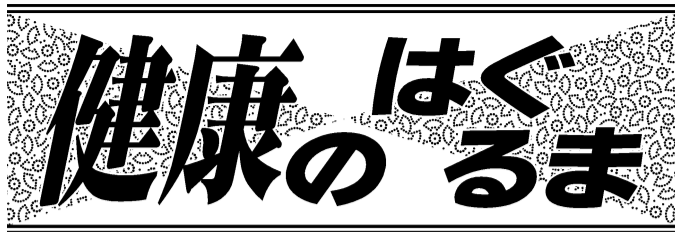


2013年9月30日現在

- 組合員数 9,577人
- 出資金総額 280,754,000円
- 一世帯平均出資金額 29,315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
☎(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

東京葛飾医療生協 2013年生協強化月間スタート!

生協強化月間成功をめざす

「セーノ集会」開催!

10月6日(日)午後2時より、葛生協センターにて開催された「セーノ集会」。42名の参加者で会場がいっぱいになりました。

理事長からの方針提起に続いて各支部(金町南・亀青・下千葉東)からの報告と「新宿団地における高齢者の実態」の報告。高齢者の孤独死、生活苦等によって一人一人

が切り離され、人間関係が疎遠になっていく状況の中で「高齢者に優しい街づくり」「人と人との結びつきのネットワークづくり」を目指し、各支部の取り組みが報告されました。

「強化月間成功を!」の気持ちを強くした集会となりました。そして、この強化月間で各支部がかかげた目標をやりきることが大切です。今、医療生協は地域で期待されています。

西川正二



「セーノ集会」に42名が参加

下千葉東支部スタート!

支部が8つになりました



昨年11月、下千葉東準備支部を3人体制で立ち上げ、この間、「脳いきいき健康作り教室」を6回取り組み、延べ86人が参加。3回目には組合員さんが友人を誘って参加され、その日の内に医療生協に加入。後日、増資にも協力いただきました。また、二回の手配りさん

訪問と運営に携わる皆さんの尽力で、6人の支部体制になりました。4課題を前進させるには、日常的に一人一人への働きかけを行う以外にはありません。いま支部としては体制整備と共同に、①定例化した運営委

員会を楽しく議論して実践できる場にする。②支部二ニュースを親しまれる紙面へ改善し、定期発行を守る。③脳いきいき教室・第7回(11月23日開催予定)をもって一旦終え、新たな班会に継承・発展させる。これらを取り組みつつ、下千葉診療所のリニューアル計画の成功を大目標に、準備中の全組合員訪問を進め、4課題を追求して行きたいと思っています。

そして、10月9日支部役員体制を確認し、「下千葉東支部」が正式に発足しました。

下千葉東支部
金生谷貞雄

尿とエコーの検査が早期がん発見に有効!

全日本民医連で発表

今年二月に、東部東葛ブロック医療福祉活動交流集会で発表した演題が、ブロックの推薦を受け、今回第十一回全日本民医連学術運動交流集会以て、発表する機会を頂きました。その報告を致します。

学会は去る十月四、五日に、北海道札幌市で開催され、私はポスターセッションの部門で発表致しました。発



発表した金町診療所
診療放射線技師
磯 從子

診療所では、普段は、普段かかっている方の中から突然重い病気が見つかることはまれです。健康を受け

の四名が皆、幸い早期がんであったために、内視鏡的に部分切除をすることができたことを述べました。加えて、尿の検査およびエコー検査が、いかに早期がんを含め様々な疾病の発見に有効であるかを発表しました。

私は、全日本民医連学会への参加は初めてでしたが、全国規模の民医連のネットワークの力強さを肌で感じる事ができて、本当によい経験ができました。広い視野を持つことで日常の業務を見直すきっかけにもなりました。ありがとうございました。

今年三月から支部活動に参加した。葛生協が健康の追求にとどまらず、平和のそれも大切な活動内容だと知ったのは最近のことです。とくに原水爆禁止世界大会・長崎に派遣されてからだ。おおぜいの小学生達が長崎原爆資料館へクラス、団体で来ていたことが印象的であった。事是非判断が出来ようになるのは小学校三、四年生位からだと聞いているが、このような学習機会をもうけるのは大人の責務だ。ことし3月に支部のバスツアーで東京大空襲巡りに参加し、その時も子供と一緒に連れてのチャンスがあればと思った。震災記念堂の中の収められた遺骨の壺には圧倒された。関東大震災、東京大空襲と二つの災禍に遭った計十萬柱が安置されている。記念堂の裏の扉を特別に開けて貰って哀悼の訪問だった。長崎の語り部の田中安次郎さんが話の最後に「たったひとつの命だから」のあとの句をどうつなげるかはあなたの方の宿題ですと言ったのが、心の重しになっている。みんなの命だからどうします?やっぱり活動だよなと思う。

(染)

聴心器

手配りさんとの 食事懇談会を開く

亀青支部

7月の運営委員会で手配りボランティア増やしには、現在配布している11名の方の意見を聞くことが必要だということで9月11日(水)食事懇談会を開きました。

参加者は9名で吉澤さんの司会で始まりました。間根山支部長のあいさつの後、医療生協の機関紙・コムコム7月号の「手配り見守り活動」記

てみたい」「購買生協主催のバザーに健康チェックで参加しよう」など積極的な意見が出されました。これから地域の見える活動として、まずは組合員さんマップ(地図)作り、みんななどという活動をしていくのか計画をたてていきます。

亀青支部 間根山正守



機関紙手配りさん紹介

下千葉支部

西亀有2丁目にお住まいの眞村秀子さんは東京亀戸生まれ、堀切6丁目九品寺近くで育ちました。葛生協の催しに参加



してくれる頼もしい組合員です。機関紙の発送作業もテキパキとこなす自宅近くの手配りを20件程担当しています。下町育ちで元来お世話好き。「今手配りをしてる組合員さんとも少しづつ話ができるようにしていかなきゃね」と笑顔で心えてくれました。

下千葉支部 高柳ゆみ

画像検査と放射線

エコー検査の症例とともに

金町南支部

9月11日(水)、金町南支部では、金町診療所の堺從子・診療放射線技師を講師に迎え、3回目の健康講話会を行いました。懇談の中では、頸部エコー検査を受けた方からの質問で、「画像は誰でも見せてもらえるのか?」など、なかなか中にも真剣な話はずみ

金町南支部 矢嶋春海

新理事インタビュー 抱負を語る



堀切在住

堀口千恵子さん

退職しました。

20年間、四つ木にあった「竹の子保育所」(無認可)で施設長として働いていました。経営は大変でしたが、職員同士助け合い、地域との結びつきも強い保育園で大好きでした。その後、社会福祉法人すこやか福祉会「こぼとの森保育園」で園長を勤め7年前に

現在は、東京都福祉サービス第三者評価(東京都認定機関)に関わっています。大変ですが、様々な保育園に伺うことは楽しみでもあります。

孫が11歳と2歳で宮崎にいます。会えるのは年に2、3度ですが、メールでの写真がすごくかわいいです。趣味は創作人形作り。子供の顔やしぐさが好きで、人形をつくられたらいいなと思っていました。仕事をしていた頃から習い始めたが、時間がなく退職し

て本格的に始めました。埼玉県蕨市の教室に7年通っています。一体創るのに2年近くかかるんですよ。生まれも育ちも葛飾区です。理事として「医療生協とは」と聞かれても、自分自身まだよくわからないところもありますが、教えていただきながら、勉強しながら勤めたいと思います。

このころ高砂駅周辺は大きなプレス工場がありました。そして京成電鉄の車庫があり、労働者も多く、小さい飲食店も数多くあります。その後、駅周辺は開かずの踏切問題と大型店舗の進出のため商店が通勤者の自転車預かり所に様変わりしてさびしく感じています。

仕事は墨田区の本所郵便局で定年まで働きました。最初は非常勤採用でしたが、労働組合の非常勤本務化闘争で本務者に早くなることとが出来ました。その後、仲間を大切にすると労働組合の役員を定年まで続け、組織の団結と連帯の尊さを身に着けました。



高砂在住

鈴木富士雄さん

生まれも育ちも葛飾区高砂です。私の子供

三年半前に地域の皆さんと「介護をよくする会」を立ち上げ、「都営高砂団地建て替え跡地に特養ホームの建設を」の請願署名運動を続けています。夏の暑い日差しの中、寒いビル風の中連続して署名行動を続け、1時間で100筆の署名が集まります。本当に地域の要求の切実さ、強さを感じます。

理事になって、8月初旬神戸で新理事研修会があり参加しました。全国の医療生協運動の熱気を感じました。これからは特養ホーム建設の地域要求と東京葛飾医療生協と共に前進したいと思えます。

介護学習 懇談会に32人

金町南支部



健康講話会に15人が参加

各支部の懇談会・学習会 活発に開催される

9月21日(土)午前10時から高砂地区センター会議室で学習懇談会が開かれました。講師は高齢者総合相談センター高砂・八武崎実所長(協立医療生協)と居宅介護支援事業所「ほりきり」・萩原佐知子所長(東京葛飾

八武崎さんのお話は相談センターの役割について詳しく説明されました。萩原さんのお話は介護保険改悪が狙われており、「要支援」が介護保険からはずされることを報告しました。



高砂地域を中心としながら、「協立医療生協」、「介護を良くする会」、「東京葛飾医療生協」がそれぞれもっているネットワークを共同のネットワークへと連携を重ねていける第一歩にしたいものです。

金町南支部 菅野勝祐

敬老のつどい

篠原支部



「投げ縄」ゲーム

9月11日(水)14時30分～16時00分、四つ木地区センター3階ホールで恒例の敬老のつどいが開催されました。参加者は職員と80歳以上の組合員合わせて17人。ゲームや篠原診療所職員の余興で楽しみました。

保健学校のお知らせ

〈認知症と減塩食を楽しく学ぼう〉

第1回 11月21日(木)
第2回 12月2日(月)

午後2時～4時 南綾瀬地区センター
資料代 各200円



インフルエンザワクチン

接種はお早めに!

篠原診療所 磯田まゆみ

インフルエンザワクチン接種はもうお済みですか。咳やくしゃみをおおったときにも洗いましょう。咳やくしゃみをする時は、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かからないようにしまししょう。

そして、インフルエンザワクチンは、免疫をつ

第2回筋力アップ運動

はじめませんか? 老いに負けない 体力づくり

前回は引き続き、体力づくりのお話です。

今回はお家でできる筋力アップ訓練を紹介しま

筋力トレーニングで集中的に鍛えたいのが、体の土台となる大きな筋肉です。胸・背中・おなか



かなまち訪問看護ステーション
作業療法士 渡部 睦美

ので基礎代謝量に大きく影響します。次のイラストで紹介した簡単な運動で、これらの筋肉がすべて鍛えられます。週に2〜3回、ひとつの動きを10〜30秒行うだけで十分。出来れば鏡を見ながらフォームをチェックし、動かしている部分に意識を集中させると効果的です。

け死亡者や重症者の発生をできるかぎり減らすことを目的に接種するものです。ワクチンは接種してから抗体ができて、予防効果が発現するためには、およそ2週間かかると言われています。年によって異なりますが、一般的に日本では12月頃からインフルエンザの流行が始まることを考えると、その頃までに接種を完了することが望まれます。早めに受けるようにしまししょう。

東京葛飾医療生協の診療所では10月1日からインフルエンザワクチンの予防接種を行っています。

(表) 2013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。



腕 10回

左右の手のひらを合わせ、力を入れて15秒〜30秒押し合う。指先を組み、少しふるえるくらいの力で引き合う。組みかえて各10回。

肩腕 10回

片足をまっすぐ上げ、そのまま30秒保つ。反対側の足も同様に行う。

太もも・腹筋 30秒

仰向けに寝て、片足を10cmほど上げて30秒保つ。反対側も同様に行う。

腕 10回

両手でドアの枠を押し上げ、30秒保つ。手が届かないときは台に乗って行う。

腹筋おしり 10回

仰向けに寝て、おしり、腰、背中順に上げ、逆の順で下ろす。

腹筋 10回

ひざを立て、両手を前に伸ばして上体を起こし、おへその辺りをのぞき込む。

背中おしり 10回

左右交互にゆっくりと右手と左手を上げ、ゆっくりと戻す。反対側も同様に行う。

ももの前面 10回

足を肩幅くらいに開き、手を頭の後ろに組んでゆっくりと腰を落とし、ゆっくりと元の姿勢に戻る。ひざがつま先より前に出ないように気をつける。かかとをあげないこと。

はがきで

セルフチェック
東金町 秋山みさ子
セルフチェックの記事、とても参考になりました。これからもよく注



東堀切 田近治代

今年のはがきで
東金町 佐藤昭子
クロスワードいつも楽しみにしていま



亀有 針谷かず子

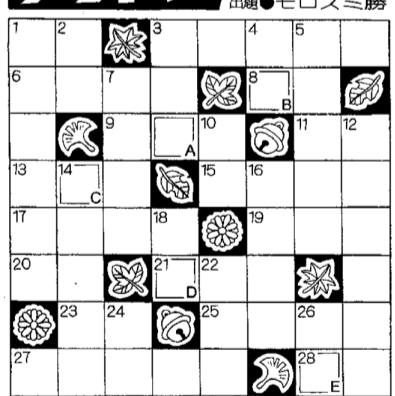
記事はいつも読んでいます。今年も暑い中、お届けいただきありがとうございます。

命を大切に
お花茶屋 栗本都子
初めてお便りしま



柴又 石井三和子

ザ・クロスワード



答え A B C D E

【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?

- ヨコのカギ
- 人生七十古来稀なり
 - 11月にこれが3回ある年は火事が多いとか
 - 戦争に反対。……運動
 - ……釣り。竹馬の……
 - 英語ではストロベリー
 - 本物ではない……札
 - 反対語は「悪声」
 - 耳あかを取る道具
 - 1回で完結の……小説
 - ……取りが……になる
 - 貸し借りのお金に付き
 - 川や海の浅い所
 - 2、4、6は……数
 - 2020年東京五輪には大勢の外国人……客
 - の来日が見込まれます
 - バレエの女性の踊り手
 - 顔。……が割れる

- タテのカギ
- 秋なのに春のような暖かい日
 - オリンピックの1等は……メダル
 - 一休さんが得意なもの
 - 石川県の……半島
 - 野外でイモを煮ます
 - 発声可能な声の高低の範囲
 - ……可憐……
 - 竜巻の原因にもなります
 - 多くのセミが鳴きたてる声の時雨の音に見立てた言葉
 - 防音や耳の防水に使います
 - 4大悲劇の一つ……王
 - 秋刀……でサンマと読みます
 - ……の漢字の訓読みは?
 - カボチャは……科野菜
 - 日本人の主食

クロスワードパズル前回(2013年9月1日第197号)の答え

イワシグモでした。

正解者の中から5名の方(柴山睦人、栗本都子、伊藤由美子、石井三和子、下村美智子)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2-3-6
東京葛飾医療生協 はぐるま編集委員会
はがきに答え、住所、氏名、年齢をお書きになり12月10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。

原発再稼働させない！ みんなの思いはひとつ

「10・13原発ゼロ」統一行動に参加して



反原発集会に4万人が参加

「福島をわすれるな」「汚染水を何とかしろ！」とみんなの思いはひとつ。そんな集会・デモが、10月13日、日比谷公会堂で開かれました。30分も前に着いたのに2000人の会場はいっぱい。しかたなく、音声による集会参加となりまし

を子や孫・曾孫に渡してはならない。私たちの世代で終わらせよう。集会のあと東京電力に向かってデモ行進「子どもを守れ！」「赤ちゃんを守れ！」の声の中(デモの隊列はファミリー参加の中に混じって)。東電前ではおもいきり「原発やめろ」「再稼働反対」の声を上げてきました。

肥田先生は言いますー
吉野 五郎

197号(9月1日)発行の記事の訂正
2面の高齢者の住宅問題について考えるの記事で新宿さつき団地は、「昭和三十年代」に建設されたとしていました。が、正しくは「昭和四十一年」でした。お詫びして訂正します。

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

介護アンケート報告 (最終回)

増える 介護費用負担感

介護保険料の負担感は図1の通りです。「なんとかやりくりできる」と「負担感はない」の合計は70%です。

日常生活利用している介護サービスの費用負担についての負担感を図2の通りです。「なんとかやりくりできる」と「負担感はない」の合計は80%です。

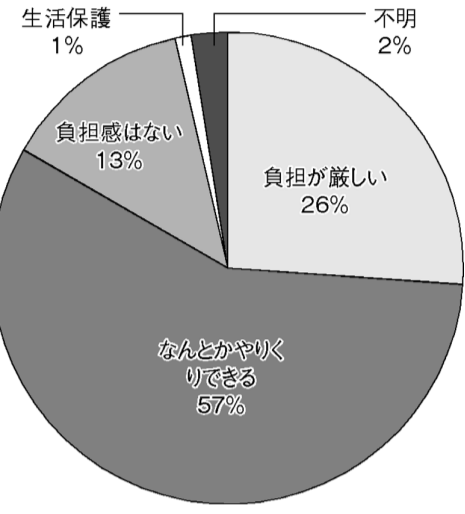
昨年4月に介護保険料が改定されました。葛飾区では標準的な保険料が適用される第4段階の人で年間約1万6千円、率年金は今年から3年か

%と少なくなっています。保険料が厳しいと感じている人は利用料を抑えるために利用を控えていると考えられるので

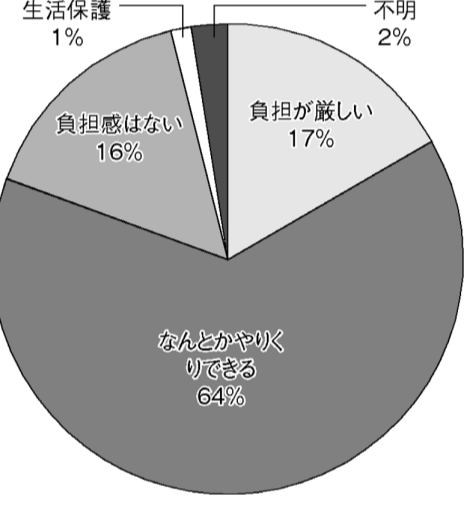
このアンケートに取り組み、介護現場の実態を広く知らせて、これからの介護制度をよくしていくことが必要であることを痛感しました。

萩原 忍

介護保険料の負担感

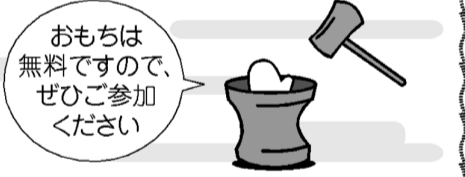


サービス利用の負担感



各支部もちつき大会の日程(予定)です。

- ◆白鳥支部(亀青支部と合同)ー12月7日(土) 11時~13時 葛生協センター前
- ◆下千葉支部(下千葉東支部と合同)ー12月14日(土) 13時~14時半 下千葉診療所前駐車場
- ◆篠原支部ー12月15日(日)ー11時~12時半 篠原診療所前
- ◆金町ブロックー12月14日(土)ー10時~13時 金町診療所駐車場



◎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(循環器科)	関根(内科)	関根(内科) 徳重(神経内科) 9:00~11:30 比嘉(ウチ子科)	関根(内科) 内田(往診)	小柳津(内科) (第2・5週) 内科医(第1・3・4週)
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(ウチ子科)	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(内科) (第2・4週) 村上(内科) (第1・3・5週)
午後 2:00 ~ 4:30	清水(往診)	清水(内科) 川越(糖尿病科)	(休診)	清水(内科) 三浦(往診)	村田(内科) 備前(内科)	(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) 大津(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) (第1・3週) 園田(糖尿病) (第3週) 吉田(内科) (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)