

2018年9月30日現在

- 組合員数 8,168人
- 出資金総額 183,561,000円
- 平均出資金額 22,473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.katuseikyoku.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



下千葉診療所ブロック

南綾瀬地区センターで下千葉診療所ブロックの「せーの集会」が開催されました。間根山正守実行委員長の挨拶に続いて矢島渉専務理事から医療生協強化月間の意義が訴

つながり広げ、仲間増やしも楽しく  
10月6日 下千葉診療所ブロック

協月間  
強化  
2018年度  
地域に顔のみえる活動を  
すすめていきましよう

篠原診療所の待合室で「せーの集会」を行ないました。葛飾原爆被爆者の会(葛友会)の方々とスミダ薬局薬剤師の若林さんに来ていただきました。はじめに被爆体験談を葛友会の奥田秋子さんより聞かせていただきました。当時17歳だった奥田さんのお話は想像を絶するものでした。

核の恐ろしさ、威力、放射能の怖さなど計り知れないものでした。映像と共にお話してください。その中でも印象に残った言葉が「歴史は忘れたこ

## 組織づくりは 平和な世界から

10月3日 篠原ブロック

篠原診療所の待合室で「せーの集会」を行ないました。葛飾原爆被爆者の会(葛友会)の方々とスミダ薬局薬剤師の若林さんに来ていただきました。はじめに被爆体験談を葛友会の奥田秋子さんより聞かせていただきました。当時17歳だった奥田さんのお話は想像を絶するものでした。

核の恐ろしさ、威力、放射能の怖さなど計り知れないものでした。映像と共にお話してください。その中でも印象に残った言葉が「歴史は忘れたこ



篠原ブロック



金町ブロック

葛生協の歴史に  
触れながら活動  
10月6日 金町ブロック

鈴木富士雄さんの司会で始まりました。健康友の会・水元東金町ブロック長の市原睦夫

次に、事業所利用委員長・関谷一朗さんから「これまでの私たちの活動を振り返って」と題しての発言、常務理事中村から、葛生協が生協組織となる経過や歴史にも触れ、これからの運動の進め方について提案報告しました。

休憩を挟んで、土岐志津子さんの素敵な歌の披露と金町診療所・畠山薫看護師による「嚥下体操」をとてもわかりやすく指導してもらいました。

さらに金町南支部からの報告、金町診療所からの診療案内、かなまち訪問看護ステーションからは「オレオレ詐欺」を未然に防いだ事例紹介、と盛り沢山の内容でした。

水元支部 中村初枝

聴心器

▼沖縄知事選挙で翁長さんの遺志を継ぐ候補者が勝利して本当に良かったです。戦後73年もの長い間ずっと基地負担を強いられて来た、沖縄の人々の真意が再び確認されたのだ。もういい加減、平和を望む声に耳を傾ける時が来ている▼朝鮮半島をめぐる胎動は希望を感じさせるものがあり、北東アジアの平和・安定した流れが進めば、沖縄の基地の存在そのものが問われるのだ。歴史的にも地理的にも、沖縄はアジアの国々との行き来が盛んな国であったのだから、その旺盛な力の発揮を、むしろ進めるべき時が来たのだ。▼地元紙・沖縄タイムスは社説で「相手の強大な組織力をはねのけての圧勝だ。その政治的意味は大きい」米紙・ニューヨークタイムズも社説で、「望んでもいない不公平で危険な負担を押しつけておいて、安全保障もあったものではない」と述べ、米軍基地縮小を日米両政府に求めた。とのニュースが報道された。これこそ正論です。(初)

# さわやかな秋空のもと 里山で栗ひろい



9月9日恒例の秋のバスハイキングに行ってみました。残暑厳しい毎日でしたが、当日はさわやかな秋

空のもと里山で栗拾いの体験をしました。時期が少々早くて小粒な栗でしたが、たくさん収穫できました。

朝日里山学校ではブルベリージャム作りを体験しジャムはおみやげに持ち帰りました。昼食は手作りの栗ご飯、てんぷら、トン汁などお腹いっぱいになりました。

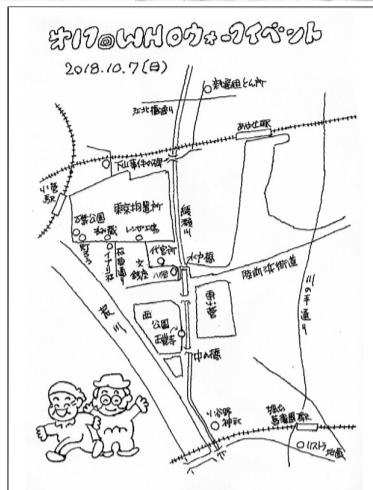
帰りはビンゴゲームで最後の一人にあたるまで楽しみました。沢山のお土産を積んで無事葛飾に帰ってまいりました。お疲れさまでした。

次回は春になります。ご希望の内容がありましたらご提案お待ちしております。文化レクレーション 萩原佐知子



# WHO ウォークイベント 近くにあった歴史的な場所

10月7日(日) 参加しました。ウォークイベントには17名が、野島英夫顧問のガイドで堀切蒲田園駅を出発し



野島さんの手作りマップ

ました。赤札堂裏の「リストラ地蔵」の由来を聞いた後、小谷野神社、正覚寺、銭座後、東京拘置所、下山事件碑をめぐり、最後に新撰組が滞在していた金子家へ、慶応4年3月13日から4月1日までの20日間、新撰組の一隊(甲陽鎮撫隊)当初48名が最終的には230名まで膨れ上がったそうです。

# 日頃からのご協力 ありがとうございます



前回好評だった手配りさん交流会「まだ、やらないのか」と言われていた交流会を開きました。朝から小雨の降るあいにくの天気でしたが、11名の方がロイヤルホスト

の一角に集まって楽しい食事会になりました。「日頃から手配りなど有難うございます、これからもご協力をおねがいします」とあいさつしました。2時間ほど、和気あいあいとおしゃべりをしながらの食事会になりました。

9月21日、杉並公会堂で会場鳴り響くトランプの演奏で始まった今年で29回を迎える東京高齢者のつどいが800名の参加で開かれました。今年の高齢者のつどいは、誰もが高齢になって安心して暮らせる社会。高齢者の幸せは、後に続く青年に未来への希望をあたえ、子どもたちの笑顔が見られる。「ゆたかな高齢期を」のテーマの下で開かれました。

# 汗もかき、加入もあった 「笑いケア体操」

今年で4回目の参加となる「水元ふれあいネットワーク」主催の健康まつり。9月17日秋晴れの敬老の日、ご案内を受けて健康づくり委員5人で「笑いケア体操」を披露。



ヨガの呼吸法と笑う動作を取り入れた体操。無理な笑いは不要です。童心にかえって手拍子で「いぞ・いぞ・いぞ」両手をあげて「イェー」そして「ハハハ」と息をはきます。そして掛け声の(ホッホッハハハ)でみんながいつのまにか笑顔に。うっすらと汗もかき初参加の方から「楽し

い！今後、どこにいけばやれますか？」の声がか。シルバークの足指力に興味深くて30人の方が測定に。葛飾医療生協への加入もありました。地域の男性コーラス「フォルテ」の歌声に元

健康づくり委員会 高柳ゆみ

# 金町南支部 江戸時代を想像しながら 歩きました



10月10日曳舟川親水公園を歩きました。江戸時代、上水路(飲料水)として開削され、その後農用水路の役割を果たし、曳舟川と名を変えてからは船頭が土手から綱で船をひく「引き舟」が行われ、水路として利用されました。江戸時代後期には、浮世絵(歌川広重)や紀行文などに数多く登場するようになりました。

金町南支部 菅野カツ子

日差しはまだ厳しかったが、公園にはススキや萩がみられ、さくらの葉は紅く色づき風は爽やかでした。

案内の菅野さんの話を聞きながら、園内の所々にある案内図を見つつ、ゆっくり歩きました。亀有から白鳥を通りお花茶屋商店街まで1時間30分歩きました。素適な公園でしたが案内図が壊れていたり池に水がなかったり手入れが行き届いていないよう

白鳥支部 関川冬樹

9月21日、杉並公会堂で会場鳴り響くトランプの演奏で始まった今年で29回を迎える東京高齢者のつどいが800名の参加で開かれました。

沖繩の「琉球舞踊」が太鼓の音とともに舞台いっぱいに繰り広げられ会場を盛り上げました。記念講演では「憲法を活かす社会へ」「生きる」から「幸せに生きる」へと題して伊藤千尋さんへ憲法9条が世界からどのように見られているか、実際に軍隊を捨てたコスタリカの例を挙げながらわかりやすくお話しされました。

社保平和委員会 吉野五郎

# 認知症を よく知ろう!!

を分り、見守り、安心して暮らせる街づくり。まさしく医療福祉生協の目指す安心のネットワークづくりと合致する内容です。

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。

DVDで若年性アルツハイマーの方達の座談会の模様を見て、特に何も問題ないように見える若い人が洋服を上手く着られない、会社勤務をしていないが隣に居る社長を見てあの人誰?等々、でも周りのサポートで日常生活が送れている様子をみて参加者の皆さんちょっと驚きの様子です。

昨年(2017)に続き9月25日水元支部主催でサポーター養成講座第2弾を20名の参加で開催しました。講師は高齢者総合相談センター水元の主任介護支援専門員・重原真理子さんです。

認知症を理解し、本人や介護する家族の気持ち

## はがきで ハンドカク

### □公的支援を望む□

柏市 山田淳子

自然のありがたさを日々感じつつ生きているのだが、この間大災害をまのあたりにし、その恐ろしさも心の底から感じている。災害を重ねて経験している地域もあり、今のところ無事な地域に住んでいる私は申し訳ない思いをしている。こんな災害の時にこそ、公的な支援が必要だと思う。人命をより大事にする政治を切望します。

### □近況報告□

東金町 秋山みさ子

葛飾の住民になって5年近くになり、いつの間にか老人の仲間入り、自分でもおどろいています。

「健康のはぐるま」も毎回拝見し日常生活のお手本としています。体は悪いところばかりですが

## インフルエンザワクチン 予防接種を受けましょう

今年もインフルエンザの予防接種の時期になりました。診療所にもワクチンが入荷されています。

そもそもインフルエンザとは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症。風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者では重症化することもあります。

知りたい、他の地域でもやってくれるの?等々意見を頂き1年後を待たずに開催することを約束して閉会しました  
水元支部 佐々木正子

す。

症状は、高熱や関節痛、筋肉痛、咳、のどの痛み、鼻水等とかぜの症状と似ています。潜伏期間は1〜4日(平均2日)で多くの場合1週間程度で治りますが、乳幼児や高齢者、基礎疾患を持つ方の中には、肺炎を併発したり、基礎疾患の悪化を招く場合があります。

予防接種は、インフルエンザの発病の可能性を減らし、その重症化になるのを予防するためのワクチンです。しかし、接種しても罹ってしまう人もいますので、一番は外

出する際には、マスクを着用し、帰って来たら手洗いがい、お部屋も適度な湿度(50〜60%)を保ち普段の健康管理をしっかりして予防しましょう。

下千葉診療所

栗原麻美

### 予防接種料金

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。

### 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1日(土)	1月26日(土)
篠原支部	12月16日(日)	2月2日(土)
金町ブロック	12月8日(土)	1月19日(土)
白鳥支部	12月8日(土)	1月26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

## リハビリ卒業の日

「外出ができるようになって、また会合に出たいと思っていまして」と去年の春、ここからHさんとのリハビリが始まりました。90



9月のバス旅行に参加

歳のHさんは、その時に非常に強い痛みがあり、動かすことさえ苦痛で、歩行器を使っていた。ほりきり訪問看護ステーション

### 医療・介護の現場から

「私たちが訪問リハビリのスタッフは、利用者様がやりたいことを、どのようにすればできるようにするかを一緒に考え、安全にできるように練習をしていくのが役割です。」

### 作業療法士

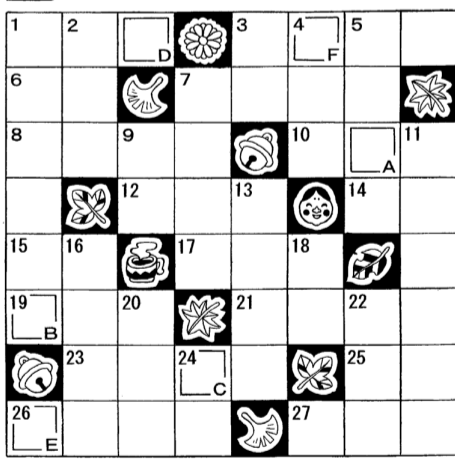
たが、Hさんは大変意欲的にリハビリに取り組みてくださいました。リハビリスタッフとして半年後、杖で会合やバス旅行に参加することができました。Hさんとの出会いに感謝致します。

### ■ヨコのカギ

- 女性誌の定番。……特集
- 女性首相の国の一つ
- …タッチ。ランナーズ…
- スーパーでマネキンが客にすすめる
- ……電話にして外出
- 創意と……をこらす
- 西の市で売る縁起物
- ……心あれば水心あり
- 落語などの演芸場
- …帝国。「…のめざめ」
- お付き合いが大事
- 神無月、……、師走
- 俳優が言われたくない
- 森鷗外の小説
- 山の彼方の空遠く……
- 住むと人の言う
- 「拝啓」で始まる手紙
- につける末尾の言葉

## ザ・クロスワード

出題▶モロズミ勝



【問題】A～Fを並べてできる言葉は?

- タテのカギ
- 誤解されやすいが、秋の季語
- 国旗は赤地に白十字
- ……あるところに道は開ける
- ……座。……音放送。
- 陸上から海に向う
- フレッシュヤーズのこと
- 夢を食う動物
- 真夏は帽子が必須
- 以心……の心で通じる
- 「ベガルタ」の本拠地
- ……南蛮
- 思春期の子と親の間で
- 減る
- オスとメスの一組
- ……に上下の隔てなし

クロスワードパズル前回(2018年9月1日第227号)の答え

キンモクセイでした。

正解者の中から3名の方(大江文雄・古澤和子・吉村悦子)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2-3-6  
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11月30日まで  
に投函してください。3名の方に図書カードをお贈りします。

### 【応募方法】

