

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.katuseikyuu.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 月末までを組合員を増 ようお願い致します。 ようお願い致します。 医療や健康を守る明 間では新たな試みとし 「組合員参加型保健活 動の推進」を具体化し 実施します。グループ ャッ体操の特訓を受 けて自宅へ実施。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)

が施行された十月一日 やしてより大きな力強 ります。葛飾医療生協 なさんにもお知り合ひ ませぬか。 さて、今年の強化月

を記念して全国で「強 化月間」として組織の けました。組合員のみ 間を増やそうではあり ませんか。

拡大強化に取り組んで います。葛飾医療生協 なさんにもお知り合ひ ませぬか。 さて、今年の強化月

でも十月一日から十二 をご紹介いただけます

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)

- 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。
- 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。
- 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。
- 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
- お酒ほどほどコース**  
 肝臓にも週休2日制を。
- お口さわやかきっちり歯磨きコース**  
 1日1回は汚れを落とさず歯磨きをしましょう。
- そっと体重計にのりましょうコース**  
 体重計によって適正体重をチェックしましょう。
- 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。星がでていとうれいですね。
- 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されています。
- 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)

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◎

モノクロ



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「ときめきとたたかひの秋」といったところでしょうか。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はすなわち、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 認証取得をめざして 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たし、医療生協の「患者の権利章典」を実践する内容

のISOや病院機能評価などの第三者評価の取得は、大学病院や一般病院でも取り組まれています。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。

東京都市協連医療部会に結集している医療生協では昨年五月より、東京保健生協・ふれあい医療生協・北多摩医療生協・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。



ISO規格に必要な手順書を審査



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

②「虹の箱」などで患者や利用者の声を聞き③問題発生時の対処方法が明確になっている

## 「患者の権利章典」実践のために

た。

④職員のひとりひとりが学習や研修に取り組み⑤施設や設備、医療機器を管理し⑥医療廃棄物の処理や検査機関などの委託業

⑦そして、職員は自分たちで決めた業務プロセスに従って仕事をし⑧これらのシステムが有効に運用されているか常に点検するというものです。

## 改善のサイクル

八月二十二日から三日間、認証に値するかどうか判定する本審査が行われました。これはグループの四生協が同時進行で、各法人の聴き取り調査と事業所での現場審査が行なわれ、結果発表は十一月中旬です。

私たちは、認証取得に向けた準備のなかでひとつひとつの仕事の手順を再確認すること

葛飾医療生協発展のために大いに活用したいと考えます。法人品質管理責任者 専務理事 入月孝広

## 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のみなさんと歩きましょう。 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、以下の項目に関するです。

介護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。

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)  
③介護保険施設入所者の居住費については部屋の種類により料金が

は加算がはすされ、全変わります。多床室にて自己負担になります。今まで保険でまかなわれ、一割負担ですんでいた部分も実費になります。  
代金は施設ごとに設定していいことになっています。通所先や担当ケアマネージャーに確認してください。  
これらについては利用料負担額の軽減制度があります。住民税世帯非課税者及び生活保護受給者等が対象ですが本人の申請が必要になります。  
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。

通所先で食べる昼食 居住費については部屋の種類により料金が

## 関根大正医師会診療所所長に

十一月一日より金飾医療生協の顧問と町診療所所長に関根大正医師が就任致しました。

これまでの五年間、診療の現場でも金飾医療生協の顧問として引き続き指導をいたたくことなりました。

町診療所を中心として、四単位の外来を受けたいと思っております。 東京葛飾医療生協 理事長 吉野五郎

## 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、秋のバスハイキングは、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んご湯を楽しみました。

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

## ○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、申請により軽減されます。

所得区分	段階区分	居住費(月額)				食費(月額)	
		利用料負担段階	ユニット型個室	ユニット型単居室	相部屋(多床室)		
世帯課税者	第4段階	60,000	50,000	35,000	9,700	42,000	
世帯非課税者	合計所得金額と課税年金収入額の合計が40万円超	第3段階	50,000	40,000	25,000	9,700	19,800
	合計所得金額と課税年金収入額の合計が40万円以下	第2段階	25,000	15,000	12,800	9,700	11,900
高齢福祉年金受給者、生活保護受給者等	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。

利用者負担額	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) [現行] → [見直し後])			相部屋(多床室)の負担額			
	利用料負担	居住費	食費	利用料負担	居住費	食費	
世帯課税者	5.6	3.0	2.6	8.1	3.2	4.2	
世帯非課税者	合計所得金額と課税年金収入額の合計が40万円超	4.0	2.5	1.5	5.5	2.5	2.0
	合計所得金額と課税年金収入額の合計が40万円以下	4.0	2.5	1.5	3.7	1.5	1.2
高齢福祉年金受給者、生活保護受給者等	2.5	1.5	1.0	2.4	1.5	0.9	

利用料負担額は、個室型より相部屋型の方が低減されます。

# 夕涼みで地域に笑顔が

下千葉支部



八月二十日土曜日、この夏にしては少し過ごしやすい夕方。下千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。

## 駐車場で納涼祭

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

り上げた子の小さな歓声が上がっていました。昔、縁日で金魚つりとソースせんべいの前でどろろにしようか真剣に悩んだことが思い出されました。

## 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

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。お手玉でくす球を割りたいと思いますので、その時はどどん参加ゲームはお手玉かご入れや豆リレーなどを

## はがきでこんにちは

今年のはがきで感

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

大変だろうなと思いま

す。心身ともにリラッ

クスできる季節、秋を

待っています。

■秋を待つ



### 「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。

### 抗生物質の頻用にご注意

「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

### かぜはウイルスが原因

「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

### 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

### インフルエンザの季節

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

いって大事です。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き、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。

必要になります。

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

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

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

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、―― 照しむの候
- ②耳のおくにあるまく
- ③旗やダンスを数えることば
- ④昔は中華そばと言いました
- ⑤調肉祭、英語では?
- ⑥市や町より小さい
- ⑦努力と時間、―― ヒマ
- ⑧天然ガスの主成分
- ⑨スキー用のつえ
- ⑩派手ではありません
- ⑪敵につかまった捕虜
- ⑫11月3日は――日

■タテのカギ

- ①ニワトリのかんむり
- ②クールのビスの次は――ビス
- ③コーデロイとも言います
- ④ソラ、ナンキン、エンドウ
- ⑤―― 危うきに近寄らず
- ⑥メス馬とオスろはの製菓種
- ⑦笑うと負ける
- ⑧雑足、―― ラック
- ⑨チヨッキとも言います
- ⑩テンプル、食、――
- ⑪河魚の―― 水の中
- ⑫両手など受る――の市

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 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、年齢をお書きになり12月15日まで

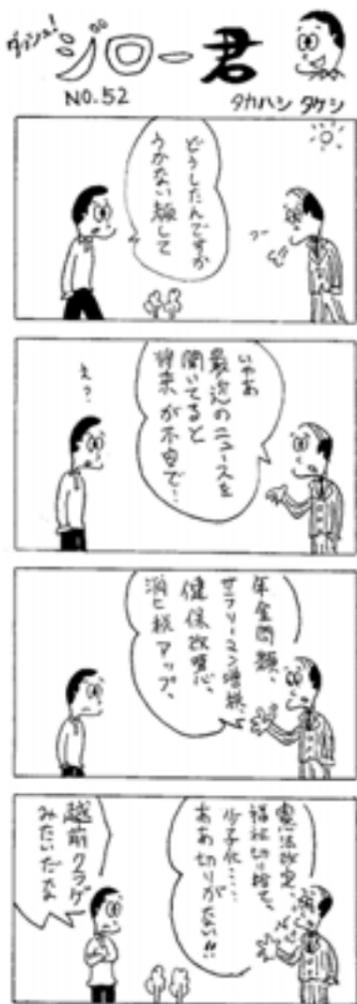
### インフルエンザの予防接種を受けましょう

今年もインフルエンザの季節が近づいて来ます。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



下千葉お楽しみ会で



秋の一日、筆者は心温まる「マジックショー」で有意義なひとときを過ごしました。

「ザ・シルクマジックショー」は創立十周年を迎えたザ・シルク(手品の会)の記念のショーでした。

# 生きいき

⑤ 山下芳江さん (堀切・78歳)



喜ばれるのが生きがい

## 手品でホラニヤア

「手品の会」として自主サークルが発足。老人ホームをはじめ高齢者施設・障害者施設・児童館など各種施設を訪問し、習い覚えたマジックを披露して喜んでもらってあります。当日配布されたパンフレットを撮影、司会、会場設営。出演のない日は仲間との舞台のために

## 紙袋から花束

「みなさんに喜んでもらうのが本当に生きがいです」と語る山下さんの手品は、下千葉お楽しみ会やボランティアグループスワンティアグルーブスワンのクリスマス会などでも、参加者を楽しませてくれています。

## 次々と妙技が

この日は全員が出演したばかりではなく、全員がスタッフでした。ビデオ撮影、司会、会場設営。出演のない日は仲間の舞台のために

第六番目に出場した山下芳江さんの演目は「街角に咲く花」でした。

**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 ☎3602-2254 しょうぶえん通り訪問看護ステーション ☎5672-0801  
篠原診療所 ☎3697-0765 水元訪問看護ステーション ☎3608-4750  
金町診療所 ☎3607-5124 ヘルパーステーション虹の輪 ☎5629-7229  
ほりきり訪問看護ステーション ☎3690-7112 ヘルパーステーション虹の輪かなまち ☎3826-7076  
かなまち訪問看護ステーション ☎3609-3060 ヘルパーステーション虹の輪水元 ☎3608-4752

# 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。
- 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。
- ※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

## 篠原診療所

## 下千葉診療所

所長 関根大正 東金町1-15-5 ☎(3607)5124

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

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	関根 (内科) 矢田 (注診)	松原 (内科) 清水陽一 (注診)	関根 (内科) 松原 (注診) 国井 (注診)	関根 (内科) 日出山 (注診) 9:00-11:30 比嘉 (注診)	関根 (注診) 磯部 (内科)	松原 (内科)
午後 2:00 ~ 4:30	松原 (内科)	関根 (注診) 河崎 (内科)	(休診)	関根 (内科) 比嘉 (注診) 今村 (注診)	大木 (内科)	第1、第3土曜は午前のみの診療です。第2、第4、第5土曜と日・祭日は休診。
夜間 6:00-8:00 沖 (内科) 7:00-8:00 高野 (皮膚科)	(休診)	6:00-8:00 露木 (内科)	(休診)	6:30-8:00 関根 (内科) 青木 (皮膚科)	(休診)	(休診)

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:30	清水 (内科)	川越 (内科) 川西 (注診)	清水 (内科) 川越 (注診)	清水 (注診) 三浦 (内科)	福富 (内科) 高橋 (内科)	清水 (注診) 高橋 (内科)
午後 2:00 ~ 4:30	清水 (注診) 吉原 (内科)	清水 (内科)	(休診)	清水 (内科) 三浦 (注診)	福富 (注診) 高橋 (内科) 芳賀 (注診)	第1、第3土曜は午前のみの診療です。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)	(休診)

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:30	三浦 (内科) 高橋 (注診)	三浦 (内科) 高橋 (注診) 雨宮 (内科) 松本 (注診)	三浦 (注診) 福富 (注診) 水谷 (内科)	福富 (内科) 高橋 (内科) 園田 (注診) 網野 (注診)	三浦 (内科) 住々木/宮城島 (注診) 三浦 (注診) 高橋 (注診)	三浦 (内科) 園田 (注診) 吉田 (注診) 木村 (注診)
午後 2:00 ~ 4:30	三浦 (内科) 高橋 (内科)	三浦 (内科) 高橋 (内科) 松本 (注診)	(休診)	高橋 (内科) 園田 (注診) 網野 (注診) 福富 (注診)	三浦 (注診) 高橋 (注診) 住々木/宮城島 (注診)	第1、第3土曜は午前のみの診療です。第2、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)	(休診)