

2014年 新年号

健康はぐるま

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



撮影場所 赤石岳 写真 入月孝広 (にゅうづま たかひろ)

あらたま 新玉の年のはじめと豊御酒の 屠蘇と酔ひとき病のゆがた

東京葛飾医療生活協同組合理事長
野島 英夫 (のしま ひでお)



歌意は「お正月のお屠蘇に酔ったよ、病気が治っているみたい」に「とでもいうところでしょうか。」

脊椎カリエスに苦しみながらも、決して病気に負けていない子規の姿を感じます。

私たちの医療福祉生協の健康観も「昨日より今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きよう」とたとえ病気になることも

んなが協力し合って「積極的に生きられるようにしよう」というものです。

相次ぐ社会保障の改悪で、貧困化、孤独死など嫌なニュースも増えています。

「顔の見える医療福祉生協に」の呼びかけにこたえ、大勢の方が「健康はぐるま」の手配りさん活動に参加していただきました。また、支部の数も倍に増えました。

今年も、大勢の皆さんに組合に入っていただき、運動の輪を広げていただければと思います。同時に、地域との連帯を強め、消費税増税、社会保障削減を許さない運動もすすめますように。

「購買生協・フリーマーケット」で健康チェック

亀青支部



主催者側の方(手配りにも協力している)が「医療生協と一緒にやりましょう」と提案してくれ、亀青支部運営委員会は2回の委員会を開き、計画を実現しました。

亀青支部から5人が参加し、健康チェックを行いました(血圧・体脂肪測定者29人、署名8筆)。なかでも相談活動が多く、「1週間近く、咳が続いて心配」「体脂肪を落とすのにはどうしたらいいの?」などじっくり話しながらの健康チェックでした。体調が悪い方には下千葉診療所の受診をすすめ、間根山支部長が

東京葛飾医療生活協同組合
「篠原診療所・下千葉診療所開設」50周年記念
シンポジウム「支えあう地域づくり」
開催日時：2014年3月2日(日) 13:00~16:00
会場：葛飾シンフォニーヒルズ別館5階レインボーホール
当日、赤沢啓子さんのミニコンサートも予定しています。
お誘い合わせのうえご来場ください。
連絡先：東京葛飾医療生活協同組合本部 03-5680-7166

(正岡子規)



南アフリカのマンデラ元大統領が死去した。「すべての人が仲睦まじく暮らし、平等な機会が与えられる民主的で自由な社会という理想を大切にしてきた」「理想のためなら死をも覚悟している」。強固で尊い信念、高い知性、謙虚な人柄は二十七年の獄中生活で磨かれたという。追悼式は世界中の崇敬を集め、氏の生涯を物語っていた。▼時を同じくして日本の国会では、多くの著名人の反対表明や広範な抗議行動にもかかわらず、「秘密保護法」が強行採決された。戦争のできる国づくりを目指し、憲法「改正」を「信念」とするお坊ちゃん首相の愚かさと思えば、氏と比較するのも恥ずかしい。「ナチスの手法を真似たらどうかね。」「大音響のデモはテロ行為と変わらない。」「とうそぶく閣僚や党要人を擁する現政権をこのままにしておくことはあまりにも危険だ。▼秘密保護法可決後の内閣支持率は急降下した。稀代の悪法を通し日本のお宝・憲法を棄てた時代、と、後世の歴史に書かれるのは耐え難い。撤廃を求める声をますます強めていきたい。(久)

介護保険制度の充実を！ 介護保険課長との学習懇談会

き上げです。最初に課長からその動向の説明がありました。これに対し、参加者から「サービスが低下し重症化と自費負担増を招く」「自治体による格差が生じる」などの懸念と反対意見が次々出ました。

特養に関しては、利用委員会の実態調査に基づいて、13点基準が申込みの制約になっている、基準自体に不合理さがあるなどを小松事業所利用委員が指摘しました。また介護職員からヘルパーの痰吸引研修費の援助の要望や、生活援助時間短縮による疲労や経費増の問題などを訴えました。

介護保険が改悪された場合の区の施策はまだ検討段階でないので、課長

11月13日、事業所利用委員会の主催で葛飾区の利谷介護保険課長との学習懇談会を行いました。

いま国は介護保険の大幅な改悪を進めようとしています。柱は、①要支援者サービスの自治体移行(丸投げ)②要介護1・2の特養外③一定所得以上の利用者の料金引

き上げです。最初に課長からその動向の説明がありました。これに対し、参加者から「サービスが低下し重症化と自費負担増を招く」「自治体による格差が生じる」などの懸念と反対意見が次々出ました。

新理事 抱負を語る



理事・白鳥支部長
柴谷 寛

皆さん明けましておめでとうございます。医療生協の活動に加

わって未だ一年経っていませんが、運営委員の仲間のおかげで何とか、活動・事業を一緒にやって来ました。有

の応答も不透明でしたが、来年度の事業計画策定では区民の意見を十分に聞くことを約束しました。特養増設や入所基準見直しには前向きな回答がありませんでした。利用委員会は調査結果をこれからの運動につなげていきたいと考えています。

事業所利用委員長
関谷 一朗



介護保険学習懇談会

り看護ステーションの看護師の皆様にも支えられ感謝しております。なくなつてこの1月末で2年目になりました。加入したのは、なくなつた母が2005年の暮れに倒れた結果、腰の骨折となり、介護が始まりました。年明けからこの病院が良いのか悩みを抱えて探歩き、診療科目が多

く、また往診などもしてくれ、迎えにも来てくれる下千葉診療所にたどり着きました。下千葉診療所の医師や看護師、またほりき

「認知症サポーター養成講座」に参加

金町南支部



本人も家族も疲れきって共倒れしてしまうことも少なくありません。しかし、周囲の理解と気遣いがあれば穏やかに暮らしていくことは可能です。

介護をよくする会主催の「第3回認知症サポーター養成講座」に参加しました(11月30日・高砂地区センター)。講師は亀有にお住まいの金山雅俊さん(NPO法人かつしか・シルバー介護相談室)でした。

認知症は誰にも起こり得る脳の病気によるもので、85歳以上では4人に1人にその症状があると

いわれています。高齢化がすすむ中、これからさらに増加が予想されま

らに増加が予想されま

全職員会議で「憲法学習会」を開催



熱心に話を聞く職員

11月27日(水)の全職員会議の中で、田中隆弁

護士を講師に憲法学習会(秘密保護法案について)を行いました。秘密

保護法案が国会で強行採決されようかという時期

と重なり、まさにタイムリーな学習会となりました。

た。

仲間増やし 未加入患者宅を訪問

下千葉ブロック

10月に外来患者未加入の方に「加入訴えと医療生協パンフレット」を郵送。11月20日、午後3時から職員と運営委員がペアになり、訪問行動を行いました。



今から訪問に行ってきます

職員と運営委員各4人ずつの4チームで4〜7件を訪問。「パンフは届いてみています。加入については考え中です」「家族が加入しているが、私も協力します」等

の声によせられ、訪問を暖かく迎えてくれました。午後5時から運営委員

員と本部職員の4人がペアを組んで訪問行動。この取り組みの中で6人の加入者を迎えることができました。また、この日不在の方も後日、診療所を訪れ、快く加入して下さい方も出、訪問行動の成果がいろいろな形で実を結び始めている(訪問件数33件、対話17件、留守12件、転居不明4件)。

西川 正二

秋晴れの中 民商まつりが開かれました



11月17日、お花茶屋―曳舟公園で葛飾民商主催の民商まつりがさわやかな青空のもとで開かれました。

当日は、社保平和委員会と白鳥支部の人たちを中心に生協から13人が参加して、楽しく過しました。

葛生協のお店は、健康チェックコーナー、甘酒、前進座の「あかひげ」

チケット販売、バザーと多彩な取り組みになりましたが、健康チェックには52名を超える人が訪れ、バザーの売り上げも上上で、甘酒売りもなかなか好評で、朝早くから取り組んだ甲斐があったと、打ち上げ会では氣勢が上がりました。この日の収益金は平和基金に入れました。

吉野 五郎

ふきのとう 学習会



10月12日(土)、ふきのとうの学習会を今回は初めて金町地域で開催しました。

プライバシーの侵害、特定秘密の定義の曖昧さ、取材・報道の阻害など数多くの問題点があることについて学習しました。が、やはり国や政府にはさまざまな情報を隠し国民の知る権利を奪うのではなく、逆に国民が正しい選択ができるよう積極的に情報の公開を求めたいものです。

厚労省の社会保障審議会ではさらに利用料の2割負担と特養の居住費、

食費を軽減する制度を預金があれば対象から外すなど、大幅な負担増の案

を出しています。居宅「ほりきり」ケアネージャー広瀬さんは、「これ以上負担を増やしたらがんばって独居生活を継続している利用者さんが、生活できなくなる」と悲鳴をあげています。署名やパブリックコメントに投稿するなど行動を起こそう！と意思統一しました。

秋原 佐知子

はがきで こんにちは

断を受けてかけあしで、新しい年を迎える。新しい年はうま年、84歳になります。

【初めての応募】
新宿 浅野篤子
今までいろいろなクロスワードに挑戦しても応募したことはありませんでした。

【一緒に頑張ってる】
柏市 山田淳子
脳内出血で倒れ右半身不随となった夫は約2年3ヶ月後の今、元気にリハビリに励んでいる。いつも付き添う必要はあるが、安全な場所なら杖なしでも5メートル位なら歩けるようになった。ありがたいことだ。

【近況報告】
東金町 金子ハナ子
一年すぎるのは早いものです。高齢者の健康診

【知人が記載】
南水元 高島まつゑ
十一月号の「機関紙はぐるま」には知人の記事が3人も記載されています。

【知人が記載】
南水元 高島まつゑ
十一月号の「機関紙はぐるま」には知人の記事が3人も記載されています。



吉田マリエ
新宿（金町南支部）



慶野三重子 金町（金町南支部）

今回はパズルを楽しんだ後、「すぐハガキに記入」したので、応募することができました。よかったです。

【知人が記載】
南水元 高島まつゑ
十一月号の「機関紙はぐるま」には知人の記事が3人も記載されています。



新年明けましておめでとうございます。

昨年来のアベノミクス効果か、円高、株高となり好感が出てきました。まだまだ全体と言わけにはいきません。安倍政権は巨

診察室から

篠原診療所 所長 清水 義人

大与党を背景に観念的な政策に変わってきています。特定秘密保護法案、改憲、交渉力に

問題のあるTPP、核廃棄物処理もできない原産輸出。強い国、美しい国日本。怖いですね。それと、規制緩和

筋力アップ運動の記事は運動不足の私にとってもためになりました。毎日ガンバリたいです。

【あ、同じだ】
東立石 村瀬昭一
十二月号の筋力アップ運動の中で、腕のトレー

ニングは私の勤務している施設（有料ホーム）で私が指導担当の日は以前からやっていた運動で思わず、「あ、同じだ」と思って読みました。

【筋力アップ】
新宿 岡本隆子

今までの体操にプラスして、今回の体操を朝晩2回行っていきます。ひととおり終わると達成感もあり、夜よく眠れます。

【これからも】
金町 加藤洋江
友人に誘われて、十一月に医療生協に入りました。新聞記事の筋力アップ運動、早速明日から始めようと思っております。今後ともよろしくお願ひ致します。

昨年未新生児の取り違えの話題がありました。命に関わりないとはいえ、60年という年月の重みが金銭では替えられない無念、無情さを感じさせます。

医療従事者にとつて、肝に銘じて気をつけねばという思いを新たにしたいと思ひます。

【鎌倉地域さんぽ】
金町 菅野カツ子
十一月二十一日葛飾区「鎌倉さんぽ」を行いました。案内は小川勇さん、鎌倉資料館を出発し、お寺等を巡りました。

職員紹介 (2012年5月1日以降の勤務者)

◆大角 洋子
(部署) 金町診療所・事務(共立医療生協より出向)
(趣味) パッチワーク等作り 映画・絵画鑑賞

◆松田 美穂子
(部署) 金町診療所・准看護師
(趣味) 読書
(一言) 定年後の職場戦力になれるように頑張りたいと思います。

◆伊良部 英美
(部署) かなまち訪問看護ステーション・准看護師
(趣味) 水泳
(一言) 先輩看護師さんいろいろな教えていただきながら頑張っています。早くお役にたてるよう頑張りたいと思いますので、よろしくお願ひいたします。

◆竹上 慶子
(部署) ヘルパーステーション虹の輪・訪問看護師
(趣味) スキー、ボデーボード
(一言) 昨年1月に入職し、あっという間でしたが、これからも皆の足を引っ張らないように頑張ります。

◆豊嶋 由佳
(部署) ヘルパーステーション虹の輪・訪問看護師
(趣味) 模様替え
(一言) 健康一番！元気で頑張りたいと思います。よろしくお願ひいたします。

◆平井 裕子
(部署) ヘルパーステーション虹の輪・訪問看護師
(趣味) 映画鑑賞、読書
(一言) 早く仕事を覚えて、頑張りたいと思います。よろしくお願ひいたします。

◆金町診療所・事務(共立医療生協より出向)
(趣味) パッチワーク等作り 映画・絵画鑑賞

◆菅野カツ子
(部署) 金町診療所・准看護師
(趣味) 読書
(一言) 定年後の職場戦力になれるように頑張りたいと思います。

◆岡本隆子
(部署) かなまち訪問看護ステーション・准看護師
(趣味) 水泳
(一言) 先輩看護師さんいろいろな教えていただきながら頑張っています。早くお役にたてるよう頑張りたいと思いますので、よろしくお願ひいたします。

◆加藤洋江
(部署) ヘルパーステーション虹の輪・訪問看護師
(趣味) スキー、ボデーボード
(一言) 昨年1月に入職し、あっという間でしたが、これからも皆の足を引っ張らないように頑張ります。

◆由佳
(部署) ヘルパーステーション虹の輪・訪問看護師
(趣味) 模様替え
(一言) 健康一番！元気で頑張りたいと思います。よろしくお願ひいたします。

◆裕子
(部署) ヘルパーステーション虹の輪・訪問看護師
(趣味) 映画鑑賞、読書
(一言) 早く仕事を覚えて、頑張りたいと思います。よろしくお願ひいたします。

ザクロスワード

出題・モロズミ勝

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

【答え】 A B C D E

ヨコのカギ
1 斜方形ともいいます
4 一緒に物事をする間柄
7 能ある鷹が隠すもの
8 お供え餅のことです
10 「馬」は10、「午」は4、何のこと？
12 タクトは……棒のこと
13 別々の品種の間に生まれた……の犬
15 鳥や獣を捕ります
16 ……巻きで首を防寒
17 ぐずぐずした怠け者
19 粉末。……雪。……葉
20 韓国の……はムクゲです
22 子ども。……シート
25 餅にも生える青……
26 ひそかに抱く大きな望み
27 登山靴の底に付けて冬山に登ります

タテのカギ
1 十二支で馬の次は？
2 正月に門や神棚に飾ります
3 めでたい初夢は、一富士二……三茄子
4 街路樹ともいいます
5 ネギをしょって来る？
6 頭に玉の付いた針
9 絵を集めた本です
11 革が化けたもの？
14 信号機のことです
15 上州名物？ かかあ天下
16 ……
18 黒みがかった赤茶色
19 正月の遊び。……揚げ
21 硬貨。……ロッカー
23 花を生けます
24 ココ……。ナツメ……
25 入るときはノックしまし
26 ……

クロスワードパズル前回 (2013年11月1日第198号) の答え
チ ト セ ア メ でした。
正解者の中から5名の方 (大山艶子、浅野篤子、高崎憲司、加藤洋江、伊藤はるか) 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2-3-0
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2月3日まで

福島復興 支援旅行に参加して

原発の 恐ろしさ 実感



崩壊したままの民家

11月16・17日、福島へ文化レクリエーション委員

会主催の旅行に行きました。二日目は浜通り医療生協国井事務長の案内で、

一日目は白河翠楽園をゆっくりと散策し昼食後、アウシュビッツ平和博物館へ。その姉妹館として、建設途中の原発災害情報センターで関係者のお話を聞きました。

「この白河の地から全世界へ原発廃絶の願いを発信していきたい」との言葉が印象的でした。夜の宴会はゲーム、カラオケで大いに楽しみました。

野島富美子

萩原忍さんの「お礼の手紙」

それでも福島の人々はどこどころか紅葉もあり重い心を癒してくれました。

国井さんにご案内いただいた榎葉町、富岡町見

た。マスコミの報道からは窺えない実情に参加者一同驚いていました。というより言葉が出なかつたという方が近いかもしれせん。

残念ながら参加者は24人で少ないのが残念です。私を含めて3年近く経つと意識が薄れていくのが実情です。しかし、町が道路一本で帰宅困難地域とそうでない地域にわけられている富岡町の姿を実際に見ると感じ方は全く違います。

私のなかでは白河の災害情報センターで聞いた言葉「この高校生の中にも7年後のオリンピック開催を待ち望んでいる子たちがいる」という言葉です。東京に住んでいて思うのはオリンピックより福島の復興、再生だと声をあげていますが、単純なプロパガンダで括るのは当事者ではないから言っていることだと思えます。そこに住んでいる人はこのような言葉や反対の意見を含めて戦っている(生きていく)のだと感じました。

私の健康法

入月孝広

還暦を過ぎ、今まで溜め込んだ資産(脂肪)を削ぎ落とし身軽になつて、好きな山を堪能すること。そのためにまず朝1時

間のウォーキングを始めた。朝は牛乳と野菜のミックスジュースを一杯、人参・キャベツなどの温野菜をたっぷりいただきます。夕食は力

甲斐あって9ヶ月で10kg体重を落とすことができました。11月の検査で血液検査は正常範囲です。

皆様の「私の健康法」をお寄せ下さい。(300字・写真)

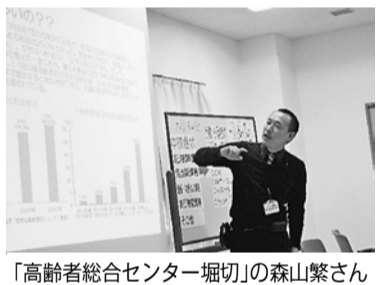
(元職員)

保健学校

開催

健康づくり委員会主催で11月21日、12月2日に南綾瀬地区センターにおいて保健学校を開校しました(延べ53人)。

第一回は葛飾区高齢支援課の高橋美和さんから、住みなれた地域で安心して暮らすための「かつしかあんしんネット」の紹介、高齢者総合センター堀切の森山繁さんによる「認知症サポートー養成講座」では、誰でもなる可能性のある病気であることを正しく理解し、他人事でなく自分の問題として考え、認知症の方・家族を温かく見守ることが大切です。



「高齢者総合センター堀切」の森山繁さん

第二回は小菅保健センター、管理栄養士相馬美佳さんによる「減塩で元気に長生き」でバランスのとれた食生活について学び、四種類の「利きだし」の試飲、持参した味噌汁の塩分チェックを行い全員が「薄味」で合格しました。

健康づくり委員会

11月27日(水) 前進座「あかひげ公演」が開催!

東京民医連60周年記念公演で東京葛飾医療生協から昼間27人、夜5人が楽しみました。



新春のつどい

- ◆下千葉ブロック支部
2014年1月25日(土)
開始14時
会場=南綾瀬地区センター
- ◆篠原支部
2014年2月22日(土)
開始14時30分
会場=四つ木地区センター
- ◆白鳥支部
2014年1月18日(土)
開始14時
会場=葛生協センター
- ◆金町ブロック支部
2014年1月18日(土)
開始14時
会場=金町地区センター

金町診療所

休日当番 1月19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(呼吸器科)	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(呼吸器科)	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) 村上(内科) 第2・4週 第1・3・5週
午後 2:00 ~ 4:30	清水(往診)	清水(内科) 川越(循環器科)	(休診)	清水(内科) 三浦(往診)	村田(内科・循環器科)	(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) 園田(糖尿病) 吉田(内科) 第1・3週 第3週 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)