

2012年10月1日現在

- 組合員数 9,757人
 - 出資金総額 276,956,000円
 - 一世帯平均出資金額 28,385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
ヘルパーステーション虹の輪 ☎5629-7229

金町診療所 ☎3607-5124
居宅介護支援事業所「ほりきり」 ☎3690-2080

ほりきり訪問看護ステーション ☎3690-7112
居宅介護支援事業所「かなまち」 ☎3609-3060

協同の力で地域づくりをすすめよう!

今こそ地域訪問を!

二〇一二年生協強化月間の成功をめざす「せーの集会」が九月三十日(日)南綾瀬地区センターで開催されました。参加者は四十一名でした。

菅野勝祐副理事長より月間方針の提起と私たちがめざす「まちづくり」の視点について話されました。「まち」とは、住民が暮らしている事、そこに暮らしやすさの要素が増えれば、それが「まちづくり」医療福祉協会の活動は無意識にそれを行っている。と改めて私達の立っている位置を確認することが出来ました。

その後、この間の支部活動・新支部づくりの経験交流が行われました。

下千葉支部での機をときほぐし日頃の想いを語り合った様子を私が報告しました。

白鳥支部平和のつどい、間根山正守さんが、チラシやハンドマイク宣伝で、多くの未加入の方が参加され、その後訪問して組合員加入に結びつけた経験が話された。

最後に坂井専務理事から、八月までの経営状況が報告され、総代会で決めた予算を達成させること、経営再建

金町東支部の土岐和枝支部長は、支部発足二ヶ月で悩みが多いが頑張っていきたいとの発言でした。

金町東支部の土岐和枝支部長は、支部発足二ヶ月で悩みが多いが頑張っていきたいとの発言でした。

大阪生まれ、戦争がはげしくなって岡山の母の実家に疎開し、三井造船の設計の図面の仕事をしていた関係もあり、父が絵描きで夜は映画館の看板を描いていた関係もあり、洋画を問わず見たい放題だった。美濃部革新都政ができた時、保育士の学校を卒業した妹が「東京に先輩がいるので私も行きたい」と言い出した。私も「美濃部さんだからいきたい」といい、「それならみんな東京に行こう」となって家族全員で引

越してきた。団地には一人暮らしの方が多し、家の中がゴミの山になっていくところもある。一人暮らしの方が引越さされた後の部屋の整理を手伝ったこともある。一人暮らしの方に絵手紙を出すようにしているが、緊急連絡先に私の名前を入れさせてよく頼まれる。

よくわからないまま支部長を引き受けたが、近所には知り合いないので、運営委員さんともよく相談しながらやっていきたい。



「脳いきいき班会」インストラクター 佐々木正子さんの報告



金町南支部 支部長 菅野カツ子

新支部長が抱負を語る

福岡の炭鉱の町で育ち、看護の道に入り、

私たちの支部では地域のことを知ろうと地域を決めて定例の歩こう会に取り組み。健康でみんなが親しくなるうと組合員さんと呼びかけていきたい。

地域には女性の独居の方が増えてきているので、地域のつながりをつくっていくこと、健康のことにつながっていかねばならない。一緒に暮らしてきた母は家で洗濯をやってくれ、子供たちの靴が汚ればすぐ洗ってくれていたので保育園

の先生からは「お家は靴屋さん?」と聞かれるほど靴はいつもピカピカだった。子供たちはおはあちゃんが好きだし、お年寄りが大好きな子に育ってくれた。こうした経験もある。こうした経験もあ

慈恵医大看護学校の看護学生の中には自治会の寮長を務めて看護学生の要求実現の運動に携わってきた。慈恵医大青戸病院で看護師として働いてきた。

3・11東日本大震災と福島原発事故から約1年6ヶ月も過ぎて、被災地の支援活動や放射線量測定運動も忘れられようとしてい



金町東支部 支部長 土岐和枝

インタビュー

新支部づくりに取り組んでいる私達は、まさに「まちづくり」を進めようとしているのです。全国の医療福祉生協がめざす三百万人組合員達成運動は、こ

の私達の地道な活動から始まるのだと実感しました。

せーの集会は全体に実践してきた事に確信を得て、元気の出る集会となりました。

私は、閉会の挨拶で四十五年前に本紙が掲

八月十三日、私は妻方のお寺さんへお盆の供養に行きました。住職の念仏の一節に「原発廃止」があることに気付きました。

いままでは新盆とか、うら盆とか陰暦七月十五日には大切な先祖様が来客するのだからと新しい真菰(まこも)の豊に部屋を飾り豊年を祝う、きゅうりの馬、なすの牛で早速とお迎えに行き、里芋の葉の食器で食事会、先祖の霊をまつる仏教の行事と思いがながら念仏を聞いていま



介護保険課長と学習懇談会

9月12日、事業所利用委員会の主催で葛飾区の池嶋介護保険課長との学習懇談会を行いました。

この懇談会は介護職員や介護家族の生の声を伝える場として、5年前から毎年実施してきました。今回は理事長、理事、職員、組合員計17名が参加しました。

最初に課長から昨年の介護保険法の改正に伴う運用状況の説明がありました。

より良い介護を目指して

これは国の負担を増やすしかないことを都に発信していくとの意向を披露しました。

参加した介護職員や家族からは、生活援助の時間短縮によるヘルパーの労働過重や収入減、利用者への負担増や会話不足の不安などの発言が集中し、ほかに葛飾区特有の特養ホーム



発言する虹の輪・六戸所長



葛飾区の池嶋介護保険課長

課長は、時間短縮の実情はわかるがもう少し様子を見ないと評価はできないと答えるに止まりましたが、入所基準には、自分は適切と考えるが近く関係する委員会があるので検討もあり得る、と答えました。

問題を煮詰めるには時間が足りませんが、利用委員会は懇談会に出された問題に継続的に取り組む考えです。

事業所利用委員長 関谷一朗

2012年原水禁止世界大会・広島に参加して

私は葛飾代表団の一人として8月4日から6日まで大会に参加しました。3日間という



「葛友会」による献水式に参加

非常に短い日数でしたが、原発ドーム、資料館などを目のあたりにして、核兵器の恐ろしさ、悲惨さを改めて感じました。

それは核兵器と人類は決して共存はできないこと。平和祈年式の「子ども代表の平和の誓い」の中で、福島原発事故によって故郷を

奪われ、広島市の小学校に通うことになった友だちの心を思いやる話しを聞き、参加して本当に良かったと思えました。

また、今回の世界大会では若者の参加が多かったことが指摘されました。

(10月19日現在、募金一九五、五七八円バザー売上五二、七五三円の協力をいただきました。社保平和委員会)

高橋伸治



「原発いらぬ一人に限りぬ共感を覚える。参加者は様々だ。〇し風の女性や親子連れに会うと従来の議事堂の前で脱原発を叫んでいる。取り上げないマスコミの倫理感のなさに時代の閉塞感を感じるが、参加すると一人

自分の意思で続ける
金曜日首相官邸前「原発反対デモ」

森倉次郎



健康ウォーキング

放射線量を測定しました

今年のウォークイベントは10月14日、水元公園で行いました。

昆虫研究家(組合員)の案内で水辺ゾーンからサンクチュアリ、水生植物園へと歩きながら昆虫や野草の特徴、観察の仕方など説明を受けました。

普段なげなく歩いているところにも様々な生き物がいるんですね。今回はどこどこで放射線測定も行いました。

地上5cmで0.3マイクロシーベルトを超えるところもあり1坪では平均して0.2マイクロシーベルトあり、依然として高い値が測定されました。

この日も子ども連れ家族が多く遊んでいましたが、風に舞い上



脳いきいきか条

食	野菜と魚中心の食事をとる(飲み物は緑茶) 腹八分目に抑え、よく噛んで食べる
動	軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする 歩いて外出するとき、いつもと違う道を通る
楽	誰かと1日1回以上、自分から話をする。指先や頭をつかった趣味を楽しむ(なんでもよいので、楽しいと思えることをする)
知	買い物で暗算する(買ったものの値段を足し算。支払いのとき、つり銭を引き算)。新聞から面白い記事を見つけて音読する
休	午後3時までに30分程度の昼寝をする(午後3時以降と1時間以上はダメ)。リラックス体操でストレスを解消する

- ・自分流の脳いきいきメニューを作りましょう!
- ・5つの領域から1つずつ選び、毎日実践しましょう。
- ・がんばった分を5か条カレンダーにチェックしましょう。

生活習慣と認知症の発症率

生活習慣	オッズ比	生活習慣	オッズ比
魚をほとんど食べない	1	適正体重(BMI18.5~24.9)	1
魚を週に2回以上食べる	0.4	肥満(BMI30以上)のアルツハイマー病リスク	3.1
魚を1日に1回は食べる	1	肥満(BMI30以上)の血管性認知症リスク	5.01
魚をまったく食べない	5.29	残存歯数0	1
ビタミンE摂取量が1日7.01国際単位以下	1	残存歯数8~14のアルツハイマー病リスク	0.33
ビタミンE摂取量が1日10.4国際単位以上	0.3	残存歯数8~14の血管性認知症リスク	0.52
緑茶を週に3回以下しか飲まない	1	1日の歩行距離が3.2km以上	1
緑茶を1日2杯以上飲む	0.46	1日の歩行距離が0.4km以下	2.21
摂取カロリーが少ない	1	余暇活動をほとんどしない	1
摂取カロリーが多い	1.5	チェスなど頭を使うゲームをよくする	0.26
		楽器の演奏をよくする	0.31
		新聞などの読み物をほとんど読まない	1
		新聞などの読み物をよく読む	0.65

* 図表の見方: ある状態の人が認知症になる確率を1とすると、それ以外の状態にある人が認知症になる確率が何倍になるか。0.4なら「1の生活習慣と比べて0.4倍まで下がる」となり、5.29なら「1の生活習慣と比べて5.29倍まで上がる」となる。

インフルエンザワクチンを 早めに受けましょう

インフルエンザワクチン接種はもうお済みですか。
インフルエンザとは、インフルエンザウイルスを原因とする呼吸疾患です。おおよそ1〜4日(最長7日)を潜伏期間とし、発熱、頭痛、咳、咽頭痛、鼻水、筋肉痛などを呈します。嘔吐や下痢など消化器症状が見られる場合もあり、通常の風邪に比べ、全身症状が強く出やすいことを特徴とします。

患者さんの多くは軽度で回復しています。一部重症化する例や亡くなる方も報告されています。喘息など慢性の呼吸疾患のある方は、心疾患のある方、糖尿病の方、免疫不全の方、妊娠中の方などは重症化しやすいとき、二次的な細菌感染による肺炎などを呈することがあります。

インフルエンザの予防のポイント、手洗い、咳エチケット、ワクチンの3つです。手洗いは、個人衛生の基本です。外から帰ったときなど、こまめに手を洗いましょう。また、咳やくしゃみを手でおおったときにも洗いましょう。

咳やくしゃみをするときは、ティッシュやマスクを口と鼻にあて、他の人に直接飛まつがつかないようにしましょう。

咳やくしゃみをするときは、ティッシュやマスクを口と鼻にあて、他の人に直接飛まつがつかないようにしましょう。

咳やくしゃみをするときは、ティッシュやマスクを口と鼻にあて、他の人に直接飛まつがつかないようにしましょう。

(表) 2012年インフルエンザワクチン接種料金のお知らせ

	組合員価格	非組合員
小児(1回)	2,000円	3,000円
一般	2,500円	4,000円
65歳以上	2,200円	2,200円

*65歳以上の方で公的価格用紙が届いていない方は葛飾区役所にご確認ください。



11.11反原発 100000人大占拠

「いまずぐ原発ゼロ」をアピールする行動をくりひろげましょう
原発をなくす全国連絡会

篠原診療所師長・磯田まゆみ

秋のバスハイキング

9月17日(祝)43名参加



今年の梨はおいしく実のりしました

9月17日(祝)、恒例の秋のバスハイキングに行ってきました。



くりごはんでいただきました

当日は台風が近づいており、天候は不安定でしたが、茨城(筑波)に梨狩りと栗拾いに43名が参加しました。

朝日里山小学校という廃校になった教室で、前日に時間をかけて仕込んで頂いた栗ご飯と野菜たっぷりの付け合せの昼食をおいしくいただきました。

第26回日本高齢者 大会に参加して

全国対象の各年開催地巡りは脱高齢者の力で、今許せないのは戦後日本の復興と繁栄に与えてくれる。さ



て、今許せないのは戦後日本の復興と繁栄に与えてくれる。さ

害政治である。消費税10%増税を決め、年金は引き下げ、医療保険料や介護保険料は引き上げるなど、民自公の悪鬼政治が横行していることである。

まともな政治で東日本大震災や各地災害の復興や補償に早く対処せよと伝えたい。

会場では90歳前後の方々が元気に生活し、会話されているのを見ると、人生100年が当たり前な気持ちになる。そこで思うのは平和憲法を守り、医学や医療技術の一層の進歩と社会保障の充実で達成させねばと痛感した。

早川榮太郎

はがきで こころは

笑顔に癒されて

東金町 新井 洋子
母が寝たきりになって一年。安心して穏やかに過ごす事が出来るよう試行錯誤の毎日ですが、笑顔に癒されています。

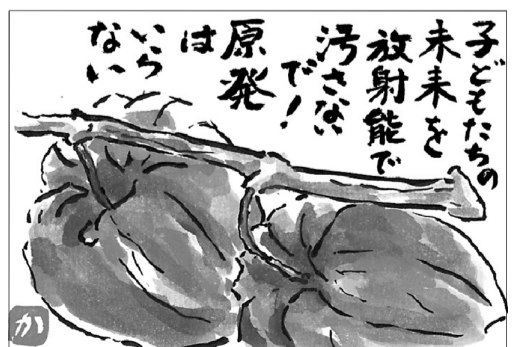
八月一日、篠原診療所にて、平和のつどいに参加しました。改めて放射能の恐ろしさを認識しました。

最後にすいとんをご馳走になり、とても美味しかったです。



柴又 土井 蓉子

【問題】二重ワケの文字を、A〜Fの順に並べてできる言葉は、なに? ... タテのカギ ...



東金町 土岐 和枝

- ヨコのカギ
- 1 ユーカリの葉が大好き
- 4 11月7日。暦の上ではこの日から冬
- 6 生煮え。……の卵
- 8 兄弟・姉妹の息子
- 9 酒に酔って……が回らない
- 11 街の……運動
- 13 衣……住
- 15 人口的に飼育する。……真珠。……ウナギ
- 17 秋冷の日は寄せ……。かき……もいいね
- 18 女の子が頭に飾ります
- 19 海水が赤く見える現象
- 21 品物の価格
- 22 王様はキング、女王は……
- 23 刃物を研ぐ石

- タテのカギ
- 1 初冬の、春のように暖かい日
- 2 名作『赤毛の……』短波受信機で海外の……番組を聴く
- 4 海と陸を観光できることから人気。水……両用バス
- 5 和式と洋式があります
- 7 ……正しい家柄
- 9 5と7の間
- 10 秋の日は……
- 12 西部劇といえは……
- 14 言論の自由を……する
- 16 時計の長……。短……
- 17 長十郎、二十世紀靴の……がすり減る
- 20 ……系、理系

クロスワードパズル前回 (2012年8月1日第191号) の答え

タ オ ル ケ ッ ト でした。

正解者の中から5名の方(富田友子、倉持栄美子、菅野由里子、鈴木みち子、新井洋子)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2-1-3-6
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〕

強化月間成功をめでして

下千葉支部

自分たちの手で
発送作業を
やってみよう！



下千葉支部では、組

変わり。「二人暮らしで、一人暮らしの世話に
でこんなおいしいカレー
は久しぶり！」と思
わず笑顔に。
そして、話しが介護
保険料、消費税増税に
及び、「今までつま
ま

金町支部

お茶のみ会を
開催



診療所の待合室で

新支部づくりの話
合いの中で、診療所の
待合室で高齢者を対象

金町南支部

放射線測定
依頼を受けました



非常に高い放射線量が

白鳥支部

白鳥支部総会が
開かれました



と想います。そして、
安全で安心できる「ま
ちづくり」のためにも
つづけていきたいと思
います。
慶野三重子

は12名と少なかつたの
ですが、手配りさん増
やしなど強化月間目標
達成目指してがんばっ
て行こうと確認しあう
ことが出来ました。最
後にころばん体操を楽
しく行いました。
吉野五郎

篠原支部

笑顔あふれる
敬老のつどい

まだまだ暑さの続く
9月12日(水)。四つ
木地区センターで「し
のはら敬老のつどい」
を行いました。



メダルをかけてはいポーズ



逸見昌則

はじめに「北国の春
♪」に合わせた体操で
体をほぐしたあと、職
員が工夫して作った
ピンを使ったボウリ
ング大会開催。清水
先生からのボウリン
グ大会の入賞者への
メダル授与はこの日
一番の盛り上がりで
した。

さらに「365歩
のマーチ」(ベレー
帽)や「いい湯だな」
(タオル)「き
よしのズンド
コ節」(法被)
などちょっと
した小道具を
使った職員
出し物に合
せてみんな
歌いました。
最後に、く
す玉割りと記念
撮影を行いま
した。

にした集い「お茶のみ
会」を開催することに
なりました。

まだ、測定件数は少
ないですが、新宿や金
町は依然高いと推定で
きます。葛飾連絡会と
も協力し、線量測定と
除染にも取り組みたい
いました。

訪問看護師・理学療法士・ 作業療法士・介護職員募集

経験者、未経験者問いません。研修プログラム整っています。

連絡先：03-5680-7166 森倉

◎急病・診療所が休診の時

救急車 119番
迷ったら #7119(携帯・PHS・プッシュ回線)
ダイヤル回線：3212-2323

医療機関などの案内・平日夜間診療所(小児科)、休日応急診療所などの案内

広報 かつしかをご覧ください。

金町診療所

◆休日当番日 12月16日(日)

所長 関根大正 東金町1-15-5 ☎(3607)5124

篠原診療所

所長 清水義人 四ツ木4-15-15 ☎(3697)0765

下千葉診療所

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) 須藤(往診)	今村(内科) 松尾(循環器予備)	関根(内科)	関根(内科) 成瀬(神経内科) 9:00~11:30 比嘉(マタ子予備)	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(マタ子予備)	関根(往診) 中村(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)	(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) 真田(整形外科)	清水(内科)	清水(検査) 三浦(内科)	鈴木(内科)	清水(第2・4週) 村上(第1・3・5週)
午後 2:00 ~ 4:30	清水(往診)	清水(内科) 川越(糖尿病予備)	(休診)	清水(内科) 三浦(往診)	山下(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)	(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) 岡部(内科)	須藤(内科) 園田(糖尿病) 橋本(往診)	三浦(内科) 駒ヶ嶺(内科)	三浦(内科) 園田(第1・3週) 吉田(糖尿病) 第3週 中村(第2週) 小柳津(第5週)
午後 2:00 ~ 4:30	三浦(内科) 須藤(往診)	三浦(内科)	(休診)	橋本(内科) 須藤(往診)	三浦(往診) 駒ヶ嶺(内科)	(休診)
夜間 6:00 ~ 7:30	(休診)	(休診)	吉田(内科)	(休診)	(休診)	(休診)