

～各支部～多彩な活動がんばっています



健康チェックも好評でした

下千葉支部

ふたば商店会(夕市)に参加して

支部で年2回(6月・9月)、診療所近くの「ふたば商店会」の夕市に参加し、青空健康チェックと子どもが喜ぶ「スーパーボールすくい」と「ヨーヨー釣り」を提供しています。

今年も6月4日(土)4時～6時、100個あまりのスーパーボールと40個あまりの水風船を準備して、多くの方に喜んでもらいました。

さらに、看護師の血圧・体脂肪測定もいつもより多い、20人以上の方が集まりました。

これからも地域の健康づくりをサポートし、地域の活性化に役立つ取り組みを大切にします。そして、地域の皆様に喜ばれる多彩な活動をくりひろげていきたいと思っています。

運営委員会

第19回目の青戸健康班会を6月18日(土)午前10時～12時に青戸敬老館にて開催しました。次回9月17日は、みんなの関心がある「メタボリック症候群」についての学習会です。7年目になる「さくら班」は、だいたい高齢者が増えて参加者も少なくなりましたが、多くの人に参加を呼びかけたいと思います。

鈴木 茂

今年で7年目をむかえます



青戸さくら班会

白鳥支部

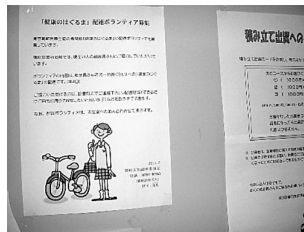
「健康のはぐるま」配達ボランティア呼びかけ～ポイントは、よりわかりやすく～

昨年度、篠原支部では手配りさんが一人増えました。しかし、年度目標達成には遠く及びませんでした。

今年度の目標は8人増です。協力してもらうためには組合員さんへの働きかけやアピールをどのようにしたらよいか運営委員会で話し合い、まずは「配達ボランティア募集」のポスターを待合室に貼りだしました。ポイントは、「手配りさん」ではなく「配達「ボランティア」」としたこと

です。より分かりやすく伝えるための小さな工夫です。貼りだしたポスター(←)を見て、現在までに3人の方から協力の申し出がありました。

篠原診療所 逸見 昌則



金町支部

「お花見会」

雨天のため、金町診療所で行う



6月11日(土) 参加者39人

・脳トレゲーム、おかりな・歌で楽しみました。



「第9回健康講話会」

新宿六丁目・さつき団地

6月15日(水) 参加者25人

・金町診療所・関根大正所長「薬の飲み方」の話、血圧測定、簡単な体操など行いました。

葛生協「秋のバスハイク」

日にち 9月19日(祝) 行き先は只今検討中!!

行き先・費用が決まりましたら、各診療所に掲示しますのでご期待ください



歩こう会



すてきな夜空をながめに 渋谷プラネタリウムに

ちょっとひと休みしていた「歩こう会」でしたが7月10日に行いました。今回で220回を迎え、「金沢八景」を計画しましたが、暑さのため集合したところで皆さんと相談し、「涼しい夜空」を体験することができる渋谷のプラネタリウムに行くことにしました。すてきな夜空をながめた後、「若者の街」(渋谷界隈)を散策。しゃれたレストランで食事をして楽しいひとときを過してきました。

8月には総会を行う予定です。この1年間をふり返り、また楽しい計画を立てたいと考えております。

吉野 五郎

2011年
白鳥バス旅行

りんご狩りで楽しい1日を!

世界遺産の旧富岡製糸工場見学や道の駅でのお買い物も盛り込んだ企画です



日時 10月16日(日)

集合 葛生協センター前

主な行程など詳細は後日お知らせします

東京葛飾医療生活協同組合 白鳥支部運営委員会 電話 5680-7166

はがきで こんにちは

□親子で楽しく□

堀切 野田 竜太
「手のつぼ発見」は参考になります。クロスワードは楽しく親子で答えを出し合っています。

□東日本大震災に

募金を□

堀切 伊藤 郁子
子どもから「母の日に何がほしい？」と聞かれたので、私は送ってくれる気持ちがあるなら、東日本大震災の被害者に募金をして、と言いました。

「お母さんまたまに

はいい事を言うね」と言われました。本当にそうですよね。

□小さな国際親善□

東金町 吉田 清美

大震災があったあくる日、たどたどしい日本語で若い娘に声をかけられました。

聞けば中国の方で電車の乗り換えを間違えて、困っている。正しい電車を教えてあげ、キーフォルダー(娘)とマフラー(私)を交換しました。

□差し木に□

奥戸 熊谷 正彦
早朝散歩の途中、紫の薔薇が見事に咲いている庭をうらやましそ

絵手紙



松戸市 高野誠一



亀有 間根山正守

新入職員紹介

今年一月から東京葛飾医療生協に新しく入職した職員を紹介します

みなさん、よろしく
お願いします

◆氏名 長島 知沙
(ながしま ちさ)
(部署) ほりきり訪問看護ステーション・かなまち訪問看護ステーション・P.T.
つて一番良いハビります。などを提供できるよう頑張りますので、宜しくお願いします。



(趣味) 散歩
(特技) アレンジ料理
(ひと言) 目指すは歌って踊れる理学療法士ですが、まだまだ精進中です。利用者様にと



◆氏名 竹崎 陽子
(たけざき ようこ)
(部署) ほりきり訪問看護ステーション・看護師
(趣味) 音楽(クラシックから流行のポップ・ロックなど)



(ひと言) 東京の下町生まれ、東京育ちではありますが、のんびりした性格です。



◆氏名 栗原 麻美
(くりはら あさみ)
(部署) 金町診療所・看護ステーション・看護師
(趣味) 料理
(特技) 音楽鑑賞



◆氏名 吉武 美樹
(よしたけ みき)
(部署) ほりきり訪問看護ステーション・看護師
(趣味) ねること
(特技) ねること



(ひと言) よろしくお

シリーズ 病氣

37

メタボリックとは

内臓肥満が動脈硬化を促進

日本人の3大死因は、がん、脳卒中、心臓病です。

脳卒中や心臓病の危険が

動脈硬化を促進することが分かってきました。

メタボリックの診断には

メタボリックの診



cm以上、女性90cm以上で、②血圧が130/85(収縮期血圧/拡張期血圧)以上、③空腹時血糖値が110mg/dl以上、④トリグリセリド値が150mg/dl以上かHDLコレステロール値が40mg/dl以下、の②③④の3項

25/75、空腹時血糖値112mg/dl、中性脂肪160mg/dl、の人は①、③、④に当てはまり、メタボリックですが、同じ値であっても女性であればウエストが90cm以下なのでメタボリックではありません。メタボリックであることが確定すれば、そのままで

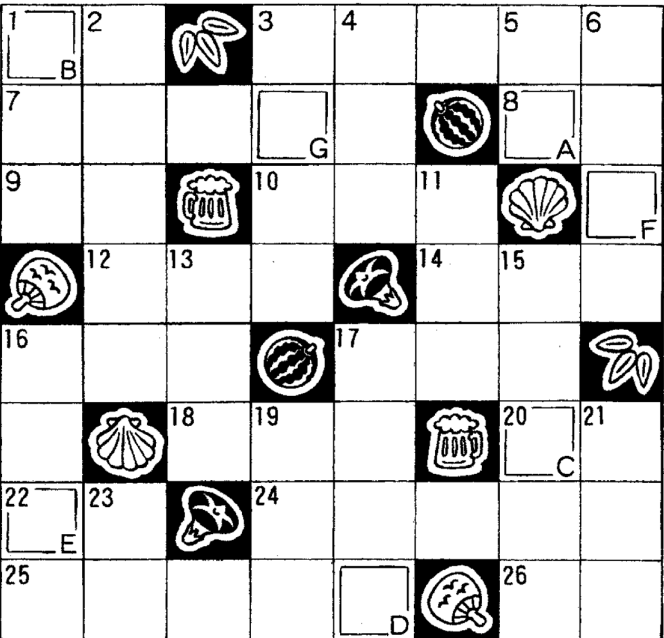
エコー検査で確認できます

動脈硬化の有無は頸動脈エコー検査で簡単に診断できます。運動療法や食事療法によっても高脂血症が改善せず、しかも動脈硬化のある場合は薬物療法が有効です。治療後、動脈硬化の改善がエコー検査で確認できます。

金町診療所 所長 関根大正

ザ・クロスワード

出題 ●モロズミ勝



答	A	B	C	D	E	F	G

クロスワードパズル前回(2011年5月1日第186号)の答え

力ーネーシヨンでした。

正解者の中から5名の方(菅野由里子・秋山みさ子・青島伍郎・佐々木政司・東テル)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〕

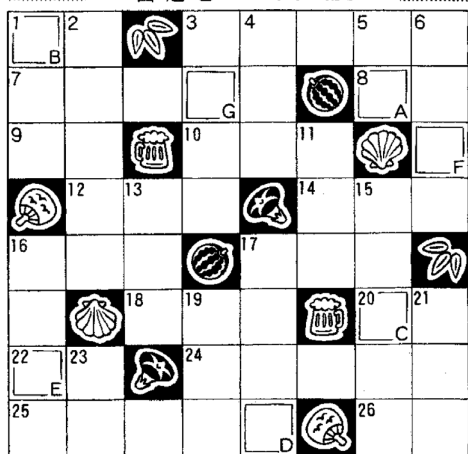
はがきに答え、住所、氏名、年齢をお書きになり10月1日まで

組合員、読者の皆様には大変ご迷惑をお掛けし、心からお詫びを申し上げます。

はがきに答え、住所、氏名、年齢をお書きになり10月1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〕

1 ……に見放される
3 牽牛星と織女星が渡る
川
7 今年は自粛する神社も
8 100の10倍
9 山の高い所
10 チェーホフ作の戯曲
12 滝の水しぶきに多く含
まれます
14 間隔。……を取る
16 目から……が落ちる
17 目隠しして……割り
18 お……を一席
20 示威運動。……行進
22 贈り物につける紙
24 晩。……ドレス
25 空に浮揚する軽航空機
26 おぼれる者がつかみま
す



答

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

【問題】二重ワクの文字を、AとGの順に並べてできる言葉は、なに？

.....

■タテの力ギ

1 地震が原因で発生します

2 黄色がかった薄茶色

3 熱めにした酒の燗

4 阿寒湖の天然記念物

5 でたらめ。……ネタ

6 海水が陸地に大きく入り込んだ所の内側

11 目がくらくら回ること

13 赤飯。こわめし

15 近ごろは激減しました

16 今年の7月18日

17 発汗後に補給が必要

19 未来の世。後世

21 「土竜」とも呼びます

23 力士が土俵で踏みます

クロスワードパズル前回（2011年5月1日第186号）の答え

力　－　ネ　－　シ　ヨ　ン　でした。

正解者の中から5名の方（菅野由里子・秋山みさ子・青島伍郎・佐々木政司・東テル）に図書券をお送りしました。

各種健診の実施期間

健康診査	対象 (区内在住で下記に当てはまる方)	実施期間					
		6月	7月	8月	9月	10月	
特定健康診査	40～74歳までの葛飾区国民健康保険に加入している方	←→					該当する方に受診票が送られてきます。
長寿医療 (後期高齢者)健康診査	75歳以上の方及び65～74歳で一定の障害があり、後期高齢者医療制度に加入している方				←→		該当する方に受診票が送られてきます。
葛飾区基本健康診査	40歳以上で、生活保護を受給されている方や区の定める条件に該当する方				←→		★申込制 (9/30消印有効) 詳しくは広報でご確認ください
20歳代・30歳代健康診査	20～39歳までの方				←→		★申込制 (9/30消印有効) 詳しくは広報でご確認ください
特定健康診査追加検査	40～74歳の葛飾区国民健康保険以外の保険の被扶養者の方及び国保組合に加入している方 (事前に確認が必要です)	←→					診療所で受診可能か加入している保険者にご確認ください。

こんにちは、梅雨も明け、夏本番ですね。暑い毎日が続いています。体調にお気をつけ下さい。

さて、葛生協では、各種健診を、お勧めしております。通年可能な土建健診や葛生協独自の健診の他、6月～10月までの5ヶ月間、いろいろな自治体健診が行なわれます。ご自身の健診を確認しましょう。(表参照)

自分は健康だから大丈夫と思っている方や、普段健診を受ける機会が少ない若い方は、是非御利用下さい。病気を発見するのが目的ではなく、予防する為、自分の体を知るのが目的です。がん検診も同時実施しております。各診療所に問い合わせ下さい。

総師長 鈴木裕美子



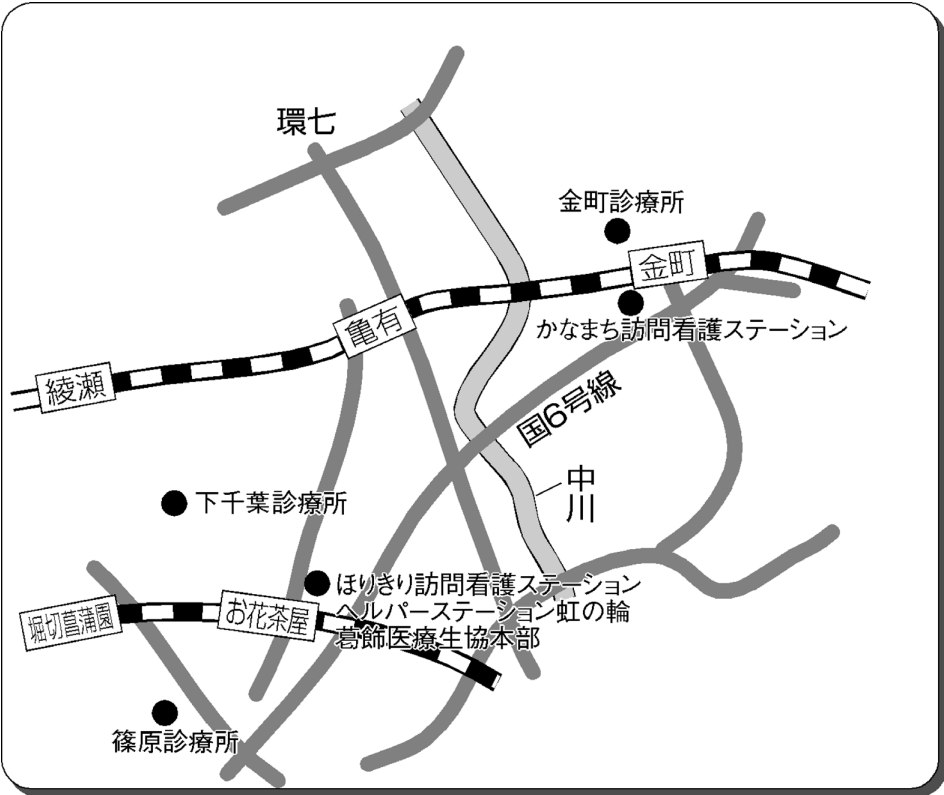
健診をお受け下さい

診療体制表(8月1日現在)

東京葛飾医療生活協同組合
〒125-0063 葛飾区白鳥2-3-6
☎(5680)7166

葛生協の組合員活動にご参加ください!

- *お友達に加入のおさそいをしてください。
ー地域に医療生協の輪を広げ、
安心して暮らせる町づくりをしましょうー
- *班をつくりませんか?
ーご近所さんやお友達が集まって
健康班会を開きましょうー
- *機関紙を配ってください。
ーご自宅の周りにいらっしゃる
組合員さんのお宅に手配りしてくださいー



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) 國富 (往診)	石川 (内科) 循環器医師 (循環器予約)	関根 (内科)	関根 (内科) 日出山 (神経内科) 9:00~11:30 比嘉 (リハビリ予約)	関根 (内科) 渡邊 (往診)	沖 (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 (リハビリ予約)	関根 (往診) 岩田 (内科)	(休診)
夜間 6:00 ~ 8:00	(休診)	(休診)	6:30~8:00 露木 (内科・外科)	(休診)	(休診)	

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:30	清水 (内科)	川越 (内科) 中村 (整形外科)	清水 (内科)	清水 (検査) 三浦 (内科)	関口 (内科)	清水 (検査・内科) 第1・3週 片寄 (第2・4・5週)
午後 2:00 ~ 4:30	清水 (往診)	清水 (内科) 川越 (糖尿病予約)	(休診)	清水 (内科) 三浦 (往診)	柳下 (内科・循環器)	(休診)
夜間 6:00 ~ 7:30	清水 (内科)	(休診)	(休診)	(休診)	(休診)	

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:30	三浦 (内科)	三浦 (内科) 大隈 (整形外科) 9:00~12:00	三浦 (往診) 尾崎 (内科)	佐藤 (内科) 園田 (糖尿病) 橋本 (往診)	三浦 (内科) 岩田 (往診) 遊佐 (内科)	三浦 (内科) 第1・3週 園田 (糖尿病) 第3週 吉田 (第4週) 中村 (第2週) 小柳津 (第5週)
午後 2:00 ~ 4:30	三浦 (内科)	三浦 (内科) 東 (往診)	(休診)	園田 (糖尿病) 橋本 (内科)	三浦 (往診) 遊佐 (内科)	(休診)
夜間 6:00 ~ 7:30	(休診)	(休診)	吉田 (内科)	(休診)	中村 (内科)	