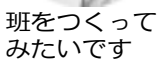
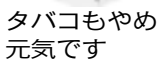
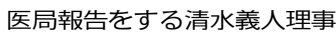
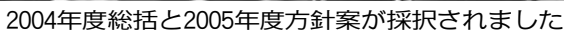


健康はぐるま

ホームページアドレス <http://www.katuseikyou.or.jp>

東京葛飾医療生活協同組合
 〒125-0063 葛飾区白鳥2-3-6 ☎(5680) 7166 FAX(5680) 7167
 下千葉診療所 しょうばんぶんしん訪問看護ステーション
 ☎3602-2254 ☎5672-0801
 篠原診療所 水元訪問看護ステーション
 ☎3697-0765 ☎3608-4750
 金町診療所 ヘルパーステーション虹の輪
 ☎3607-5124 ☎5629-7229
 ほりまち訪問看護ステーション ヘルパーステーション虹の輪がなまち
 ☎3690-7112 ☎3826-7076
 かなまち訪問看護ステーション ヘルパーステーション虹の輪水元
 ☎3609-3060 ☎3608-4752



また一年間の活動を
紹介した十枚のパネル
や水茎会班の書道作品
も展示され、充実した
総代会となりました。

編集部

また、四月一日から活動費や人件費を敷地内全面禁煙を実施しましたが、「八つの生活習慣と二つの健康指標」(二面に紹介)に基づいた健康づくりが、出せる医療収入へのどうしても必がどうしても必患者さんや型さんの紹介運動もかけられました。

も喫煙の話や齒科の話も強調してほしい」「三人よって気軽に班会をと呼びかけられている。自宅のまわりでも班をつくってみたい」「早期の対処で健康をとりもどせ、本日の総代会に出席できたことければ赤字解消にならない。非常に深刻な状況だと思う」「在宅介護は患者も家族も非常に大変である。憲法に掲げられた国民の権利を政府は守る姿勢があるのか」「四月に開設した水元の新事業成功

で、二〇〇四年度の活動のまとめが補足されました。「おたのしみ会の始まりなど地域での活動を少しずつ広げられてきた」下千葉支部。「十七回を重ねたしのはら平和ツアーや篠原らしい平和のつど

今年度は本人出席・書面決議書・委任状で一四四名の総代が出席し、葛飾区労連や葛飾社保協など六名の来賓も出席。五十通におよぶ祝電やメッセージも掲示されました。

『八つの生活習慣』と『二つの健康指標』を広げよう

健康づくりこそ医療生協の真髄

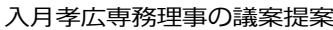
四支部の特徴

本人出席最多

取組みに大いに期待が持てます。

葛飾医療生活協同組合第三十四回通常総代会が、五月二十九日（日）綾瀬ブルミエで開催されました。毎年この日は区内のクリーン作戦があることから、今回は初めて午後一時開会となりました。午前中、地域のクリーン作戦に参加した総代のみなさんも次々と会場に駆けつけ活気に満ちた総代会となりました。

と二〇〇五年度活動方針案」では憲法九条を守ることで、このままでは従来のサービスを受けられなくなるといふ介護保険の改悪を許さず、

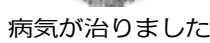


それが医療生協の真髄であること。今年度はた
くさんの組合員が参加
できる健康づくりの取
り組みを実施したいこ
とが方針の柱として報
告されました。

第二号議案の決算と
予算案は、二〇〇四年
度の赤字決算を理事会
としても深刻に受け止
めていることが述べら
れました。必要な事業

討論も活発に繰り広げられました。

「二十年前から禁煙を開始。診療のなかで



にせし協力を」「介護保険の改悪で在宅患者さんを守れるのか、大きな不安がある」「なご健康を守る取り組み、班活動、医療や介護の問題、経営問題とさまざまな角度からの発言がありました。

知らない仲間増やしの活動はこれからも大いに頑張りたい」金町支部。「行事を通じて仲間増やしができたことを励みに、ひとつひとつの企画を成功させ仲間増やしにもつなげたい」白鳥支部。今後の

取組みに大いに期待が持てます。

葛飾区民健診のおすすめ

早いもので今年も区民健診の時期がやってまいりました。医療費負担が増えるなか、日頃からの健康チェックが重要です。なお、期間終了間際はたいへん混み合いますので早めの受診をおすすめします。受診期間には下記の通りです。
(生年月日で違います。ご注意ください。)

高齢者健康診査

(～昭和15年12月31日までに生まれた方)
実施期間 平成17年7月1日～平成17年9月30日まで
＊6月下旬頃、受診票が保健所より自宅に届きます。

60歳健康診査

(昭和20年1月1日～昭和20年12月31日までに生まれた方)
実施期間 平成17年7月1日～平成17年9月30日まで
*60歳の節目診査は7月～9月までとなっています。ご注意ください。
*6月下旬頃、受診票が保健所よりご自宅に届きます。

壮年者健康診査

(昭和16年1月1日～昭和40年12月31日までに生まれた方)
実施期間 平成17年10月1日～平成17年10月31日まで
＊壮年者健康診査はハガキで申し込みのあった方に9月末頃
受診票が送付されます。
申し込み期間 7月25日～8月31日(当日消印有効)

30歳代健診 新規実施

(昭和41年1月1日～昭和50年12月31日までに生まれた方)
実施期間 平成17年10月1日～平成17年10月31日まで
＊ハガキで申し込みのあった方に9月末頃受診票が送付されます。定員2000人(申込み多数の場合抽選)
申し込み期間 7月25日～8月31日(当日消印有効)

昔の同僚Tさんの訃報に四十五年前の保育所探しを思い返しました。長男は石神井の公団住宅で生まれましたが、ゼロ歳児の保育所は皆無。青戸団地で共同保育をしていると知り住宅交換で青戸に。妻の産休明け一ヶ月は郷里の親や姉妹が来てくれましたが、一日だけみてる人が見つからず、地域が近いTさんにさほど付き合いはないのに厚かましくお願いしたところ奥さんが快く承諾。その感謝は忘れられません▼青戸ではいま社保協の公文昭夫さんの2DKの一室が乳児保育室でした。そこから公立保育所づくり運動が起ります。請願、区議訪問、区や都との交渉。土地も親たちが探して葛飾初の公立青戸保育園を誕生させました。それでも最初はゼロ歳児を受けなかったため次男の保育所探しは続きました。やむなく一ヶ月親に預けた時の別れの泣き声は今も心が痛みます▼先ごろの都政を考えるついで「孫が産まれて先ずやることは保育園探し」との発言がありました。四十五年前と同じ。こんな政治がありますか。乳児から高齢者まで福祉の劣化がひど過ぎます（S）

聽心器

世界中が核廃絶を願い NPT再検討会議要請行動に参加して

五五一年ヶ国で発足した。世界中の人たちも核兵器を使わず、核廃絶を願い、今開かれた国連も、今は一九一ヶ国となり、地球全体を占めています。被爆国日本の展示コーナーもあり、原爆の写真や

★

ニューヨークでは一〇名一組の班行動で迷子にならないよう協力しあいながら、五月一日は国連からセントラルパークまでのデモ行進と集会に参加しました。様々な国からたくさんの方が参加して、水戸街道ほどの道路すべてが自動車が進められ、道路いっばいに広がって、色とりどりの旗・横断幕・ゼッケン等を掲げ、歌い踊って交流しながら楽しく歩きました。

四月三十日から五月六日まで、東京からは一二五名、日本全体で八三〇名が参加した二ユーヨークNPT再検討会議要請行動に葛飾医療生協の代表として参加してきました。

この行動は、一九七〇年にできたNPT（核不拡散条約）の約束が守られているかを五年ごとに検討する会議で、核保有国のアメリカが核兵器廃絶の約束を拒否し合意できなかった。



署名をしてくれた人には折鶴をあげ交流しました

平和のまま次の世代へ

サダコが葉の包み紙で折った鶴や長崎で被爆したマリア像なども展示してありました。午後は世界の反核運動の交流会に参加しま

松川事件を訪ねて

第17回しのはら平和ツアー

第十七回「しのはら平和ツアー」は、松本清張「日本の黒い霧」『松川事件を訪ねる』と題して五月十四日に参加者二十三名で行われ

バスの中でETV特集「松川事件」や一九六一年制作・山本薩夫監督映画「松川事件」を事前学習し、「アウシュヴィッツ平和博物館」も見学しました。

二日目はバスで松川事件関係の各所を元被告の阿部市次さんの案内と説明で回りました。一九四九年八月十七日未明、東北本線松川駅近くで列車が脱線転覆し三名の乗務員が死亡しました。官憲は犯人として国鉄労組員と東芝松川労組員、計二十名を逮捕し裁判にかけ、死刑五名・無期懲役を含む全員有罪の判決をくだしました。



松川事件記念塔の前で

心身の過労を避け、十分な休養をとる

生活リズムを整え快適な睡眠をとる(1日7~8時間睡眠)

1日1回以上よこれを落としきる歯みがきをする

間食せず、朝食をとる規則正しい食生活

禁煙にとりくむ

過度の飲酒をしない

適度の運動を定期的ににつける

低塩分・低脂肪のバランスのよい食事をとる

健康習慣(8つの生活習慣と)

適正体重・適正体脂肪、適正腹囲を維持する

適正な血圧をめざす

新入職員紹介



はじめまして、南雲佳奈子と申します。今年五月にヘルパー一級を取得し、ヘルパーステーション虹の輪白鳥で働くことになりました。

利用者のみなさまの立場に立ち、「自立支援とはなにか」「介護とはなにか」を常に自分の課題として仕事をさせていたきたいと思っています。どうぞ、よろしくお願ひいたします。

南雲佳奈子

青木美里

虹の箱

こんにちは
診療所利用委員会です

4/9 下千葉診療所に2通の投書がありました。投書の内容(要旨)①(苦情)自転車の置き方が乱雑で車椅子での通行に支障をきたします。

葉はショックでした。ボランティアとして部外者ですか。委員会からお答えご不快をかけて申し訳ありません。ご指摘の出来事は葛生協まつり実行委員会の総括の場で、反省点としてとりあげたこととです。ご寛容くださいますようお願いいたします。

①(要望)葛生協の三診療所の休日を同じ日にしないで、別々にしてほしいです。休日に悪くなった時に安心できます。委員会からお答え三診療所の休日を別々にすることは経営上困難です。

「葛生協まつり」の時も要員として参加しましたが仲間の人々がバザーが始まる前に買い物をしたと聞いたので、私も見に行ったら、「時間前なので、職員以外部外者は入らないで」と断られました。

利用委員会では投書をもとにして職員と組合員の協同について次のような話し合いをし、管理部に要望しました。

②(感謝)車での送迎に感謝しております。足の悪い私には何より助かっております。ありがとうございます。

「葛生協まつり」の時も要員として参加しましたが仲間の人々がバザーが始まる前に買い物をしたと聞いたので、私も見に行ったら、「時間前なので、職員以外部外者は入らないで」と断られました。

利用委員会では投書をもとにして職員と組合員の協同について次のような話し合いをし、管理部に要望しました。

②(感謝)車での送迎に感謝しております。足の悪い私には何より助かっております。ありがとうございます。

小菅地域で

健康チェックを通じて 仲間増やしをめざす

健康講話会

六月十八日(土)小菅地域は下千葉診療所から少し離れて、菅水門クラブをお借りして健康講話会を開催しました。

この日は地元の小菅地域組合のみなさん、運営委員、職員が二十四名集まりました。始めに尿

地域の人が気軽に

「この地域で班会を開いてみたい」とか、「六年以上前に行った健康講話会をまた続けたい」という声は下千葉支部の運営委員会でもいつも話題になっていました。

講話をする鈴木師長



チェックや血圧測定、体脂肪測定と医療生協自慢の健康チェックから。体脂肪測定は目ご

は鈴木裕美子師長による「生活習慣病ってなに」の講義でした。七月から始まる自治体健康の検査内容の説明もされました。

堀切 野田竜太
「医療記事に目が...」
年を重ねると医者通いがふえます。医療や健康に関する記事には、つい目がいってきます。やはり、元気に年をとりたいたいです。

黄疸(おうだん)



⑥

黄疸とは、胆汁色素であるビリルビンという物質が血液中に増加した状態をいいます。眼球結膜や皮膚が黄染します。

みかんを大量に食べると皮ふが黄染する場合があり、それは黄疸ではありません。



ビリルビンは赤血球を材料にしてつくられます。大便の色はビリルビンが代謝を受けてウロビリノ

ビリルビンを増加する原因

- ① 体質性の抱合障害
- ② 新生児黄疸
- ③ 直接ビリルビンが増加する病気
- ④ 体質性の抱合障害
- ⑤ 新生児黄疸
- ⑥ 直接ビリルビンが増加する病気
- ⑦ 体質性の抱合ビリルビンの移送排泄障害
- ⑧ 肝炎、肝硬変によるビリルビンの移送排泄障害

下千葉診療所
副所長 高橋信夫

黄疸の治療は

黄疸の治療として、A型肝炎などは医療スタッフの指導をきちんと守って療養されればほとんど後遺症もなくなります。

結石や腫瘍による黄疸は、内視鏡的治療、ドレナージ等も含めて外科的治療が中心となります。

この夏も4支部で平和のつどい

下千葉支部	篠原支部	金町支部	白鳥支部
7月30日(土)	8月6日(土)	8月20日(土)	7月30日(土)
午後2時から	午後2時から	午後2時から	午後2時から
南綾瀬地区センター	篠原診療所待合室	金町地区センター	白鳥葛生協センター
【テーマ】	【テーマ】	【テーマ】	【テーマ】
歴史教科書と靖国神社を考える	東京大空襲と篠原平和ツアーの報告	平和と憲法第9条 NPT報告	寝床家道楽さんが語る東京大空襲

お問い合わせぜひご参加ください

ほっとはあと いいはなし

野菜作りのすすめ



今、私の一番の楽しみは野菜作りです。みなさんは、昨年



みずみずしいピーマン



真っ赤なラディッシュ



たくさんのミニトマト

新鮮な野菜、節約にも

ね。でも、我が家ではほとんど家計への影響はありませんでした。なぜなら、我が家で育てた野菜が助けてくれたからです。私は、常に節約を心がけています。そのミニトマトが、

のとき汁を使用と節約も忘れずに。これらのすべては実は利用者のみなさんや先輩の方々に教えていただいた知恵です。みなさんうれしそうに教えてくださいましたが、その気持ちが私にも分かります。時間を忘れ楽しんで自分分がいますからです。



【解き方】カギをヒントにマス目をうめ、次に二重マスに入れた文字をABC...の順に並べてください。
▼ヨコのカギ
①今年7月18日の祝日
④乗り物に乗りず歩く
⑥エンピツの中心にある
⑦疑問や理由を問いたず
⑨シューベルトは—の王
⑩5・7・5・7・7の歌
⑪ヘビのようになつて行く
⑫すべてをまかせる
⑬領土が世界最小の法王の国
⑭沖縄の県庁所在地
⑮能ある—はツメをかくす
⑯放射線量の測定単位
▼タテのカギ
①土用の—の日はワナギ
②NHKのはかは—放送
③軽井沢など夏の—地
④幼いころからの竹馬の—
⑤寺で本尊をまつる建物
⑥江戸の粗品でうまれた食品
⑦人力の作業を機械化する
⑧頼み事を書いて竹につるす
⑨容易ではないこと
⑩隆起の反対語
⑪土一升、金一升の植設
⑫幸福の青い鳥の正体は?

クロスワードパズル前回(2005年5月1日第154号)の答え

ハナシヨウブでした。

正解者の中から5名の方(大和田光子・落合敏男・片田眞・高橋かね・堀口巧)に図書券をお送りしました。

近況、感想、大歓迎

〒125-0063 葛飾区白鳥2-3-6
東京葛飾医療生協 はぐるま編集委員会 投函してください。5名の方に図書券をお贈りいたします。

応募方法

はがきに答え住所氏名年齢を書き込み8月15日まで



見事な鎧兜も50円玉で



葛生協まつりの手作
りコーナーで、また下
千葉診療所や葛生協セ
ンターで、花びんやだ
るま、お人形、米俵な
どいろいろな手作り作
品を目にしたことがあ
ると思います。これら
の作品を作っているの
が小林春子さんです。
訪ねた日はちょうど
眼科受診を終えて帰宅
したばかりのところ。
痛々しい眼帯姿で出迎
えていただきました。
玄関の扉を開けると
花びんいっぱいの花。

手づくりが楽しみ

壁や天井にはくす球が
いくつも。下駄箱の上
には五円玉をつなげて
作った鼓。水槽には亀
とえびも。そして案内
された二階には、五十
円玉の鎧兜が飾られて
いました。しょうぶを
置くと立派な節句飾り
です。
近所の方が持ってきて
くれるそうです。
「仕事をやめてから
始めたので二十年です
ね。何かしていないと
ね」と言われますが、
それにしても根気のい
る作業。そしてその数
といったらただただ驚
くばかりです。

材料はタバコの銀紙

埼玉県本所出身の小

戦前・戦後の銀座 を見てきました

高村美和子編集委員

生きいき

③
小林春子さん
(東堀切・80歳)



玄関からお部屋までたくさん
の作品にかこまれて

林さんは昭和十六年に
上京。そは屋さんを営
んでいたお兄さんを手
伝うためでした。しか
しお兄さんが出征し、
そは屋が閉店になると
丸の内でお勤めを。
戦前、赤レンガの町
だった銀座も焼け跡の
銀座も、ずっと見てき
ました。皇居前が進駐
軍のジープでいっぱい
になったこと、今の交
通会館はやみ市が並ん
でいたこと、家を失っ
た人、親を亡くした子
どもたち。「今でもそ
の様子ははっきりとよ
みがえってきます」と
当時の様子を話して
くれました。

下千葉旅行会には第
一回目から参加してい
る小林春子さんは大の
旅行好き。いろいろな
まちを歩くのも大好き
です。花も大好きで、
十個以上のプランター
には色とりどりの花が
咲き、通る人たちにも
喜ばれています。「買
い物に行くとおかずを
買うより花を買ってき
ちゃうのよ」と。
どんどん増えていく
作品が楽しみです。

○診療医師が変更になる場合は、診療
所内の掲示にてお知らせします。
○各診療所とも第2、第4、第5土曜
と日・祭日は休診です。

診療体制表

◆各診療所とも往診、訪問看護のご相談をお受けしております。

※深夜、日祭日も下千葉診療所に医師が待
機しております。往診等に出ていることも
ありますので急病の時は電話で連絡の
うえお越しください。

☎3602-2254

金町診療所

所長 松原義雄
副所長 関根大正
東金町1-15-5 ☎(3607)5124

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:30	関根 (内科) 矢田 (往診)	松原 (内科) 清水陽一 (循環器科)	松原 (往診) 関根 (内科)	関根 (内科) 日出山 (神経内科) 9:00～ 11:30 比嘉 (整形外科)	松原 (往診) 関根 (内科) 磯部 (内科)	松原 (内科)
午後 2:00 ～ 4:30	松原 (内科)	関根 (往診) 河崎 (内科)	(休診)	関根 (内科) 比嘉 (整形外科) 今村 (胃腸科)	小谷 (内科)	第1、第3土曜は午前のみ 第2、第4、第5土曜と日・祭日は休診。
夜間	6:00～8:30 沖 (内科) 7:00～8:30 高野 (皮膚科)	(休診)	6:00～8:00 露木 (整形外科)	(休診)	6:30～8:00 関根 (内科) 青木 (皮膚科)	

篠原診療所

所長 清水義人
副所長 福富義也
四ツ木4-15-15 ☎(3697)0765

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:30	清水 (内科)	川越 (内科) 川西 (整形外科) 9:00～ 12:00	清水 (内科) 川越 (整形外科)	清水 (皮膚科) 三浦 (内科)	福富 (内科) 高橋 (内科)	清水 (皮膚科・内科) 高橋 (内科)
午後 2:00 ～ 4:30	清水 (往診) 吉原 (内科)	清水 (内科)	(休診)	清水 (内科) 三浦 (往診)	福富 (往診) 高橋 (内科) 芳賀 (循環器科)	第1、第3土曜は午前のみ 第2、第4、第5土曜と日・祭日は休診。
夜間 6:00 ～ 7:30	清水 (内科) 久木野 (皮膚科)	(休診)	福富 (内科)	(休診)	吉原 (内科)	

下千葉診療所

所長 三浦幸子
副所長 高橋信夫
堀切7-13-24 ☎(3602)2254

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:30	三浦 (内科) 高橋 (往診)	三浦 (内科) 高橋 (往診)	三浦 (往診) 福富 (胃腸科) 水谷 (内科)	福富 (内科) 高橋 (内科) 園田 (整形外科) 網野 (往診)	三浦 (内科) 佐々木/ 宮城島 (循環器科) 三浦哲 (整形外科) 高橋(正) (往診)	三浦 (内科) 園田 (整形外科) 吉田 (皮膚科) 木村 (胃腸科)
午後 2:00 ～ 4:30	三浦 (内科) 高橋 (内科)	三浦 (内科) 高橋 (内科) 松本 (整形外科)	(休診)	高橋 (内科) 園田 (整形外科) 網野 (内科) 福富 (往診)	三浦 (往診) 高橋(正) (内科) 佐々木/ 宮城島 (心エコー)	第1、第3土曜は午前のみ 第4、第5土曜と日・祭日は休診。
夜間 6:00 ～ 7:30	吉田 (内科)	(休診)	吉田 (内科)	(休診)	中村 (内科)	

