

2018年11月30日現在

- 組合員数 8,178人
- 出資金総額 182,079,000円
- 平均出資金額 22,264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



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



宮城県 伊豆沼
写真 入月孝広

今年もサンタがやってきた

地域助け合い活動「スワン」



今回はクリスマスリースとサンタさんの飾り物を作成しました。
平均年齢85歳以上とでもお元気です。
居宅「ほりきり」のケアマネさんのピアノ伴奏で「きよしこの夜」を歌い乾杯して、手作りのごちそうを食へ満足。ひな祭りが待ち遠しい。
地域活動委員
萩原佐知子

あけましておめでとうございませ 本年もよろしくお願ひします

東京葛飾医療生活協同組合
理事長 折笠 勉

昨年は役員、生協組合員の皆様の奮闘により、社会保障充実の運動、憲法9条守れ、30000万署名活動、辺野古基地建設反対などに取り組んで参りました。葛飾革新懇も再開され、再開総会には当生協からも多くの組合員が参加しました。生協活動でも班会開催、手配りさんを増やす活動、健康チェック、減塩運動、スワンの会、ふきのとう在宅介護の会、がん患者家族の会、組合員拡大や

出資金増資など多彩な取り組みを進めて参りました。
上半期の経営実績は増収増益で、昨年を上回る経常剰余約4百70万円の実績をあげることができました。各診療所は赤字ですが、診療所前での健康チェックなど創意工夫をし、在宅医療にも力を入れ昨年比で大幅改善しています。訪問介護はヘルパーが確保できず厳しい状況ですが、赤字幅を縮める奮闘をしました。訪問看護、居宅介護支援では大幅黒字で、法人全体の黒字化に貢献しました。上半期の経常実績はそれぞれの持ち場で奮闘した役員員の努力と生協

協組合員の活動の結果であり心より感謝申し上げます。
さて新年の最大の焦点は憲法改悪の阻止です。30000万人署名を一層広げていきます。組合員拡大、出資金増資や班会、支部活動も重要です。
経営面での焦点は職員・組合員の英知を結集し現在の中期計画の内容を見直しつつ新しい中期計画を策定することです。

今年もこれらの活動に役員員一丸となってがんばります、皆様の引き続きご協力をお願いいたします。
最後に皆様のご健康を祈念し、年頭のご挨拶と致します。

聴心器

▼昨年1年間を省みると、政府は国民を欺く嘘とごまかしの政治を進めてきた。森友・加計学園問題、自衛隊日報改ざん問題、障害者雇用数の改ざん等々。あげればキリがない。その上消費税増税の明言、防衛費増等アメリカ言いなりの政策。どれをとっても国民生活の破壊・戦争をする国づくりに通ずる策動と考えざるを得ないものばかりだ。二度と戦争はしない・国民のために政治を行うことを誓った日本国憲法の主旨からすると嘆かわしい限りである▼安倍政権の暴走に対しそれを阻止し切り開く展望はある。昨年の沖縄県知事選挙で発揮されたオーラル沖繩でのたまたかいのように「市民と野党の共闘」。歪んだ政治を正そうとする人々の声が一本にまとまることのできれば、今日の政治状況を大きく変えていくことができると思ふ▼今年は一斉地方選挙・参議院選挙の年。国民の切実な願いが実現できるよう、有効な一票の行使が行えるよう取り組んでいきたいものだ。
(西)

～若々しさは食事から～

しっかり食べて

健康長寿

- ※若さを保つ食生活10指針
- 1 欠食は絶対に避ける
 - 2 動物性たんぱく質をしっかりとる
 - 3 油脂類が不足しないように
 - 4 乳製品を毎日とる
 - 5 食材の調理法を知り適切な保管をする
 - 6 調味料を上手に使いおいしく食べる
 - 7 自分で食品を購入し食事を準備する
 - 8 会食の機会を積極的につくる
 - 9 余暇活動と運動習慣を身につける
 - 10 おやつは食べすぎない



葛飾区健康部(保健所)の「出張健康講座」を利用して11月22日健康学習会を開きました。管理栄養士の三上史織さんが「しっかり食べて健康長寿」と題して、豊富な資料でわかりやすく説明してくれました。

栄養状態の指標は、健康診断結果の血液検査の項目でタンパク質の一種・アルブミン値(A1b)を見ます。これを4.3に保つことが、若々しさ＝健康寿命を保つことです。タンパク質の主菜(肉、魚、卵、大豆製品)がいかに大切かわかりました。

欠食は絶対ダメ、毎食、主食主菜副菜をそろえて食べること、つまりバランスの良い食事が基本です。常識で知っているつもりでしたが、※「若さを保つ食生活10の指針」として具体的に聞くことがよくわかり、自分の食生活を振り返る機会になりました。塩分のとり過ぎについても話され、食品サンプルを使った説明に驚きの声がありました。

会場は亀有集い交流館。22名の組合員が集まり、質問もたくさん出て熱心に学習しました。

健康づくり委員会
久保瑛子

売上388,060円 民商まつり大盛況

11月4日(日)に曳舟川親水公園で行われた「民商まつり」は時々小雨がぱらつく事はありませんでしたが本降りにはならず無事最後まで行うことができました。

出来ました。ステーションではフラダンス、エイサーや落語、最後はお米や特産品などが当たる楽しい抽選会が行われました。



中からは掘り出し物

葛生協は「健康チェックコーナー」白鳥支部の「豚汁」そして盛大にバザーを取り組みました。お手伝いされた皆さんお疲れ様でした、そしてありがとうございました。バザーは388,060円の売上でした。

社保平和委員会

水元支部

葛生協の歴史を学び みんなでパタカラ体験

野勝祐さんによる「葛生協の歴史とこれからの運動」でした。初めて聞きました。

パタ・カ・ラ体操
(舌と口周りを鍛える)

歯切れよく「パ」「タ」「カ」「ラ」

- 1 「パ・パ・パ・パ」唇をしっかりと閉じたあと、風船が破裂した時のように勢いよく発声する
- 2 「タ・タ・タ・タ」舌を上あごの裏に強く押しつけたあと、勢いよく発声する
- 3 「カ・カ・カ・カ」のどの奥に大きな空間ができるように開き、勢いよく発声する
- 4 「ラ・ラ・ラ・ラ」舌先をできるだけ丸めたあと、勢いよく発声する

内容でもあったか、様々な質問や意見が出されました。

民医連の綱領である「無差別・平等の医療と福祉の実現」や「医療生協の理念」「健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくる」を自分たちの課題として受け止めて

ポイント
●発声と同時に腹の力(腹筋)を使うことにより効果的。
●食前に行くと唾液の分泌が促され、食べ物が飲み込みやすくなる。
●「チューリップ」などの言葉を「パ」「タ」「カ」「ラ」で歌うのも楽しい。

購買生協と医療生協の たすけあい

亀青支部



12月1日、亀青支部は、コープみらい亀有店の駐車場でフリーマーケットに参加。血圧、体脂肪などの測定をおこなっていました。10人を目標にとりくみましたが、12名が測定に参加してくれました。

加入者も1名あり、それもお土産までいただいた。終わってからコープみらいの皆さんと一緒にいただきました。

当日は12月だというのにポカポカの暖かさ。いつもこういう日和だといけど。こればかりはおひさまのご機嫌次第。時には中止することもあります。

フリーマーケットは年3回行っています。参加する店舗は7店舗くらいです。今回は医療生協職員の娘さんも初めてお店を出しました。

お客さんは生協のお店に買い物に来た人など80名くらいです。

購買生協の運営委員さんや出店者が地域の皆さんと直に話ができるふれあいの場として、これからも参加させてもらいたいと思っています。

亀青支部
針谷かず子

ひとりぼっちの高齢者をなくそう 2年ぶりの日本高齢者大会



前回の沖繩 しまい大会開催は2年ぶりとなりました。今大会は季節外れの台風襲来で残念ながら中止となりました。

11月25日の全大会はホテルニューフジヤで行われ、葛飾からは14名が参加、そのうち葛生協からは4名が参加しました。

文化行事では地元熱海高校のエイサー部が力強い演舞を披露し会場から大喝采を受けました。今年の開催地は福島県の磐梯熱海に決まりました。大会旗が福島県実行委員会へ引き継がれました。日程は2019年9月25日(水)26日(木)の二日間です。原発事故被災地での大会開催です、今から日程に入れておきましょう。

社保平和委員会

在宅に向きあって

葛生協では、現在3診療所合わせて130名の在宅患者に訪問診療しています。

外来は在宅、病院退院後より在宅、他院から紹介等様々ですが、住み慣れた自宅で診療を受け、社会資源を利用し地域とかかわりながら生活している方は多いように思われます。

医療・介護の現場から

下千葉診療所

看護師 古川 佳代

患者さんは60代女性、娘30代。新婚だったが母の希望もあり退院後に同居、娘夫婦は共働きの為、日中独居。時々近くに住むもう一人の娘さんが遊びに来ることもあった。痛み止めを使用。そのため訪問診療を開始しケアマネ、訪問看護、ヘルパー、薬の取り扱いで薬剤師と様々な業種がかかわることになった。患者さんの情報

は常に共有し、安心して過ごしていただけるよう心掛けた。毎日生活する中で、母の介護、ご主人との生活で娘さんの葛藤も垣間見えていた。不安な気持ちを察し表出できよう面談・声かけするように心掛けていた。ご家族に不安はないのか、安心して生活できているのか、等こ

新春のつどい	
下千葉ブロック	1月26日(土) 南綾瀬地区センター
篠原支部	2月2日(土) 四つ木地区センター
金町ブロック	2月9日(土) 金町地区センター
白鳥支部	1月26日(土) 葛生協センター
亀青支部	2月3日(日) 葛生協センター

詳細は各支部・診療所でご確認ください

はがきでこんな方は

元気をもらって

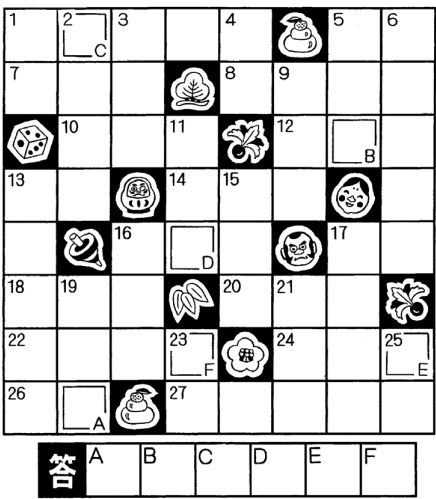
新宿 吉田マリエ

松戸市 高野誠一

集会やイベントには参加できませんが、「健康のはぐるま」は毎回来しみて、その豊かな内容にいつも元気をもらっています。なかでも「私の健康法」はその方の人となりや日常の生活までが伝わってくるようで、教えられることが沢山あります。

ザクロスワード

出題▶モロズミ勝



ヨコのカギ

- 1 正月のお供え
- 5 満天の……空
- 7 ……両成敗
- 8 正月2日の行事の一つ
- 10 現金をココに入れて貯める人もいる
- 12 布団の中で使う暖房道具の一つ
- 13 鶴の……返し
- 14 右へ曲がりまへず
- 16 いわゆる「カラスの足跡」ができる場所
- 17 春の七草の一つ
- 18 歯のお医者さん
- 20 夫婦ともいいます
- 22 代わりに使う……品
- 24 薬品を使って害虫……
- 26 模倣のこと
- 27 昔の国名はセイロン

答	A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---	---

【問題】A～Fを並べることができる言葉は?

タテのカギ

- 1 モリ……問題は未解決
- 2 一年の計は……にあり
- 3 お供えの上に乘せませす
- 4 メトロ……鉄
- 5 缶詰・乾物・レトルト
- 6 ……は……食品
- 7 神棚などに飾ります
- 8 ……は一〇一三ヘク
- 9 トパスカル
- 10 一三四、五六七八
- 11 ポチ袋に入れます
- 12 台詞の読み方は?
- 13 ……挽回……教授
- 14 1月第2月曜……の日
- 15 売値の反対語は?
- 16 寅さんの妹の名
- 17 もちつきの道具
- 18 余ったヒマな時間

クロスワードパズル前回(2018年11月1日第228号)の答え

フリコメサギでした。

正解者の中から3名の方(倉持栄美子・須田輝子・村瀬昭一)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

〔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15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。

急募

訪問看護師・介護職員

お電話をお待ちしています。

連絡先：03-5680-7166 本部

◎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

所長 鈴木瑞史 東金町1-15-5 ☎(3607)5124

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)	渡邊 (内科) 9:00 ~ 12:00	小口 (内科) 鈴木 (往診)	鈴木 (内科・泌尿器) 安田 (往診)	鈴木 (内科・泌尿器) 安田 (内科 第2週) 関根 (内科 第4週)
午後 2:00 ~ 4:30	鈴木 (内科・泌尿器) 井奥 (往診)	村上 (内科) 鈴木 (往診)	(休診)	鈴木 (内科・泌尿器)	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)

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)	未定 (内科)	清水 (内科)	清水 (検査) 三浦 (内科)	倉田 (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) 内藤 (糖尿病予科)	(休診)	清水 (内科) 三浦 (往診)	秋吉 (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)

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) 中山 (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) 齋藤 (内科)	三浦 (内科) 園田 (第1・3週) 園田 (糖尿病) 吉田 (第4週) 中村 (内科 第2・5週)
午後 2:00 ~ 4:30	三浦 (内科) 3:00 ~ 4:30	三浦 (内科)	(休診)	山田 (内科) 須藤 (往診)	三浦 (往診) 齋藤 (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)

過去の大きな自然災害の *被害からの教訓*

本田消防署防課地域
防災担当係長の塚原剛さ
んにお話ししていただき
ました。

【多数派同調バイア
ス】とは自分以外の周り
の人に合わせようとする
心理状態。

【正常性バイアス】と
は異常事態に遭遇したと
き「こんなはずはないこ
れは正常なのだ」と自分



ふさのつづ学習会

を抑制しようとする心理
状態。
自分の都合の良いよう
に考える2つの心理状態
がセットになって支配し
た結果逃げ遅れ惨事とな
ることが繰り返されてき
たそうです。

大きな被害を繰り返さ
ないためには防災訓練が必
要だそうです。葛飾区の
防災訓練がいろいろなか
りで行われています。

所で行われていま
すが、参加し
やすいように身
近なとりにくみ
してほしい。

又、機会をつ
くって積極的に
参加しなければと
思いました。
地域活動委員
萩原佐知子

毎日の朝シャワー

健康法と聞かれて
「そんなものは無い」
と返事をすれば、おし
まいだ。
仕方な
いので、健
康法ではな
いが、若い
ころ始めた
習慣を書く。
まだ冷房が会社にな
り、冬でも毎
日シャワーを
浴びることに
なりました。

私の健康法

白鳥支部 関川 冬樹

冬でも毎
日シャワー
を浴びること
になりました。



退職した今でもその
スタイルを続けてい
る。たぶん、寒さに鈍
感になったかもしれな
い。
もうひとつは、朝シ
ャワーを浴びること
になりました。

冬でも毎
日シャワー
を浴びること
になりました。

ツを着るのをやめた。
夏はワイシャツ一枚、
冬はその上にセーター
を着ただけで通勤して
いた。
さすがに、冬の寒い
日だけは上着を着た。



松戸市 高野直人



東金町 土岐和枝

年末恒例 もちつき大会 600人を超える参加

12月8日

金町ブロック

金町ブロック第11回餅
つき大会は10時から大
勢の方たちが並び始め
ています。
12キロの餅が手際よく
つき上がり、待っていた
人たちに食べていただく
事が出来ました。餅のつ
き手・こねどり・もち配
り・豚汁売りなど皆さん
の協力で進める事が出来
ました。

下千葉ブロック

12月1日

東京土建さんの協力も
いただいて26名。来場さ
れた方々は130人とい
う盛大なもちつきになり
ました。
用意した15kgのもち米
もつきあげ、160人分
が配布されました。同
時に取り組まれた「ト
汁」は90杯、「やきそば」
は100パック。完売と
なりました。
各町会に先んじて行わ
れた下千葉ブロックでの
もちつき大会でしたが、
天気に恵まれ、大変好評
な内に終えることが出来
ました。
小さい子も杵でモチを
つく様子は大変微笑まし
いものを感じました。



白鳥ブロック

12月8日

白鳥・亀青支部の餅
つき大会には小学生を
始め200人が参加し
ました。
今年からはみ餅が人
気でいち早く終了、あ
んこは追加購入に走り
ました。
3000万
名簿名54筆、
国保書名32
筆、募金も5,
610円集ま
り、ミニバザ
ーでは2,8
10円の売り
上げがありま
した。



篠原ブロック

12月16日

診療所駐車場で行われ
た篠原ブロックの餅つき
は大変寒い日でした。
暮れの何かと忙しいな
か診療所職
員と組合員
さんの協力
で行なわれ
ました。
160人
ほどの方の
参加で30
00万人署名
名は60筆も
集まりました。

