

2008年12月31日現在

●組合員世帯数 9,843世帯
●出資金総額 218,617,000円
●一世帯平均出資金額 22,210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

健康のはぐるま

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	かなまち訪問看護ステーション ☎3609-3060
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	

撮影 中尾 盛貞(四つ木)

京成町屋駅に集合し、都電に乗り庚申塚下車。巢鴨地藏通りを歩きながらの撮影です。路地裏に入って撮影する人、お店の人と話しながら撮影する人。メンバーそれぞれが思い思いのシャッターチャンスを楽しんでいました。

写真班 逸見昌則



あけまして おめでとうござります



柴又 土井 啓子

地域のきずなを強める年に

新年おめでとうございます。

医療と介護のきびしさを跳ね返すべく、この一年間医療生協活動を展開してきました。

年末のもちつき大会は、金町支部でも初めて開催し全支部が大盛況で成功をおさめるなど、地域とのきずなを強める活動が行われてきました。

また、後期高齢者医療制度廃止をめざした運動など社会保障充実に向けた取り組みもすすめてきました。

組合員のみなさんや患者・利用者のみなさん、地域住民のみなさんとの対話を拡げるなかで、医療生協組合員一万人を早期に達成したいとも思っています。

しかし、今、アメリカ発の金融危機から始まった不

況の嵐がものすごい勢いで

日本を襲い、「百年に一度」と

と言われる世界恐慌となっ

ています。日本を代表する

大企業が、非正規職員の解

雇や雇用止めなど企業の社

会的責任を投げ捨て、国民

にしわ寄せして乗り切ろう

としています。

それに対して、政府は国

の責任で国民生活を守らな

ければならないにもかかわ

らず、自分たちの延命ばかり

考え、効果的な手が打て

ていません。

こんな時こそ、医療生協

の存在意義が求められるの

ではないでしょうか。地域

のきずなを強め、社会保障

の充実と医療を守る活動を

強めましょう。

理事会・職員一同、組合

員のみなさんと力を合わせ

て今年も奮闘します。



東京葛飾医療生活協同組合

理事長 吉野五郎

健康チャレンジ2009

さあ今年も(今年こそは)健康チャレンジしませんか?

今年は下記の3コースから選んでください。

ーチャレンジ期間は2009年2月の1ヶ月間ですー

A 体らくらく減量コース	B ハートリフレッシュコース
BMIの値が25以上の方が対象です。減量目標体重を設定してチャレンジしてください。 (例) *目標2kg減 そのために *間食をやめる *カロリーを考えて食事を取る *毎日30分歩く (食事制限だけでは長続きしません。運動を取り入れた計画をたてましょう) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	誰でもチャレンジできます。週1回以上気分転換の計画を立てて実行してください。(心が病むと身体も病みます。心の健康をつくりましょう。) (例) *ぬるめのお湯にゆったりと *自然の中を散歩する *映画鑑賞・コンサート (色々組み合わせると計画すると楽しいでしょうね)

C 体力増進コース	医療生協の健康習慣
誰でもチャレンジできます。目標と計画を立てて実行してください。 (例) *ラジオ体操を週3回以上行う *スクワット・腕立て伏せ毎日10回 *週3回以上ジョギングする (無理は禁物です。自分の年齢・体力に合わせて計画)	①ぐっすり快眠 ②しっかりと休息 ③きっぱり禁煙 ④ほどほど飲酒 ⑤いきいき快汗 ⑥バランスよく快食 ⑦きちんと3食 ⑧しっかりと歯みがき

上記3コースの中からチャレンジコースを選び自分の目標を立ててください。

*目標を達成した方には達成証と粗品をプレゼントします。

*チャレンジされる方は参加申込書を提出してください。

「江戸古地図」で東京を巡るのがここ数年のマイブーム。新年は箱根駅伝復路のゴールを出迎えるたくさんの方の応援でにぎわう日本橋をスタートして、江戸五口の一つ常盤橋御門へ。日本銀行の重厚な建物がかつての金座。そして銀座の街は両手に福袋を持った人々に賑わい、新春初公演の歌舞伎座前は晴れ着姿の人々が開幕を待ちわびている。いつの時代もわくわくとした思いで新しい年を迎えたのだらう。▼旧外堀の数寄屋橋跡を過ぎると江戸城外郭の日比谷見附門。日比谷公園の入り口である。そして、日比谷公園霞門そばにくられた「年越し派遣村」に足を踏み入れた。激励の歌声がにぎやかな中、温かい炊き出しに列をつくる「村民」たち。テントの中では医療相談や生活相談などのコーナーが設置され、民医連の医師小池晃参議院議員が奮闘していた。とりあえず、カンパのりんごを買って激励の気持ちに変えた。▼生活保護申請で生活を立て直す基盤づくりが始まっている。江戸東京が、誰もが安心して暮らせる世の中をつくるスタートの地になれ。(美)

聴心器

冬のコンサート 陽だまりの歌



豊かな歌声を聞かせてくれたソプラノの赤沢啓子さん（右）、テノールの塚田洋文さん、ピアノの丸山裕輔さん

今年で五回目をむかえた冬のコンサートが十二月六日（土）堀切地区センターで開かれました。

出演はソプラノの赤沢啓子さん、テノール「北上夜曲」「まちぼのうけ」「出船」「城ヶ島の雨」など。そして歌

ご協力ありがとうございます

年末増資には、たくさんの方の組合員のみなさんにご協力をいただきました。今年度はサマー増資と年末増資の年二回の増資呼びかけにもかかわらず、年間八百五十名もの組合員さんが増資にに応じてくださり、感謝の気持ちでいっぱいです。

葛飾医療生協では

高齡者保健福祉計画

劇夕鶴の中から「さようなら」。

普段はなかなか聞く機会のない曲目で、しかも、日本の言葉の美しさを感じさせられたこともうれしいものでした。

第二部は丸山さんのピアノ演奏でドビュッシーの「月の光」にはじまり、カンツォーネあり、クリスマスソングあり、冬のコンサートを豊かにしたひととき

心を豊かにしたひととき

グあり、冬のコンサートでは初めて聞くオペラの二重唱ありのバラエティに富んだ内容でした。

ソプラノとテノールの豊かな歌声にたくさんの方の声援が送られました。また、来年はぜひシンフォニーヒルズの演奏会を開きたいとの提案にも、多くの賛同をいただきました。

会場で二名が加入

・介護保険事業計画
④配属者暴力の防止
及び被害者保護計画
⑤葛飾区中期実施計画・葛飾区第二次改革パワーアッププランで、いずれも私たちの暮らしに欠かすことのできない行政の課題です。「葛飾区民なら医療保険に関係なく病気の早期発見ができる健康診断を行なってください」「介護保険を使

葛生協を大きく強く

びかけ、多数の組合員さんが手紙やファックスを送りました。計画案とは①葛飾区障害者施策②葛飾区保健医療計画③高齡者保健福祉計画

今年は食べ物にまつわる不快感や、サブプライムローンをきっかけとした社会的な不安をかきたてる話題など、先々の生活に安心感を持ちにくい一年でした。それでも、コンサートに来られた方々には沈みがちな気持ちをいくらかでも和ませることができたのではないのでしょうか。

心を豊かにしたひととき

体の健康とともに心を豊かにすることも大切です。帰りにみなさんからいただいた感謝の言葉「ありがとう」がそのことを実感させてくれました。

来年はきっともっとたくさんの方とさらに楽しめるコンサートで

萩原 忍

四つの支部でもちつき大会

十二月十三日（土）

恒例のもちつき大会は、ビラやハンドマイク宣伝の効果もあって二百人を超える参加者で大盛況でした。楽しいおしゃべりも弾み、医療生協加入の訴えに二名が加入されました。後期高齢者医療制度廃止などの署名にも百三十六筆の協力をいただきました。

今年はお近所の方々

初めてのもちつき

十二月二十日（土）希望のもちつき大会です。お天気は上々。予定の三十分前には子供たちとそのお母さんたちが続々と集まって来て、今か今かと待っています。

一年のぐにぎやか

開始から約一時間半で七百十五キロのおもちをつきました。黄な粉や大根おろし、あんこ好きなのを食べて「美味しい」とみんな大喜び。ふと気がつくとうまくつけたよ！

ちんどん屋さんを先頭に 雷大行進



東京東部七区の中小業者と労働者が二十余年にわたって進めてきた下町大行進を、〇八年は後期高齢者医療制度廃止や消費税増税ストップも掲げ、11月16日ちんどん屋さんを先頭に花川戸公園から浅草寺を一周をしました。沿道からたくさんの方の応援がありました。

虹の箱

こんにちは
事業所利用委員会です

に投稿がありました。ながることを期待しています。

（要望）朝九時から十二時まであまりにも待ちすぎ。あとどのくらい待つのか知りたいです。また、専門外来の予約についても教えてください。

☆

十二月十一日、金町診療所の「虹の箱」に投書がありました。

十月二十一日、下千葉診療所の「虹の箱」に投書がありました。

（感謝）インフルエンザ注射と高齢者健診に一年ぶりに伺ったところ「一年間お元気でしたか」と優しいお言葉と細かいお心遣いに感激！

（委員会から）温かい投書ありがとうございました。

（委員会から）早速法人事務局に提出しました。現在新年度からの各診療所の診療体制を検討している最中とのこと。区内の医療状況や医療情勢などを考慮した新しい外来体制を作る上で患者さんの声も反映させていただきます。

十月十六日、篠原診療所の「虹の箱」

よし、がんばれ！



つくのも間に合わず準備した器も足らなくなつて、売り切れたとん汁のどんぶりも引っぱり出してくばるほどのでんてこ舞い。子供たちにもおもちをついてもらおうと声をかけると、ピンクのスカートを着た三、四歳くらいの子供がもじもじしながら自分の手にあまる杵をつかんで、それでも二度三度の下千葉支部 萩原 忍

あつちで
班会
こつちで

手作りの会

11/27

年に二回、葛生協センターでは手作りの会を行っています。11月27日(木)冷たい雨にもかかわらず15名が参加してクリスマス用リースを作りました。参加者のみなさんは「こんなに可愛いのが出来



一針一針にねいに

公開班会

12/8

誰もが気軽に班会に参加できる機会を持つと、初めての公開班会を試みました。



岩間技師の説明に納得

はがきで
こんにちは

会を、これからも計画

東金町 宮崎まさみ
タテ・ヨコともに考

えさせられる問題でした。全部埋まった瞬間は「大丈夫なの」「先日、動脈が太いって言われたんだけど」「超音波は力ラーじゃないの」など次々に飛び出す質問に答え、あつちという間に時間が過ぎました。10名の参加者にも大変好評だった公開班

後期高齢反対。この医療制度廃止。声を大

シリーズ
病氣

②



痛風のはなし

「風が吹いても…」桶屋の話ではありません。痛風とは風が当たっても痛むというこで付けられた名です。いかに痛い

痛風の原因

その痛風の原因は血液中の尿酸値が高い状態を高尿酸血症といひ、その状態が長く続くと、関節内

尿酸の排泄がカギ

痛を発生します。これが痛風発作です。尿酸はプリン体と

痛風は中年以降の男性に多い病気で、女性には稀です。また、最近では発症年齢が低年齢化して三十代で最も多く

痛風と食事

痛みが出やすい部位は、足の親指の付け根の関節です。その他足首、膝、肘、耳たぶにも痛風結節

痛風の人の80%が高血圧を合併しています。心筋梗塞、動脈硬化や腎障害を起

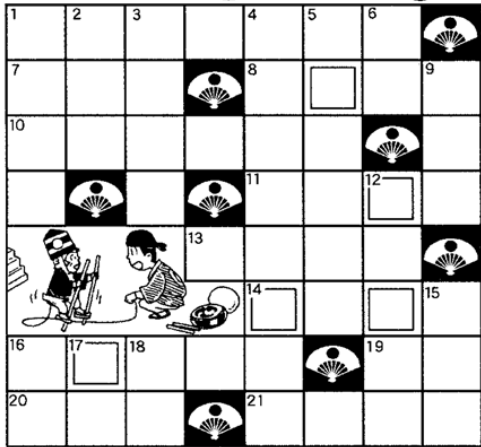
肉、特に内臓、納

各支部の新春のつどい

下千葉支部	篠原支部	金町支部	白鳥支部
1月17日(土) 午後2時00分開会 南綾瀬地区センター (堀切7-8-22) 会費:1,000円	1月17日(土) 午後2時30分開会 四つ木地区センター (宝町1-1-22) 会費:1,000円	2月7日(土) 午後1時30分開会 金町地区センター (東金町1-22-1) 会費:1,000円	1月17日(土) 午後2時00分開会 葛生協センター (白鳥2-3-6) 会費:1,000円

お誘い合わせて、ご参加ください

ザクロスワード



答

【問題】 タテ・ヨコのカギを解いてクロスワードを完成させてください。二重ワクの文字をうまくつなぐと、答えの言葉がで

ヨコのカギ

- ①お正月に食べます
- ⑦スケート場
- ⑧人気古典落語の一つ
- ⑩ワナをかけて逮捕
- ⑪肝臓の刺身
- ⑬難しいこと
- ⑭正月の風物詩。頭をガブッ!
- ⑮フランスの有名な宮殿
- ⑯三重県といえば〇〇神宮
- ⑳働いておらず、教育も訓練も受けていない若者
- ㉑ベートーベン交響曲第5番

タテのカギ

- ①「北斗七星」と並んで有名な冬の星座
- ②首都を移転すること
- ③竹の林です
- ④本番に備えて
- ⑤知らぬは本人ばかり
- ⑥子どもたちの「……」離れ一で、科学技術の将来が心配
- ⑨地理、……、公民
- ⑫一枚目になれない
- ⑬男性にとっては女性
- ⑮鮮やかな赤色
- ⑰バターで小麦粉をいためたもの
- ⑱いなか

クロスワードパズル前回(2008年11月1日第175号)の答え

モミジガリでした。

正解者の中から5名の方(赤井進・五十嵐香奈子・佐々木靖男・古谷一枝・森康美)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

「応募方法」
はがきに答え、住所、氏名、年齢をお書きになり2月15日まで
に投函してください。5名の方に図書券をお贈りいたします。

にしたいものです。国民一人一人の政治にまで及ぶ考え方を高めていくことが大切なのだと実感しています。私のささやかな構想、葛飾医療ネットワーク。いつか思いを聞いてください。

【国は国民のもの】 柏市 山田淳子
北欧を旅してきました。自然と人間が大事にされていた。デ

ための国のあり方を見習ってほしいです。【デイサービスで】 東立石 村瀬昭一
デイサービスの職員です。バスボートを使

す。いつも変わらず応対してもらい感謝しています。これからもお世話になります。【二度目の定年】 西亀有 後藤喜美子
七十歳になって二度目の定年になりました。子供たちが小学生

「はがきでこんにちは」毎回毎回楽しみにしています。柏市の山田様の「敬老の日」を読んでもその通りだと思



喘息医療費が無料になって
助かりますと話す鈴木茂さん

二〇〇七年一月十三日に生まれた青戸さくら班、二代目班長の鈴木茂さん(69歳)は、十一月十八日に都内在住の喘息患者医療費無料制度の申請を行い十二月に受理され、十一月十八日からの医療費が無料になりました。「喘息の他に血圧や

十八日に保健所に申請をしました。」機関紙編集者にとって何よりうれしい言葉です。

朝が特につらく、六時に起床はするもののすぐには動き出せず、ゆっくりゆっくりと体調を整えて一日が始まります。特に日本酒の臭いに弱く、少しでも鼻に入ると息苦しくなってしまうのだそうです。

葛飾民主商工会の役員も引受け、商工新聞の配達や集金も手伝っています。家内労働者がたぐさんいて、あちこちの家からいろいろな音が聞こえていた街もすっかり淋しくなつたと。どうぞ、いつまでも、生まれ育った街で活躍していただきたいと思っています。

高村美和子編集委員

生まれ育ったまちで

「はぐるまの五月号で記事を見た直後に、かかりつけの医者からも申請をすめられてどうしようかと思っていた。でも十一月十五日の班会で喘息を勉強して、さっそく十一月

かつては自動車部品を作るのに忙しい日々でしたが、今は自動車関係の注文は全く入ってこず、最近ではアコーディオンカーテンの部品を作る仕事を行っているそうです。

喘息医療費 無料制度を申請



鈴木 茂さん(青戸・69歳)

「はぐるまの五月号で記事を見た直後に、かかりつけの医者からも申請をすめられてどうしようかと思っていた。でも十一月十五日の班会で喘息を勉強して、さっそく十一月

鈴木さんは葛飾青戸生まれの青戸育ち。現在も中川のすぐそばで鉄板のプレス業を営んでいます。

喘息の方は保健所に申請を2008年5月発行の「健康のはぐるま」でも紹介したように、2008年8月から都内在住の喘息患者の医療費が無料になっています。ぜひ、申請を出しましょう。

生まれも育ちも 葛飾青戸

鈴木さんは葛飾青戸生まれの青戸育ち。現在も中川のすぐそばで鉄板のプレス業を営んでいます。

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

篠原診療所
☎3697-0765

金町診療所
☎3607-5124

ほりきり訪問看護ステーション
☎3690-7112

かなまち訪問看護ステーション
☎3609-3060

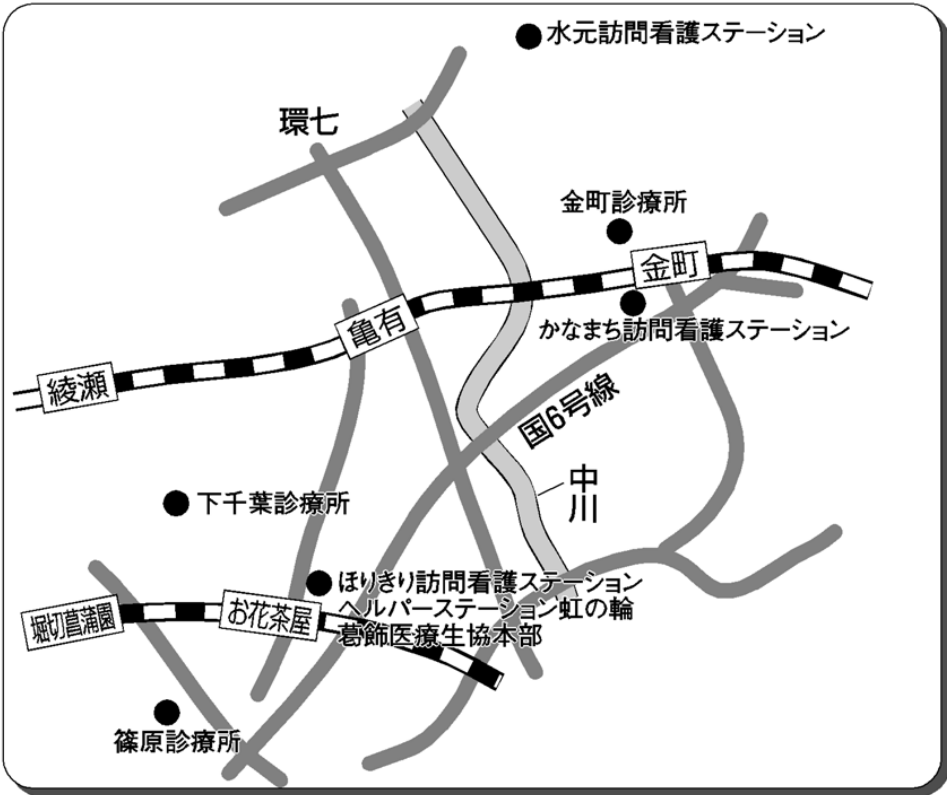
水元訪問看護ステーション
☎3608-4750

ヘルパーステーション虹の輪
☎5629-7229

診療体制表

2009年1月15日現在

- ◆各診療所とも往診、訪問看護の相談をお受けしております。
- ◎各診療所とも朝は8時30分から診察券入れが設置されます。
- ◎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が、往診等で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

四ツ木4-15-15 ☎(3697)0765

所長 三浦寧子

堀切7-13-24 ☎(3602)2254

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:30	関根 (内科) 沼澤 (往診)	高橋 (内科) 清水陽一 (循環器科)	関根 (内科) 大宮 (整形外科)	関根 (内科) 日出山 (神経内科) 9:00~11:30 比嘉 (呼吸器科)	関根 (内科) 川久保 (往診)	早川 (内科)
午後 2:00 ~ 4:30	関根 (内科) 井奥 (往診)	関根 (往診) 河崎 (内科)	(休診)	関根 (内科) 比嘉 (呼吸器科) 平野 (胃カメラ)	関根 (往診) 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) 尾上 佐々木 (皮膚科)	(休診)	6:30~8:00 露木 (内科・外科)	(休診)	篠島 (内科)	

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:30	清水 (内科)	川越 (内科) 赤坂 (整形外科)	清水 (内科) 川越 (糖尿病)	清水 (検査) 三浦 (内科)	諏訪部 (内科)	清水 (検査・内科)
午後 2:00 ~ 4:30	清水 (往診)	清水 (内科)	(休診)	清水 (内科) 三浦 (往診)	大東 (内科・循環器科) 山田 (往診)	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) 大石 (皮膚科)	(休診)	(休診)	(休診)	小川 (内科)	

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:30	三浦 (内科) 中島 (胃カメラ)	三浦 (内科) 9:00~12:00 雨宮 (内科) 松山 (整形外科)	三浦 (往診) 服部 (内科)	佐藤 (内科) 園田 (糖尿病) 赤座 (往診)	三浦 (内科) 中村(勝) (往診) 遊佐 (循環器)	三浦 (内科) 園田 (糖尿病) 吉田 (第1週のみのみ)
午後 2:00 ~ 4:30	三浦 (内科)	三浦 (内科)	(休診)	園田 (糖尿病) 赤座 (神経内科) 東條 (往診)	三浦 (往診) 遊佐 (内科) 心エコー	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)	