

2017年9月30日現在

- 組合員数 8,384人
- 出資金総額 193,116,000円
- 平均出資金額 23,034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

http://www.katuseikyuu.or.jp

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



生協で つながり安心 させえあい

2017年度

生協強化月間

私たち東京葛飾医療生活協同組合(葛生協)が加入する日本医療福祉生活協連では、「消費生活協同組合法」が1984年10月1日に施行されたことを記念して、10~11月を強化月間と位置づけ、「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。いのお知り合いやご近所の方を「葛生協の輪」

つくる。いのち輝く社会をつくる。』を理念に掲げ、生協を広める運動に取り組んでいます。

葛生協でも、毎年10~12月を生協強化月間とし、より多くの方に葛生協を知ってもらい、新しい組合員や出資金を増や

し、生協を強くそして大きくするため、各ブロック・支部でさまざまな活動に明るく元気に取り組んでいますので是非ご参加ください。

また葛生協に加入していないお知り合いやご近所の方を「葛生協の輪」

後半では下千葉診療所の現状と各支部の状況について報告し合い、強化月間に向けた取り組みについて出し合いました。

医療生協の果たしている役割を組合員さんを通じて多くの人に知ってもらい「地域に顔の見える生協活動」に取り組んでい

10月14日下千葉診療所とその関連支部(下千葉・下千葉東・白鳥・亀青)で「医療生協強化月間」での「せーの集会」を開きました。

前半で菅野勝祐監事から「葛生協の歴史とこれからの運動」について語っていただき医療生協活動の原点を考え合いました。創立当時の意義と今日的課題を考える上で大変示唆に富んだお話し

地域に顔の見える生協活動

なお、引き続き、葛生協の診療所・訪問看護ステーション・ヘルパーステーション・ケアマネ事業所のご利用と、患者さんや利用者さん

にご紹介も併せてお願いいたします。

専務理事 矢島 渉



葛生協の歴史を語る菅野勝祐監事



18名参加の篠原ブロックせーの集会「動脈硬化について」の講話をする放射線技師の岩間敦(右端)

みんなが安心していきいきとくらせる「しくみ」としての協同組合

協同組合とは？
たすけあいの組織です。

同じ仕事をしている人、同じところに住んでいる人などが、くらしや事業をよくするためにつくっている組織です。

その中でも医療福祉生協は、医療や介護・福祉の充実はもちろん「健康をつくる平和をつくる いのち輝く社会をつくる」の理念のもと、くらしをより豊かにしたいと願う人々により利用、運営していく消費者自身の組織です。加入者は組合員と呼ばれ、組合員の出資金で医療福祉生協は運営されます。あなたの出資金が、誰かの助けになる。あなたの参加がまちを豊かにします。



日本医療福祉生活協同組合連合会

▼今夏、55歳で亡くなった母の「33回忌法要」の為長崎へ。前日には88歳で死去された谷口稜睡氏の葬儀に弟が参列。同じ15歳で被爆した母は、一緒に平和運動に参加▼原爆投下から72年、今年7月国連総会で「核兵器禁止条約」が採択され各国の署名が開始、一方交渉会議にも参加しない日本政府を田上市長は「被爆地として理解できない」と厳しく批判▼憲法破壊の勢力が顔をかえて登場する昨今。被爆二世として原爆の実相を未来へ語り継ぐ責務を墓前に誓った▼11月身近な葛飾区議会議員選挙。争点を知りたく「葛飾区庁舎建て替え反対実行委員会」主催の会合へ。立石駅前再開発に伴う庁舎の移転問題。世田谷区役所の建替えに関わった建築家は「現葛飾庁舎は耐震的にも補強され、桜並木ともマッチした素敵な建物」と力説。地権者は「この土地で代々暮らしている。マンション移転はごめん」と▼私達の税金は必要などころに注いでほしい。賢い選択をしようと思う。(ゆ)



「ハッハッハ、ホッホッホ、ハハハハ・」と、賑やかな笑い声が響きます。「水元ふれあい健康まつり」のひとつコマです。毎年、まつりのオープニングは、葛生協の健康づくりシスターズのリードで、みんなで「笑いケア体操」。3年目なのですっかり慣れたもので、笑うつもりになって待ってくださっています。(メインプログラムの落語の前座とも言えますが)

笑いケア体操は、笑顔で暮らす習慣作りのための手軽な体操です。笑いが免疫力アップにプラスになることが知られていますが、呼吸法からみても健康に良いことがわかります。大声で「ハ、ハ、ハ」と

笑いケア体操

—笑顔で心もからだもスッキリ



健康づくりシスターズの4名

健康づくり委員会で、「笑いケア体操」の基本をDVDで紹介しています。支部や班で取り入れてみたいという際は、お声をかけてください。
健康づくり委員会
久保 瑛子

しっからはくことで、呼吸が深くなり、酸素が効率よくからだに取り込めるのです。また、リズムに合わせて「いいぞ、いいぞ、イーイー」とかけ声を出すので、無理なくからだを動かせます。畳半畳分あれば立っても座ってもできますが、一人よりグループでやる方が、笑いが伝染してより楽しく効果が上がります。

大きな栗の木の下で

バスハイクに40人



食べるのが楽しみ

夏の疲れがやすい9月、一足先に秋を探しに行ってきました。いつものように朝日里山小学校でブルーベリーの手作りジャムを作りました。大粒のブルーベリーの入ったジャムは甘さ控えめで、病みつきになる美味しさです。毎年作りたくなる事間違いなしの絶品です。昼食は、栗ご飯、打ち立ての蕎麦、色とりどりの野菜の天麩羅、ポテトサラダにカボチャのスープ、新鮮な山の幸でお腹いっぱいになりました。

た。作りたてのジャムをぬったパンは、もう食べきれません。そして、いよいよ栗拾いです。毎年参加の先輩方は落ちた栗のイガから両足を使い、いとも簡単に栗を取り出ししてしました。何と器用なこと。さすがですね。今年の栗は例年より実りが遅いとのことでした。お話を聞きながら採れたての栗を美味しく頂きました。

本日のお土産は、直売所で購入した新鮮な野菜と焼きたてのパン。牛久シヤトーカミヤでワイン、ビール、お菓子を購入了ました。バスの中からの田園風景で心癒され、帰りはビンゴゲームで盛り上がり、あっという間にバスは金町に到着しました。両手にお土産を抱え、別際は手を振り、「また春に会いましょう」と、秋の気配を先取りした楽しい一日が終わりました。

3度目の正直

江戸川堤を散策

「世界と歩こうウォーキングイベント」



矢切の渡し

10月1日、WHO提唱の「世界と歩こうウォーキングイベント」が元気に行われました。矢切の渡し方面は過去に2回程企画しましたが雨で中止となっていたので3度目の挑戦でした。大変良い天気恵まれ江戸川堤を6キロ、14名で歩きました。市川国府台の駅に集合里見公園のぼら園や古墳跡などを見学。江戸川堤を爽やかな青空のもとみんなで元気に散策しました。

この日は渡し舟に乗る人も多く並んで待ちました。帝釈天でも参拝する人が多く、どこもお店は混んでいて、2カ所での食事となりました。楽しい一日となりました。社保平和委員会 吉野 五郎

政治を変えて 明るい未来へ

東京高齢者のつどい開かれる

「東京高齢者のつどい」が9月22日、杉並公会堂で全体会が開かれました。午前の分科会に300人、全体会に800人の参加でした。全体会のオープニングは松平晃さんのトランプペット、貫谷正見事務局長が基調報告を行い、文化プログラムでは、高齢者のうたごえの皆さんのコーラスと琉球舞踊・貫花とエイサーが披露されました。



沖縄大会へ託された折紙ジュゴン

記念講演は日野秀逸先生、憲法と社会保障、アベノミクスを明快に解明し、「政治を変えなければ高齢者も若者も未来はない、今こそ高齢者が頑張るとき」とエールを贈られました。豊島区の仲間からは沖縄大会代表へ1000匹のジュゴンの折り紙が託されました。「高齢者大会in沖縄」へは葛飾から8名が参加します。

社保平和委員会 入月 孝広

加入1件にはドラマがある

1年に3〜4回、いろいろな集まりで偶然出会う友人がいる。このところ3年くらい、静岡の焼津で行われる「3・1ピキニデー」に一緒に参加している。静岡まで新幹線で

しかも御夫婦で入ってくれるとの事。「急にあなたで？」と聞くと「あなたが来ている。金町診療所も出来るだけ対応する方向をめざしている」と。新

入して頂いた。又、最近では送迎希望で加入する方が増えて来ている。金町診療所も出来るだけ対応する方向をめざしている

なで力を合わせて成功させたいと思っています。金町南支部 菅野 カツ子

披露されました。

バザーのご案内

11月26日(日)
10:30~12:30
バザー会場 葛生協センター駐車場

12月16日(土)
16:00~18:00
葛生協センター
会費 2000円

お問い合わせは：東京葛飾区生活協同組合 西5680-7166

社保平和委員会 吉野 五郎

班会の紹介 自分の居場所みんないきいき

水元 高い感心を持ち
毎日を積極的に

2010年1月に発足 クイズ「後だしジャン
した南水元班会は2カ月 ケン」などの脳トレ、「シ
に1回ほぼ定期的に
行ってきました。
血圧チェックの後
にその時期に話題に
なっている病気や健
康についての新聞、
雑誌記事を皆で音読
し、それぞれの経験
談を話しあって理解
を深めています。
そして「文字当て
クイズ」「地図当て



雑誌記事を音読中

信頼される看護師に

私は、昨年3月に2人
目を出産しました。約1
年間育児休業をいただ
き、4月から下千葉診療
所に復帰し約
半年たちまし
た。

医療・介護の現場から

下千葉診療所

看護師 栗原麻美

毎日バタバ
タと忙しく、
家事や育児に仕事と奮闘
しております。

外来や往診先では「戻
ってきたんだね。頑張っ
た。」

家族が病気になった事
をきっかけに病気の人の
支えになれたら良いと思
い看護師を目指しまし
た。

病院とは違い地域の診
療所は患者様との距離が
近く感じられます。
今後スキルアップを
図り、地域医療の重要性
を考え、地域の方から信
頼されるように、コミュ
ニケーションをとり患者
様が抱えている問題や悩
みに気づき、サポートで
きるように頑張ってい
きます。



念願の看護
師になりました
が、病棟な
どの勤務では
なかなか患者
様とコミュニ
ケーションが
取れずもって話が聞け
たらと思うようになりま
した。

診療所には、病気の方
や、悩みを抱えている方
もいれば、なかなか外に
出られず診療所でおし
ゃべりを楽し
みにしている
方々、様々の
方々が来院さ
れます。

今年10月で13年。43
回目を迎えたお楽しみ
会。
日中おひとりで過ご
されている方を対象
に、気軽に交流できる
場があればと継続して
きました。入れ替わり
がありながらも参加者
は平均16名。

2組に分かれて競い
合うゲーム。笑いあり
声援あり、みんな童心
に返って興じます。季節
おりりの健康の話、ハ
ーモニオ伴奏にあわせて
歌をうたう、運営委員の
特技を生かした折紙細
工、得手の方は簡単に仕
上げ、不得手の方は先生
や隣の方に助けを借りて
四苦八苦して完成。そん
な作品は愛しく感じられ



しゃもじりレールの様子

下千葉 参加者が主人公
1人でも気軽に

はがきで
こんにちは

私も長崎へ

東立石 村瀬昭一

221号の原水禁世界
大会へは私も葛飾原水協
の代表で参加しました。
唯一の被爆国でありな
がら核兵器禁止条約を批
判する声もあつた。

のように生きられれば良
いなど思わせてくれる班
会です。
水元支部
佐々木 正子



柴又 土井蓉子



亀有 寒河江裕子

准しない日本政府にイカ
リを覚えます。国民の世
論の力で核の傘にしがみ
つくのをやめさせるよう
頑張っています。

□風鈴とおわかれ

柏市 山田淳子

隣の室外機に負けない
元気で大きな虫の声を聴
きました。8月末のこ

と。
室外機の音が少し気に
なっていたのでとてもホ
ットし嬉しかったです。
本当に秋が来たのだと

実感しました。涼しげな
音で楽しんでいた風鈴と
もおわかれです。「また
来年ね」と片付けまし

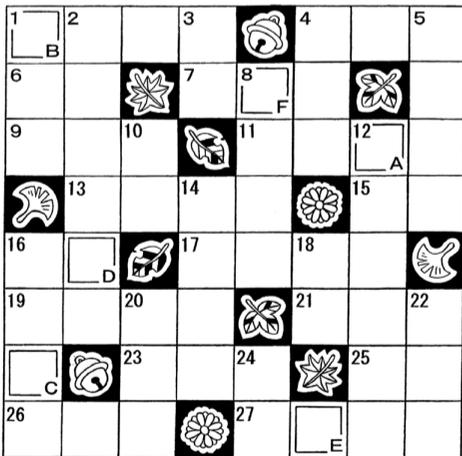
年末年始の企画

	もちつき大会	新春のつどい
下千葉ブロック	12月2日(土)	1月20日(土)
篠原支部	12月17日(日)	1月20日(土)
金町ブロック	12月2日(土)	1月20日(土)
白鳥支部	12月9日(土)	1月27日(土)
亀青支部		2月

※詳細は各支部・診療所でご確認ください

クロスワード

出題▶モロゾミ勝



- ヨコのカギ
- 羽生結弦は氷上の…
 - 西の市の縁起物
 - 銀座の…。新宿の…
 - 冬の北海道や日本海で獲れる
 - 秋の日は…落とし
 - 次の日の朝です
 - 暇がなく子が多い…人
 - …謝…激雨あられ
 - 愛媛県産…みかん
 - プリチストンの創業者の名字
 - バイキングレストランでお客が手にもつ
 - 天井と鴨居(かもの)の間の飾り窓
 - 欧州連合の単一の通貨
 - 鉄人28…。台風…
 - 江戸時代の義賊。鼠…
 - 閉店直前のスーパー

- 【問題】A～Fを並べてできる言葉は?
- タテのカギ
- ガソリンは…性の油
 - 英語ではインディアン
 - サマー
 - 漁師を泣かす
 - 童頭蛇尾。羊頭…
 - 本格派は木炭を使用
 - お絵描き用の紙
 - 旅に出なくても食べた
 - い。駅…
 - 無視すると命が危ない
 - 蒸気をつくり出すかま
 - 板が曲線に切れます
 - 不可能の代名詞。青い…
 - …の銘。…の書。
 - ボクシングの亀田兄弟
 - ビッグ…
 - 液体などをろ過するた
 - めの紙

クロスワードパズル前回(2017年9月1日第221号)の答え

サイクリングでした。

正解者の中から5名の方(安齋盛夫・菅野雅樹・藤咲康子・古内明枝・村松勉)に図書カードをお送りしました。

近況、感想、大歓迎

〒125-0063 葛飾区白鳥2-3-30
東京葛飾医療生協 はぐるま編集委員会

応募方法

はがきに答え住所、氏名、年齢を書きになり10月31日まで
に投函してください。5名の方に図書カードをお贈りします。

インフルエンザ予防接種 お早めに!!

すでにニュースでも話題になっておりますが、2017年度のインフルエンザワクチンの製造予定量が、昨年2016年度の使用量を約4%下回る(2642万本より14万本少ない2528万本)ことが、厚生労働省から報告されました。原因は、一部のワクチン株が想定よりも増殖せず、選り直した結果、例年より約1ヶ月製造開始が遅れたことにあるようです。

また、13歳未満のお子

インフルエンザワクチン	組合員価格	非組合員価格
小児	2,000円×2回	3,000円×2回
一般(13歳以上)	3,000円	5,000円
65歳以上	2,500円	2,500円

※65歳以上で自治体の接種票をお持ちでない方は一般の料金になります。

やるべき事をやる

私の若いころは40〜50代に脳出血で急死する人が少なくありませんでした。私も父方から脳血管疾患を起す遺伝子を引き継いでいるので、血圧には注意してきま

私の健康法

「下千葉支部 植田 正弘」

したが、60歳前に血圧が急上昇、それ以来3種類の薬を毎日飲んで



り過ぎないように、野菜類をしっかり食べるように心がけています。睡眠不足は脳血管疾患発症の引き金になるので、勤めていた頃から日付が変わる前には

「これ以上やれることはない」というほどですが、健診の数値は年々悪化しています。年には克服できません。皆様「私の健康法」をお寄せ下さい。(300字・写真)

床に就くようにして寝ました。今は、毎朝8時過ぎまでウトウトしています。運動不足でメタボにならないよう、毎日1万歩以上歩き、週に2〜3回ジムで軽めの筋トレや水泳をしています。

タバコは若い時から吸いませぬ。酒類も6代半ばに断ちました。食事は塩分と脂肪を摂

8割位に抑えられる可能性もあり、早めに接種されることをお勧めします。

往診・送迎を地域に発信

葛生協の医療活動をもっと地域に知ってもらい、頼られるような様々な工夫をしています。送迎は組合員さん限定(受けるためのルールはあります)のサービスです。ですが、診療所が往診していただくことが意外に知られていないとの情報がありました。それを受けて、診察を受けたくても通院するのが困難な方、往診していただける場所を探している方などにアピールするため、毎日のように走りまわっている往診車と送迎車に「往診・送迎」を相談ください」とマグネットシールを貼りました。



金町診療所 逸見昌則

皆さんに対する各診療所の対応が異なる(金町診療所では13歳未満は原則接種しない)場合もごさいます。2回打ちを希望される方など、お気軽にお

金町診療所 看護主任 廣川郁子

組合員の皆様へ

組合員の資格の喪失や死亡等の法定脱退の場合は随時脱退手続きに従って出資金を払い戻しますが、自由脱退の場合は、事業年度の末日の90日前までに予告し、当該事業年度の終わりにおいて脱退手続きを行い、出資金を払い戻します。なお、加入時の届出内容(住所や都内勤務先等)に変更があった場合には速やかにご連絡下さい。組合員の皆様のご理解とご協力をお願いします。

急募 訪問看護師 介護支援専門員・介護職員

お電話をお待ちしています。 連絡先: 03-5680-7166 矢島

◎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。

東京葛飾医療生活協同組合 組合員の皆様へ
医療生協の事業と運動を支える出資金の増資と仲間増やしにご協力ください!

金町診療所

篠原診療所

下千葉診療所

所長 鈴木瑞史 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	鈴木 (内科・泌尿器)	松尾 (循環器予科) 鈴木 (内科・泌尿器)	岡田 (内科) 9:00 ~ 12:00	藤野 (内科) 鈴木 (往診)	鈴木 (内科・泌尿器) 安田 (往診)	鈴木 (内科・泌尿器) 岡田 (内科) 関根 (内科) 第4週
午後 2:00 ~ 4:30	鈴木 (内科・泌尿器) 井奥 (往診)	鈴木 (内科・泌尿器)	(休診)	鈴木 (内科・泌尿器) 園田 (予科) 第2週	鈴木 (内科・泌尿器) 3:00 ~ 4:30	(休診)
夜間 6:30 ~ 8:00	(休診)	(休診)	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)	受付12:00まで 川越 (内科)	清水 (内科)	清水 (検査) 三浦 (内科)	草間 (内科)	園田 (第2・4週) 村上 (第1・3・5週)
午後 2:00 ~ 4:30	村上 (内科) 清水 (往診)	清水 (内科) 川越 (糖尿病予科)	(休診)	清水 (内科) 三浦 (往診)	李 (内科・循環器)	(休診)
夜間 6:00 ~ 7:30	(休診)	(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) 土肥 (整形外科)	三浦 (内科)	須藤 (内科) 園田 (糖尿病) 山田 (往診)	三浦 (内科) 増田 (内科)	三浦 (内科) 園田 (糖尿病) 吉田 (第3週) 中村 (内科) 第2・5週
午後 2:00 ~ 4:30	三浦 (内科)	三浦 (内科)	(休診)	山田 (内科) 須藤 (往診)	三浦 (往診) 増田 (内科・検査)	(休診)
夜間 6:00 ~ 7:30	(休診)	(休診)	吉田 (内科)	(休診)	(休診)	(休診)