

2005年9月30日現在
組合員世帯数 9,398世帯
出資金総額 205,626,000円
一世帯平均出資金額 21,879円
※住所、氏名を変更された方は組織部まで
お知らせください。 ☎5680-7166



東京葛飾医療生活協同組合
〒125-0063 葛飾区白鳥2-3-6
ホームページ
アドレス <http://www.katuseikyoku.or.jp>
TEL(5680)7166 FAX(5680)7167

健康づくりと 仲間ふやし

医療生協は、生協法
が施行された十月一日
を記念して全国で「強
化月間」として組織の
拡大強化に取り組んで
います。葛飾医療生協
でも十月一日から十二
月までを組合員を増
やしてより大きな力強
い組織にしようとして「強
化月間」として位置づ
けました。組合員のみ
なさんにもお知らせい
たけま

間では新たな試みとし
て「健康づくりキャン
ペーン」に取り組みま
す。これは、総代会で
決定した二〇〇五年度
活動方針の「七つの法
人目標」の中のひとつ
「組合員参加型保健活
動の推進」を具体化し
たものです。
今、全国の医療生協
でも大ヒットしている
健康づくり活動のひと
つで葛生協でも初めて
実施します。グループ
を作ってみなさんと励
ましあいながら、楽し
く「健康づくり」に取
り組みましょう。
組織保健委員会
委員長 小竹偉津夫

楽しく・気軽に健康づくり 健康づくりキャンペーン

東京葛飾医療生活協同組合

準備・登録期間 11月中
キャンペーン期間 12月～2月（3ヶ月間）

1 ウォーキングコース

このコースの申
込者には歩いた
距離を地図に記
入できる「いき
いきウォーキン
グ」を差し上げ
ます。



2 タオル体操 コース

♪「夏がくれば思い出す」♪
を歌いながら、タオルを持
って体操します。申込者には
図解（「はぐるま」2004
年9月1日号に掲載）を差し
上げます。

3 今日も元気で 朝食コース

1日の体と心の
活力は朝食か
ら。毎朝の朝食
をチェックしま
しょう。



4 禁煙チャレンジ コース



グループで励ましあ
ってきっぱり禁煙

7 そっと体重計に のりましょうコース



体重計にのっ
て適正体重を
チェックしま
しょう。

5 お酒ほどほど コース



肝臓にも
週休
2日制を。

6 お口さわやか きっちり歯磨き コース

1日1回は
汚れを
落とさる
歯磨きを
しましょう。



10好きなことに チャレンジコース

自分なりのコースを作ってチャレ
ンジを。（ラジオ体操・ストレッチ・ダ
ンベル・水中ウォーキング・
エレベーター、エスカレ
ーターにのらない・血圧
測定・7～8時間の睡眠な
どコースは自由に）



8 夜空を見上げて 深呼吸コース

気持ちをゆったりとさせ、
大きく深呼吸。星がでて
いるとうれしいですね。

9 気持ちゆったり 腹式呼吸コース

腹式呼吸は心身疲労を
回復するのに効果があ
ると言われています。

健康づくりキャンペーンはひとりひとりが自分なりの健康づくりの目標
をたててチャレンジする企画です。この取り組みを通して、健康づくり運
動が組合員さんの間で旺盛に取り組み、日常化することを目指します。
◎気の合う仲間と3人以上のグループを作って登録してください◎
◎グループ登録の目標達成チームには記念品を贈呈します◎

秋色に染まった便
りが各地から。皆様
はどんな「秋」をお
過ごしですか？私は
差しずめ「ときめき
とたたかいの秋」と
いったところではし
ょうか。なぜって？
十月からの介護保険
改悪で多くの方が深
刻な事態に直面して
います。やっと入所
できた施設のはずな
のに、居住費・食費
の自己負担が困難で
退所に追い込まれた
方。週に一回のデイ
サービスを楽しみに
されている方も昼食
代金が一食二百円も
上がり思案されてい
ます。▼そんな弱者
いじめの政治を温か
く優しい区政に転換
できる絶好のチャン
スが間近。私たちの
手で「夢実現」と思
うと胸がときめいて
来るのです。▼スポ
ーツの秋。健康づく
りキャンペーンにぜ
ひご参加を。運動苦
手の私。五十歳後半
となり、膝に痛みが
はしるようになりま
した。今でいう「軽
くヤバイ！」筋力ア
ップ体操の特訓を受
け自宅で実施。見慣
れない光景に愛猫
「サスケ」が足めが
けて飛びかかってき
ました。（ゆ）



ISO9001 認証取得めざして 八月で本審査を完了

グループ合同で

葛飾医療生協では、業務システムにISO規格を取り入れ、より患者や利用者のみならずの期待を満ちし、医療生協の「患者の権利章典」を実践する内容になるようにと様々な改善につとめているところですが、全国的にISO規格でも取り組まれているが、全国的に医療生協でもISO認証を取得した法人が増えています。

葛飾医療生協では、業務システムにISO規格を取り入れ、より患者や利用者のみならずの期待を満ちし、医療生協の「患者の権利章典」を実践する内容になるようにと様々な改善につとめているところですが、全国的にISO規格でも取り組まれているが、全国的に医療生協でもISO認証を取得した法人が増えています。

葛飾医療生協・葛飾医療生協の四生協がグループとして認証取得を目指し活動を始めました。



下千葉診療所では施設・設備・医療機器の管理状況や医療廃棄物の処理の状況などの現場審査が実施されました

ISO規格とは

ISO規格とは、①どこまで達成したか

「患者の権利章典」実践のために

た。

① 判定可能な目標をたて
② 職員ひとりひとりが学習や研修に取り組み
③ 施設や設備、医療機器を管理し
④ 医療廃棄物の処理や検査機関などの委託業

⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

WHO健康ウォーク

5kmを元気に歩きました



10月2日(日)30度を越す真夏のような暑さにも負けず、お花茶屋駅～親水公園～上千葉砂原公園～中川公園～亀有駅までの約5キロのコースを元気に歩きました。参加者は10名。来年はもっとたくさんの方と一緒に歩きましょう。 社保委員会 小田美恵子

10月の介護保険改定内容

— 来年四月の改定に先がけて —



介護保険制度は二〇

〇六年四月の改定に先がけて、この十月に一部が改定されました。これは、主に施設系サービスに関連するもので、以下の項目に関しています。

① 通所介護・通所リハビリテーションにおける食事提供加算の廃止

② 介護保険施設入所者の居住費・食費が利用者負担に変更(ショートステイ含む)

通所先で食べる昼食 居宅費については部屋の種類により料金が

所長 富岡里江

不明なところは介護保険課または担当ケアマネージャーにお問い合わせください。

関根大正医師金町診療所長に

十一月一日より金町診療所所長に関根大正医師が就任致し、引き続き指導をいただきます。

これまでの五年間、診療の現場でも金町診療所を中心に週四単位の外来を受け

原義雄所長には、葛四単位の外来を受け

秋のバスハイキング

いんご狩りと温泉の旅



毎年恒例となっており、九月十八日、バス一台四十六名の参加でした。今回は、小諸のりんご狩りと磯部温泉でのいで湯を楽しみました。

いつもの事ですが、「大人の遠足」にウキウキして前の晩はあまり眠れなかったり、早くに目がさめてしまったりという話をきくと、主催者としてもうれしいものです。

往復とも交通渋滞に

委員会 田尻 堅

負担額の軽減制度

負担額の段階設定

居住費と食費の負担額は、適度な負担とならないよう課税状況や年金収入の状況に応じて4段階に区分されており、申請により減額されます。

段階区分		居住費(月額)				食費(月額)
所得区分		利用料負担段階	ユニット型個室	ユニット型単室	従来型多床室	
市町村民税世帯課税者	第4段階	60,000	50,000	35,000	9,700	42,000
	第3段階	50,000	40,000	25,000	9,700	19,800
	第2段階	25,000	15,000	12,800	9,700	11,900
	第1段階	25,000	15,000	9,700	0	9,100

※17年9月30日において従来個室に入所しており、引き続き利用される場合で、過去1ヵ月間にあたり、個室料を支払う対象となっていない方は、当分の間、相部屋の居住費と同額で利用できる経過措置があります。また、従来型個室入居者で、感染症や精神症状等、医師の判断で利用する場合は、相部屋の居住費と同額で利用できます。

軽減制度の利用

軽減制度を利用する場合、区の介護保険窓口への申請が必要です。

対象者は上記段階表の第1段階から第3段階に属する方で、介護保険施設(特別養護老人ホーム・老人保健施設・療養型医療施設)に入所および短期入所(ショートステイ)利用をする方です。

利用者負担の変化

(特別養護老人ホーム(介護老人福祉施設)における相部屋(多床室)の場合(単位:万円/月))

利用者負担額		利用者負担額		利用者負担額		利用者負担額	
市町村民税世帯課税者	第4段階	5.6	3.0	—	2.6	市町村民税世帯課税者	第4段階
合計所得金額と課税年金収入の合計が40万円超	第3段階	4.0	2.5	—	1.5	合計所得金額と課税年金収入の合計が40万円超	第3段階
合計所得金額と課税年金収入の合計が40万円以下	第2段階	4.0	2.5	—	1.5	合計所得金額と課税年金収入の合計が40万円以下	第2段階
老齢福祉年金受給者	第1段階	2.5	1.5	—	1.0	老齢福祉年金受給者	第1段階

夕涼みで地域に笑顔が

千葉支部



八月二十日土曜日、この夏にしては少し過ぎやすい夕方。千葉葉診療所前の駐車場で「納涼祭」が行われました。これまで借り物だった土地を七月に購入したお披露目をかねての催しでした。

初めてのことで出だしは不調。それでも焼きそばのにおいに誘われて、か、ぼちぼちと近所の人たちが集まってきてくれました。

子どもたちに大人気のヨーヨーつり

子どもたちにはヨーヨーつりが人気で、釣

駐車場で納涼祭

ささやかな集いでしたが、地域の人が集まるところを作ったことに少しは意味があったのか、と、暮れなずむ薄闇に煙る花火の中で考えていました。萩原 忍

敬老のつどい

篠原診療所



大盛り上がりの風船リレーゲーム

はがきで
こんにちは
夏を乗り切って
例年になく暑い夏でしたけど、どうにか乗り切りました。皆様もご苦労様でした。
足立区 葛西 茂
□秋を待つて□
九月十八日、中秋の名月□

今年の夏は猛暑と感じました。新聞、テレビ報道による各地の災害には生きてゆくのに大変だろうなと思ひます。心身ともにリラックスできる季節、秋を待っています。
南水元 高畠まつゑ

名月。あまりの美しさに思わず手を合わせました。昔はすすきを飾り、おだんご・栗・芋・柿・煮ものなどを供え自然の行事としていたことが懐かしく想い、これからは、よろしくお願いします。
南水元 外崎愛子

墨田区 吉川ヨシ
□身につきます□
知らないことの多いさまたまな病氣。わかり易く解説しているの身に付きます。
これからは、よろしくお願いします。
南水元 外崎愛子

毎年恒例の「しのはら敬老のつどい」を九月十四日に開催しました。まだまだ残暑が厳しいなかでしたが、今年も大勢の方々に参加していただきました。踊りやゲームで大盛り上がり、お祭り騒ぎのようでした。ゲームはお手玉かご入れや豆リレーなどを入

二チームに分かれて行い、負けたチームには罰ゲームとして青汁を飲んでいただきました。まだまだ残暑が厳しいなかでしたが、今年も大勢の方々に参加していただきました。踊りやゲームで大盛り上がり、お祭り騒ぎのようでした。ゲームはお手玉かご入れや豆リレーなどを入

インフルエンザの予防接種を受けましょう

今年もインフルエンザの季節が近づいて来ました。手洗いやうがい、室内の湿度調整も予防には効果が期待されます。しかし、予防接種が一番の予防対策と言えるでしょう。流行する前の早めの接種をお勧めします。

65歳以上の方は保健所発行の問診表をご持参ください。

	組合員	一般
大人	2,625円	4,200円
小人	2,100円 *小人は2回法 対象年齢です	4,200円
2回の料金	(4,200円)	(8,400円)

東京葛飾医療生活協同組合



シリーズ 病氣

⑧

「かぜ」のはなし

いわゆる「かぜ」のほとんどがウイルスによる急性上気道炎です。症状は、鼻汁・咽頭痛・せき・発熱などです。

インフルエンザには有効な抗ウイルス薬がありますが「かぜ」の原因ウイルス



に対する抗ウイルス薬はありません。また、抗生物質は「かぜ」に直接効くものではありません。ではありませぬ。「かぜ」に対する治療は、発熱や疼痛・鼻汁・せきなどの不快な症状を緩和するための対症療法です。「かぜ」は一般的には三〜七日で自然治癒するもので、安静と十分な水分と栄養摂取が療養にお

いて大事です。しかし、発熱が三〜四日以上続く場合、激しい頭痛・呼吸困難・胸痛・汚い痰や鼻汁・扁桃腫脹がみられる場合には医師の診察を受ける必要があります。

性菌)の増加につながると考えられています。しかし、ウイルス性上気道炎に引き続いて、細菌による咽頭炎や副鼻腔炎・中耳炎・気管支炎を発症した場合は抗生物質(抗菌薬)が必要になります。

いと手洗いを週間づけるくらいに思ひます。「かぜ」をひいてしまったら、安静、栄養ともに免疫能を高め病気の快復を早めます。消化のよい調理を工夫すると良いと思います。

そろそろインフルエンザの流行期になります。インフルエンザは「かぜ」と異なりワクチン接種による予防が可能です。インフルエンザは65歳以上の高齢者や、肺・心臓などの慢性疾患をもつ人がかかる重篤になることがあります。ぜひ、予防接種を受けることをおすすめします。

インフルエンザの季節

かぜはウイルスが原因

抗生物質の

頻用に注意

「かぜ」は基本的

には抗生物質の適応ではありません。抗生物質を頻用すると薬の効かない菌(耐

必要になります。

うがい手洗

いは習慣に

うがい、手洗いは「かぜ」の予防に重要です。特に外出からの帰宅時にはうが

ザ・クロスワード

出題 ●モロズミ語

【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あかり。――観しむの候
- ③耳のおくにあるまく
- ⑥旗やタンスを数えることば
- ⑦昔は中華そばと言いました
- ⑧測肉祭。英語では?
- ⑩市や町より小さい
- ⑪努力と時間。――ヒマ
- ⑬天然ガスの主成分
- ⑮スキー用のつえ
- ⑯派手ではありません
- ⑲敵につかまった捕虜
- ⑳日3日は――日

■タテのカギ

- ①ニワトリのかんむり
- ②クイルビズの次は――ピズ
- ③コイデユロイとも言います
- ④ソラ、ナンキン、エンドウ
- ⑤――危うきに近寄らず
- ⑦メス馬とオスろはの製血種
- ⑨笑うと負ける
- ⑪雑草。――ラック
- ⑬チヨッキとも言います
- ⑮テンプル。食。――
- ⑯河魚の――水の中
- ⑲熊手など受る――の市

答え

A	B	C	D	E	F
ツ	キ	ノ	ウ	サ	ギ

クロスワードパズル前回(2005年9月1日第156号)の答え

ツキノウサギでした。

正解者の中から5名の方(青島伍郎・小熊好子・富岡千里・富岡千波・福島勝義)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2-3-16

東京葛飾医療生協 はぐるま編集委員会

はがきに答え住所(氏名・年齢)を書きになり12月15日まで
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〕

