

2013年7月31日現在

- 組合員数 9,579人
- 出資金総額 279,788,000円
- 一世帯平均出資金額 29,208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
 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
 ヘルパーステーション虹の輪 ☎5629-7229
 居宅介護支援事業所「ほりきり」 ☎3690-2080

10か年計画の下千葉診療所の複合施設計画は楽しみだ！ 1日も早く赤字を解消して着手を！

第42回通常総代会発言

染谷 寛・評議員（白鳥支部支部長）
 顔が見える支部活動をめざして亀青支部ができた関係で新しい白鳥支部になった。皆さんが興味のもてる取り組みをすすめていきたい。



山口以智子・総代
 私は（下千葉診療所に）橋渡しをしただけなのに、「あなたはいのちの恩人よ」と感謝された。あらためて身近に相談できる医療生協があつてよかったです。これからもすこしでも地域の方の力になれるよう頑張る。



高崎美紀・評議員（居宅「ほりきり」ケアマネジャー）
 「妻の介護をする幸せがある」との102歳のご主人の言葉に頭が下がる。こうした介護を支援させていただける幸せを感じる。これからも当生協のネットワークを活か



野島富美子・総代
 介護検討会議で各担当



者によって家族の前で意見交換や情報交換される。そうした時、ほんとうに皆さんに支えられているなど感じ、ガンバロウという気持ちで湧いてくる。10か年計画では下千葉診療所にデイサービスもできるとある。とても楽しみなことだ。1日も早く赤字を解消し、着手して欲しい。



岩田梢子・総代
 金町東支部のお茶の会は毎回初めての方が加えられるが、楽しくやっている。健康のはぐるまの読み合わせもとてもいい。私はお茶のみに参加して元気をもらっている。



吉野五郎・総代
 下千葉診療所の患者さんたちが「すこし元気に歩いていこう」から始まった「歩こう会」に気軽に参加を。「下千葉診療所大好き人間」を作っていくことも大事だ。社会保障制度改善の運動や消費税増税中止の運動を広げていこう。



鈴木 梓・総代
 「医師と患者の信頼関係」について自らの体験を語った。



針谷かず子・総代
 「一人の患者さんを入間として大切に思ったださる」医療生協の事業所。（私たちの地域から）少し遠いけれど医療生協の診療所があつてよかった。亀有と青戸地域との支部づくりに参加してき

不足しているのでお知らせを紹介して欲しい。



六戸冷子・総代（ヘルパーステーション虹の輪所長）
 「介護予防」や「生活援助の時間短縮」など制度が変わるたびにいつも利用される方が困り、登録ヘルパーには仕事が忙しくなってしまうのに賃金が減るといふ問題をかかえている。利用者に満足



原田賢一・総代
 「高砂団地跡地に特養ホームを作る会」の取り組みが広がった成果、金町南支部が独自に取り組んだ署名宣伝活動の経験について発言した。

ストンと胸に落ちた総代会

亀青支部 渡辺キヨ子



私はこれまで仲間増やし行動や総代会に出席した事があったも、医療生協の良さを自分自身がかみきれずにいました。また昨年、「地域に見えらる支部活動へ」と新支部づくり方針が出されましたが、この方針もつかめずにいました。今回の総代会は、こうした私の疑問にみごとに答えてくれるものでした。総代会でした。（増）



今年の総代会は、たくさんのお出掛けからの発言からもみられるように、昨年度までの総代会とは違って、大変活気に満ちた総代会でした。ここ数年の葛生協にとっては累積赤字の解消が最大の問題となりました。おとしの第40回総代会にて具体的な計画が提案され、専従の職員をはじめとし生協が一丸となって取り組んできた成果の表れではないでしょうか。1990年初頭にバブルがはじけて以来、あらゆる分野で先行き不透明な状態のなかで、自らの知恵と力でこのような成果を生み出してきたことは実に誇らしいことと思えます。特に自らの利益のためではなく、医療生協組合員すべてのためにこのように計画し、組合員自身で実行して作り上げてきているこのような取組は今後の医療改善の政府の方針を草の根から許さない運動に大きな励みとなるでしょう。3年間という短期間でしたがこのような変革の時期に理事をさせていただき、ほんの少々でしたがお役にたてていただけたことであれば望外のしあわせです。ありがとうございました。（増）

求められている高齢者を支える 医療生協のネットワークづくり

高齢者の住宅問題 について考える

(新宿さつき団地)

新宿さつき団地は、昭和三十年代に建設された、古い都営住宅です。近年建て替えられて、高層化した5棟には、約800世帯の方が住んでいます。多くは高齢者世帯で、ひとり暮らしの方も多いようです。



新宿6丁目にある「さつき団地」

東京都は新規の住宅は一箇所も建設せず、古い住宅を取り壊して、古いので、区内の住宅に住んでいた方が次々に転居して来ています。また、東日本大震災の被災者の

自治会の運営は大変です。各棟ごとの棟長さん、階ごとの班長さん等が活躍しています。集会所では、毎日の様に囲碁・将棋を楽しむグループやカラオケ、他にも卓球や体操など行なわれています。老人会は月に一度はお茶のみ会を行うな

1DKという狭い部屋での暮らしで、クーラーがなく扇風機だけという方もあり心配です。」とある医療生協の組合員さんは言います。特に男性の一人暮らしの方にはお会いすると必ず「ごはん食べてる？大丈夫？」と声を掛けるのか。今日もふりかけと味噌汁の素を届ける予定なのよと言います。

7月には4件もが孤独死で発見されました。深刻です。自治会の役員さんたちは週に一度の声掛けに努力しているそうです。

医療生協としても、つながりを活かした活動が求められていると実感しました。 中村初枝

楽しい お茶のみ会

昨年8月から金町診療所の待合室を借りて、「お茶のみ会」を始めました。待合室にポスターを貼って日時をお知らせします。

毎月最終土曜日、午後2時〜4時まで、お茶やお菓子を食べながら和やかに始めます。参加費は



みんなでハーモニカ伴奏にあわせて合唄

200円です。参加者は10名〜13名くらいです。関谷さんの指導で詩を読んだり、軽い体操をしたりしながら、日頃の想いや、家庭のこと、健康のことなど気軽に何でも話し合います。

参加される方は70歳〜80歳代の方が多く、その月の誕生日の方がいらっしゃれば、ケーキを用意し、みんなで祝いします。ハーモニカが得意な理事さんの伴奏で思い出の歌や懐かしい歌を唄い、楽しい時間を過ごします。皆様の参加をお待ちしています。 金町東支部 土岐和枝

スワンの 七夕お楽しみ会

7月6日、「スワンの七夕お楽しみ会」が行われました。皆さんが元気に参加してくださいました。折り紙で素敵な朝顔を折り飾り物を作りました。ボランティアさんの作ったおいしいお食事をいただき、上符事務の紹介もありました。



「転びませんように」「健康でいられますよう」初めて参加された青戸の篠原さんは「ご主人が元気になりますように」とお願いしました。折り紙ですてきな朝顔を折り飾り物を作りました。ボランティアさんの作ったおいしいお食事をいただき、上符事務の紹介もありました。 居宅「ほりきり」のケアマネも参加して楽しい時間をすごしました。 毎回参加されている小菅の沼尻さんは「次回はお友達を誘いたい」とお話ししていました。 地域活動委員 萩原佐知子

平和憲法 96条を守ろう

参院選で圧勝した自民党・安倍晋三総裁は、「96条改憲」を唱えています。「衆参両院議員の3分の2以上で発議し、国民投票で過半数の賛成」という憲法改正の要

件を緩和し、過半数の賛成で発議ができるようにするものです。 参院選で「ねじれ」が

憲法改正草案には、自衛隊を国防軍にして海外での戦争ができるようにする「9条改憲」が組み込まれています。「96条改憲」で改憲へのハードルを低くしたうえで、「本命」の「9条改憲」に進もうという二段階戦

こともないとは言えません。現に、「国民の支持を得た侵略戦争」や「多数派の賛成による人種差別やジェノサイド」も発生しています。 だから、国民主権を宣言した近代憲法は、平和や基本的人権を守るために、国民の意思による憲法改正をも制約しようとした。これが「近代憲法の生命」といべき立憲主義です。

「96条改憲」と立憲主義

消えて、政府与党は衆参両院で過半数を確保しました。「96条改憲」が実現すれば、政府与党は、いつでも、思いどおりの改憲が提案できることになり

略」です。

「主権者が国民投票で判断するからいいではないか」との声もあり

「96条改憲」の本質は、立憲主義を破壊して、憲法を憲法でないものに変えてしまうところにあります。平和とくらしを守るためにも、憲法破壊のこの企てを許してはなりません。

各支部で 平和のつどい開催



白鳥支部の「平和のつどい」

今年も各支部で「平和のつどい」が開催されています。篠原支部ではビデオ映画を鑑賞した後すいとんを食べながら語り合いました。

今年も各支部で「平和のつどい」が開催されています。篠原支部ではビデオ映画を鑑賞した後すいとんを食べながら語り合いました。

寺住職の鈴木徹衆さんに、平和についてそれぞれのお話していただきました。金町支部は地域の「平和のつどい」実行委員会に参加して取り組んでいます。

10月13日(日)には午後1時から日比谷公会堂で反原発大集会が行われます。一人ひとりの声が大きく集まれば原発再稼働をストップさせることができます。あなたも足を運んでみてはいかがでしょうか。



田中 隆 ・ 弁護士

昨年自民党が発表した

権侵害への道が選ば

ません。

には長崎で行わ

る原水爆禁止世界大会

への代表も参加し募金の

訴えもおこないました。

今年度の平和代表を送る取

組みでは、平和バザー、署名しなかったこと、原発再稼働や憲法を変える動きなどに対しても厳しく批判しました。

健診を受けましょう

6月から始まった特定健診ですが、9月からは長寿健診（後期高齢者医療保険の方）、基本健診（40歳以上で要件該当の方）、20・30歳代健診（完全申し込みで9月30日締



め切り）が始まります。対象の方には8月末に受診券が郵送されます。9月に入っても受診券が届かない方は、今回だけ申し込みが必要な方もありません。診療所にお尋ねください。

せつかくの無料健診です。この制度を継続させる意味でも是非、健診をお受けください。お待ちしています。

第1回セルフレック

私自身訪問リハビリに携わり約1年。様々な疾患を抱え、自宅で生活されている方々とお会いしました。趣味活動や運動に一生懸命取り組んでいらっしゃる方。疾患を抱え



かなまち訪問看護ステーション
作業療法士 渡部 睦美

はがきでこんにちは

□大丈夫なの？

柴又 林順子

暑い、ともかく暑い。葛飾区の小中学校は夏休みが短くてかわいそう。先生方も夏休みに普段でないリフレッシュをするような余裕もないようです。これで日本の将来、大丈夫なの？

□近況

東金町 秋山みさ子
毎日の暑さであまり外出していません。熱中症になったことがあるので、



亀有 森田美江

□猛暑です

南水元 高島まつゑ
子供たちの夏休み活発にかけている姿を見ていると楽しい思い出がよみがえります。

忙しかった子育て真っ最中だったところ、噴出す汗もなんのその。次から次へと展開していく先には必ずといっていい笑顔が待っていた。笑顔いっ

□笑顔がみたくて

東金町 新井洋子
実家の母が寝たっきりになり施設にお世話になって3度目の夏をむかえます。

一人暮らししていた時より笑顔が見られ、私に面会にいくと喜びます。笑顔がみたくて週2〜3回会いにいきます。

に徐々に、そしてある時期からほぼ一直線に下降していきます。しかし、必然的にやってくる老化に身を任せず、元気に笑顔で生活できる体力づくりを私と一緒に始めませんか？

後者の場合、なんとか笑顔で生活を送ってもらえるよう、共感し励ましながら関わりますが、「老いているからしかたがない」と諦めていることもあり、残念に思ったこともあります。

はじめませんか！ 老いに負けない体力づくり

後者の場合、なんとか笑顔で生活を送ってもらえるよう、共感し励ましながら関わりますが、「老いているからしかたがない」と諦めていることもあり、残念に思ったこともあります。

まずは下の項目をチェックしてみよう。結果は、いかがでしたか？ この10項目はすべて筋肉の老化から引き起こされる現象です。

たとえば、無意識に脚を組むという行為は、太股の内側の筋肉が老化し

人間の運動能力は、20歳をピークに加齢とともに

- ・椅子に座ると自然に足を組んでしまう。
- ・よくつまずく。
- ・下り坂でつい早足になってしまう。
- ・手をついて立ち上がってしまう。
- ・よく頬杖をつく。
- ・ピンのキャップが開けにくい。
- ・おヘソの位置や形状がゆがんできた。
- ・左右の靴の減りかたが違ってきた。
- ・左右の目の大きさが違ってきた。
- ・左右のバストの大きさが違ってきた。

チェック項目



0	まだ20歳代の筋肉。
1〜3	筋肉の老化が始まっている。
4〜6	筋肉の老化が進んでいる。
7〜10	筋肉の老化が著しい。

今回は、お家でできる筋力アップ訓練を紹介いたします。

□熱中症に気をつけて

新宿 岡本隆子

とにかくこまめに水分をとることが必要です。この暑さを上手にのりこえて冷たいものばかり飲まずにバランスよい食事をとるように心がけましょう。

親にエサを口の中に入れてもらっています。

考えれば、人間と同じように生きようとしているのを感じました。

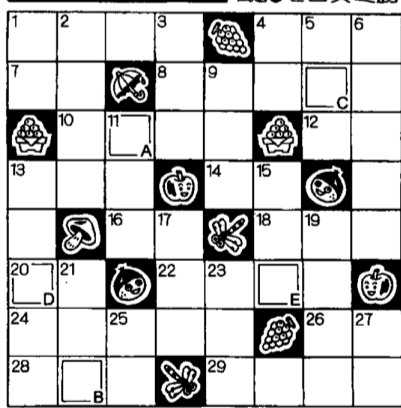
皆さまからの投稿をお待ちしております。
(はぐるま編集部)

「世一の集會」開催のおしらせ
「医療生協組織強化月間」成功を目指して、みんなで集いましょう！
10月6日(日)午後2時から4時
南綾瀬地区センター(予定)



柴又 土井蓉子

ザクロスワード



答え A B C D E

■ヨコのカギ

- ……の目。……一過
- 信長の……を懐に入れて温めた木下藤吉郎
- 馬のは、桜……と呼ばれます
- ワインのことです
- 中秋の……
- ワックスともいう
- 五輪は……することに意義がある
- 英語ではBEAR
- 仕事率の単位。百万馬……
- 飛行機が飛び立つ
- 泣き言。……をこぼす
- 秋桜とも呼ばれる花
- のんきで気楽な人
- 母と子。……家庭
- 白鳥のことです
- 財産を多く所有する人

【問題】二重ワクの文字を、A〜Eの順に並べてできる言葉は、なに？

■タテのカギ

- 山と山の間のへこんだ所
- 育児をする男
- 赤ちゃんと生えているマンモスはこの仲間……指をさされる
- 外国に在留して勉強人間……に入院して健康診断
- 船につける重り
- 日よけ眼鏡
- 阿寒湖の天然記念物
- すでに結婚しているポルトガルの首都
- 穴が開いています
- 紙幣に入っています
- ……高く馬肥ゆる秋
- 花札の紅葉に描かれている動物

クロスワードパズル前回（2013年7月15日第196号）の答え

ナツヤスミでした。

正解者の中から5名の方（葛西恒子、下村俱巳、高島まつゑ、岸田俊男、土井蓉子）に図書券をお送りしました。

秋のイベントのお誘い

- 2013年度白鳥支部 バスハイクのお知らせ
里山で自然体験と栗ひろい
9月15日 非組合員 8,000円
組合員 7,000円
- 葛飾医療生協 東北の旅
11月16日〜17日
〜八重の里は今〜
忘れてはいけない東北を巡る

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
はぐるま編集委員会
投稿してください。5名の方に図書券をお贈りいたします。

応募方法

2013 原水爆禁止世界大会 長崎に参加して

葛飾原水協の一員として加わり、空路二時間程で長崎へ。到着後直ちに爆心地、平和公園と資料館で再現された被爆の「現場」をつぶさに見、

知見としてはなく原爆の威力とその結果に圧倒されてしまい、驚きと同時に怒りを覚えました。写真の原爆の模型は実物大です。死者七万数千人をもたらした憎むべきファットマン。資料館への来場者には小学生も多く、次世代への経験の継承はこのような学習で是

非必要です。開会式、分科会、閉会総会に参加し、原水協に出るのだと聞いて実に頼もしく思いました。疲れないう若い世代が羨ましい。代表派遣に際し、多くの組合員さんから多額の募金を頂きありがとうございました。



模型は実物大の原爆

染谷 寛

ふきのとう学習会 在宅介護家族の会

7月13日、葛生協本部の会議室で在宅介護家族の会「ふきのとう」の第32回学習会がおこなわれました。

今回は、来年4月からの介護保険について、区議会議員の三小田准一さんに講義していただきました。政府が、要支援者を介護保険からはずして自治体まかせにしようと

していることや、利用料の値上げ、特養ホームからの軽度者の追い出しなど、ひどい計画の自身を知る事ができました。参加者は、特別養護老



人ホーム建設の運動をしている「介護をよくする会」の人たちとも連携し、19人となりました。ヘルパーの援助を受けている要支援の方からの「打ち切られたら、生活がでなくなる」という訴えや、「介護度でサービスを決めるのではなく、その人に合わせてサービスを定めるように制度を改善すべき」というケア

介護アンケート報告

(第4回)

知っているのと
わかっていないのは
違う

現在2015年度の改定に向けて見直しが始まっています。大雑把な内容で推測できるのはサービスの削減と保険料の値上げという負担増です。

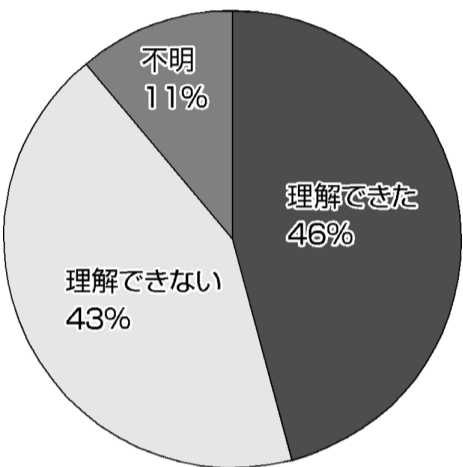
もしそうなら内容について負担者の十分な理解と納得が必要です。では12年度の改訂内容はどれほど理解されていたのでしょうか。アンケートでは制度が改定され

たことを知っていた人は77%ですから認知度としては合格点といえるでしょう。しかし内容についての理解度は図の通りで、内容を理解している人は半分以下です。

民主主義は提案された内容を理解し、議論によってお互いに納得できる内容に近づけるシステムです。その前提となる理解が不十分では、私たちはスタートラインに立っていないともいえません。行政はわかりやすく説明する義務があります。そこで重要なのが私た

ち自身の義務です。「わからないのは行政が悪い」という批判だけでは解決しません。私たちが知る努力をし、わからな

制度改定の内容を理解していたか



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 上符

◎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 11月10日(日)

所長 関根大正 東金町1-15-5 ☎(3607)5124

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(循環器予診)	関根(内科)	関根(内科) 徳重(神経内科) 9:00~11:30 比嘉(ウマチ予診)	関根(内科) 内田(往診)	小柳津(内科)
午後 2:00 ~ 4:30	関根(内科) 井奥(往診)	関根(往診) 大谷(内科)	(休診)	関根(内科) 比嘉(ウマチ予診)	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)

篠原診療所

所長 清水義人 四ツ木4-15-15 ☎(3697)0765

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:30	清水(内科)	川越(内科) 山神(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(糖尿病予診)	(休診)	清水(内科) 三浦(往診)	村田(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)

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	三浦(内科)	三浦(内科) 大隈(整形外科) 9:00~12:00	三浦(往診) 西(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(糖尿病) 第3週 吉田(第4週) 中村(内科) 第2・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)