### 1月第68回 オレンジほっとラウンジ

日時 1月16日(木)13時30分~15時45分

会場 ふれあいセンター1階 (都電「梶原」電停前・オレンジほっとクリニック隣)

テーマ 「もしバナゲーム」体験

講師 中島久子(東十条・神谷高齢者あんしんセンター長)

費用 300円

【内容】「もしバナゲーム」とは、36枚のカードが入っています。そのうち35枚には、重病のときや死の間際に「大事なこと」として人がよく口にしている言葉が書かれています。たとえば、「どのようにケアして欲しいか」、「自分にとって何が大事か」、という内容です。各人に配られる5枚のカードの取捨選択を通して、自分自身が大切にしていることに優先順位を付け、その思考プロセスを言語化し、それをグループで共有し合います。

自己の内面を見つめながら、他のプレイヤーの価値観に触れることで、1人では得られない、新たな気づきを得ることができます。ぜひ一緒に体験してみませんか?

\*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/XzZB4Np4rXD33VeV6>

オレンジほっとラウンジ事務局  
TEL. 03-3911-2661 締切日 1/13(月)

## 55周年キックオフは、池上彰氏による講演会

2024年12月9日、北とびあ(北区王子)にて、池上彰さんを講師に迎え、「社会参加と協同組合の役割」をテーマとした講演会が開催されました。会場には約350名の参加者が集まりました。

池上さんは、英国のマーガレット・サッチャー元首相の「社会なんてものはない。あるのは個々の男たちと女たち、家族である」という有名な言葉を引用し、個人主義を唱えるこの考えとは対照的に、協同組合が地域社会において果たす重要な役割について解説しました。特に、地域住民同士の「たすけあい」を育み、より良い社会を築くための協同組合の価値観や活動について力説してくださいました。



会の後半では、「かあさんの茶の間」、「子ども食堂みやまえの家」、「オレンジほっとラウンジ」といった現場で活動するメンバーが、それぞれの取り組みについて発表し、池上さんは発表内容に対して熱心に耳を傾け、講評をくださいました。

今回の講演会は、東京ふれあい結成55周年記念事業のキックオフを飾るものでした。新型コロナウイルス感染症の影響により、50周年記念事業を十分に実施することができなかったことから、今年は「協同組合を未来につなげる」をスローガンに掲げ、地域住民の「いのち」を守るための活動、平和な社会の実現、そして災害に強い地域づくりをテーマに、様々な取り組みを展開していく予定です。

※次号にて55周年企画・講演会の詳細を掲載いたします。

訂正とお詫び

55周年キックオフ企画 プログラム 池上彰様 プロフィール訂正

3行目 日本大学文理学部客員教授  
5行目 元京都造形芸術大学客員教授  
上記は誤りのため削除  
3行目 誤:東京工業大学 → 正:東京科学大学  
訂正・削除が発生しましたこと、お詫びいたします。

## 2024年度 理事会 から

1. 経営状況 2024年10月状況

総収益	1億2759万円
営業原価	1172万円
その他経費	1億1006万円
営業外損益	-36万円
経常剰余	543万円

単月黒字とはなりましたが、厳しい状況は変わらず、費用削減も含め経営改善を実施しています。

2. 地域活動

55周年記念事業キックオフ企画として12月9日に池上彰氏を招いた講演会を実施いたしました。多くの方々にご参加いただき生活協同組合の役割とその価値について理解を深めることができました。また、今後も様々な55周年企画を計画しています。是非皆さまご参加ください。

3. 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経営状況改善を含め求める要件全ての解消が期限内に確認されたことが確認できました。これを受け11月度理事会において東京ふれあい医療生活協同組合はすずしろ医療生活協同組合との合併について決議し承認となりました。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。

## マイナ保険証がなくてもこれまで通り医療機関にかかれます

2024年12月2日以降の保険証は新規発行されなくなりますが、12月2日時点で有効期限が切れていない保険証をお持ちの方はマイナ保険証がなくても有効期限が切れるまで(最長で1年)引き続き紙の保険証で医療機関にかかることができます。それ以降はマイナ保険証の保有状況にかかわらず有効期限が切れるまでに順次発行される「資格確認書」で受診できます。

マイナ保険証での顔認証がうまくいかない、暗証番号を忘れてしまったなどで保険情報を取り込むことができない場合は資格確認ができません。有効期限が切れるまではマイナ保険証と一緒に紙の保険証もお持ちいただけますようお願いいたします。

## 各診療所医師の休診のお知らせ(1/1~2/15)

※2024年12月18日現在 ※最新の情報はInstagram、LINEで日々更新しています

梶原診療所 堀医師 2/3(月) 福田医師 2/4(火) 代診

渡辺医師の診療につきましては、お問い合わせください  
1/3(金)まで年末年始休暇 1/4(土)午前診療あり

宮の前診療所 ※詳細は診療所へお問い合わせください  
1/3(金)まで年末年始休暇 1/4(土)午前、17:00~21:00診療あり

ふれあいファミリークリニック  
1/3(金)まで年末年始休暇 1/4(土)午前より診療開始  
2024年4月より水曜の午下が休診、土曜は第1の午のみ(1/4午前、2/1午前)診療に変更になりました。

## 合併について

東京ふれあい医療生協はすずしろ医療生活協同組合と合併し権利義務全部を承継のうえ存続することになりました。効力発生日は令和7年4月1日を予定しており消費生活協同組合法第六八条の二に基づき理事会にて合併を決議、決定しています。

この合併に対し異議のある債権者は1月13日までに申し出下さい。

東京ふれあい医療生活協同組合 代表理事 野島 美幸

「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。

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。紙の機関紙配布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 [ichishiki@fureaico-op.com](mailto:ichishiki@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

機関紙「生命の炎」は、北区・荒川区・足立区の3区に在住する組合員のもと、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をしております。近年、高齢化に伴い、配布できる組合員が少なくなっています。そこで新たに機関紙を配布して下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々詳しいお問い合わせは下記までご連絡ください。

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](mailto:soshiki@fureaico-op.com)  
前月の第1月曜日まで。

(3月号に掲載したい場合、2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27講

## プラスチックごみと環境問題

東京清掃労働組合 品川支部 書記長  
高木 陽介

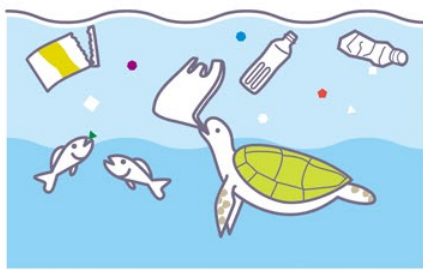


### SDGsとは?

SDGsとは2015年9月25日に国連総会で採択された「持続可能な開発のための17の国際目標」です。この17の目標のうち、明確に「ごみ問題」を扱う目標はありません。しかし各目標の中のそれぞれの項目には、ごみ・廃棄物・再利用といったキーワードが含まれるものや間接的にごみ問題と関連しているものも多く、SDGsの達成にはごみ問題の解決が必須であるといえます。そのなかでも特にSDGsと関わりが深いごみ問題の一つにプラスチックごみがあります。

### プラスチックごみが与える影響

世界では、毎年約800万tものプラスチックごみが海に流出していると言われています。世界の海に漂う海洋ごみは総計約1億5,000万tにも達し、2050年には「魚よりもプラスチックごみの量が多くなる」ともいわれています。日本においても毎年約2〜6万tのプラスチックごみが海に流出していると推計されており、海に流れ出たプラスチックごみの量が増えることは、海洋生態系や海洋の環境、観光、漁業などへ悪影響を及ぼします。実際に海洋生物の胃の内容物から大量のプラスチックごみが見つかる事例もあります。また微細なプラスチック(マイクロプラスチック)は、有害物質が付着しやすい性質を持っており、海洋上を浮遊しているうちに多くの有害物質を取り込みます。海底には、その有害性から過去に使用を禁止された物質などが残っており、それらの有害物質を含んだマイクロプラスチックを食べた水産物を人間が食べることで人体への影響も懸念されています。この様なことから早急な対策を実施していくことが必要です。



### プラスチックごみを減らす取り組み

日本では2021年にプラスチック資源循環促進法が制定されました。内容はプラスチック製容器包装・製品の3R+ Renewable (リデュース・リユース・リサイ

クル+リニューアブル)の促進です。Reduce(リデュース)=ごみの発生を減らすこと」「Reuse(リユース)=くり返し使うこと」「Recycle(リサイクル)=資源として再生利用すること」「Renewable(リニューアブル)=再生可能な資源を活用すること」。この間3Rが取り沙汰されてきましたが、新たにリニューアブルという考えが示され、石油由来のプラスチックではなく、再生可能な資源でつくられたプラスチックを使用する、または開発・活用する取り組みを推進していこうという取り組みが進められています。このためフォーク・スプーン・ナイフ・ストローなどのプラスチックを植物由来のプラスチックを使用するなどの取り組みが始まっています。

### ごみ処分場の限界

昨今SDGsやリサイクルがメディアで広く周知され、環境問題やごみに対する意識が増えてきてはいるものの、日本のごみ問題であり知られていない、重大な問題の一つにごみの最終処分場の使用限界があります。2022年に環境省がまとめた一般廃棄物処理事業実態(家庭から出るごみ)の調査結果では、一般廃棄物の最終処分場は全国で1557施設存在します。その残余容量は9666万3000m<sup>3</sup>で、分かりやすく言うと全国で発生するごみや灰を埋め立てる余裕が東京ドーム77.9杯分になります。日本で暮らす一人ひとりが毎日出すごみの量を計算すると、今後新たに最終処分場が建設されない場合23.4年後には使用限界が来る計算になります。また地震や水害など突発性の災害が発生した時の災害廃棄物があれば、現状の年数より短くとも言わざるを得ません。つまり約20年後にはごみが埋め立てられなくなるのです。この事から限りある資源を大事にするのも、もちろん大事ではありますが、最終処分場から考えるごみの減量という視点も持っていただければ幸いです。最近ではレジ袋の有料化等の取り組みも始まりましたが、是非この記事を読んだ皆様におかれましてはマイバック・マイ箸・マイボトル等ごみを出さない身近な取り組みから始めてはいかがでしょうか。



### 聴診器 コラム

健康保険組合から資格情報のお知らせというものが送られてきた。「ご自身の健康保険の資格情報を簡単に把握できるよ」との説明が書かれている。システムを導入していない医療機関を受診するときに多発するマイナ保険証のトラブル時に「資格情報が必要となるためマイナ保険証と一緒に持ち歩くよ」とのこと。

全国保険医団体連合会のアンケートで全国70%の医療機関でマイナ保険証による「トラブルがあった」と回答。トラブルによりマイナ保険証で受付出来ないときに、保険診療を受けるために「資格情報のお知らせが必要」とのことならば従来の保険証1枚でいいのでは?

世論調査でも「保険証廃止に反対の声が多い中で1年前までは現行の保険証とマイナ保険証の2本立てとしていたのが、前デジタル大臣により強引にマイナ保険証1本化を国は進めてきた。ポイ

### 植物紹介 ③1

#### ミズヒキ (タデ科)

林の縁などに咲く。小さな花は紅と白で水引幕のよう。(中谷)

### キッズ メディカル vol.133

## 乳児の肥満について

3か月健診で多い質問は「この子、カウパ指数が19を超えています。太っているのが心配です。また「太っている」ので、ミルクの量を減らしています」といったものです。皆さんはどう思いますか?

私は「1歳半までの肥満」と1歳半過ぎの肥満は違います」と答えています。

生後3か月でも6か月でも肥満と思っていた乳児は、ハイハイし歩き出すと急速に締まった体になり、カウパ指数は正常になることが多いようです。逆に1歳半過ぎても肥満の幼児は、その後も太っている可能性が高くなるので気を付けてください。

ただ離乳食が始まると、その時の味覚がその後に影響することもあり、塩味や甘い味を

つけ過ぎないで、できるだけ自然の味に慣らすようにしてください。また運動量が少ない乳児は肥満傾向が継続することが多いようなので、できるだけ遊んで、身体を動かすようにしてください。

最後に、太っているかどうか見極める一番良い方法は、母子手帳の後ろにある成長曲線を用いることです。身長、体重ともその線内をたどって大きくなっていくようなら体重が多いようでもおねむね正常といえるでしょう。

※カウパ指数は生後3か月から5歳までの乳幼児に対して、肥満や、やせなど発育の程度を表す指数。成人で使用されるBMIと同じ計算法であるが判定基準が異なる。(倉信)

# みんなで頑張った! オールふれあいco-op月間



来場者2500人! みんなで作り上げた、健康まつり!

2024年10月1日から12月1日にかけて開催いたしました「オールふれあいco-op月間」では、安心して暮らせる地域づくりを目指し、職員・組合員一丸となって組織基盤の強化に取り組みしました。

この期間中に実施いたしました健康チャレンジ(今回は減塩について学びました)、プラスチックごみと環境問題に関する学習会、そして自分の死を考える会など、様々な取り組みを通して、地域住民の皆様とともに健康や環境問題、そして人生について深く考える機会を設けました。

特に、健康まつりには2500名もの方にご来場いただき、地域全体で盛り上がることができ、大変感謝しております。

今後も、地域住民の皆様とともに、健康で安心して暮らせるまちづくりを目指し、様々な活動を進めてまいります。引き続き、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

### 〈拡大結果〉

新規加入  
128件 236口  
(236,000円)

増資  
530件 2,745口  
(2,745,000円)

### 今年へび年

あけましておめでとうございます

池上先生のお話  
とても素敵でした

東京ふれあいは  
55周年となりました

いろいろなイベントも  
これからあるみたいで  
たのしみだなあ



〈健康チャレンジ〉 98名がチャレンジ!! 減塩できたかな?細く長く頑張ろう!!



〈自分の死を考える会 土屋医師による学習会〉 「人生会議」本人、家族、医療、介護、難しいけどみんなで話そう!



〈プラスチックごみと環境問題〉 分別の重要性を学び、環境について改めて考えさせる時間でした。

### 健康まつりのステージではさまざまな催しが行われました

元三島神社五神太鼓保存会による力強い太鼓の演奏

打撃武道 我円による空手の演武

東京朝鮮中高級学校高等部の舞踊部による演舞

お知らせ  
「3の日(梶原縁日)」を  
開催します!

日時 1/23(木) 15:00~  
場所 梶原銀座商店街・ふれあい活動推進部前  
みなさん、ぜひきてね。