

2019年9月30日現在

- 組合員数 7,927人
- 出資金総額 181,185,000円
- 平均出資金額 22,857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

WHOウォークイベント



社保・平和委員会

3.3km歩きました

10月6日(日)今にも降りだしそうな天気の中、ウォークイベントに13人が参加しました。京成関屋駅から墨堤通入公園でゆっくりする予定でしたが雨のために南千住のララテラスに予定変更、ファミリールレストランで食事をしながら交流しました。

2019年度

生協強化月間

10月1日～12月29日

手を差しのべて、生命と健康まもる

結びつきを広げよう!!

東京葛飾医療生活協同組合では、1948年に「消費生活協同組合法」が成立し、同年10月1日に施行されたのを記念して、毎年10月1日から年末までを生協強化月間と

〜出かける、つながる、安心を結ぶ〜

「地域に活動を見せる化し、とりくみを大きく広げましょう」

日本医療福祉生活協同組合

して位置づけ、「医療生協の輪の拡大」に取り組んでいます。今年強化月間のスロガンは、「楽しいこと、面白いこと、やってみていことに取り組もう！地

域に「葛生協」をアピールしよう！です。組合員さんや地域の皆さん、そして職員が、支部行事や班会を通じて、楽しいと思つこと、面白いと思つこと、やってみていこと、楽しく「健康づく

交流会のお知らせ

医療生協では健康チャレンジ実践報告交流会を行うことにしました。

長野県の医療生協から成功した「信州まるごと健康チャレンジ」の報告、東京にある8つの医療生協からそれぞれ1演題以上報告をしていただきます。

現在チャレンジ中の毎日ウォーキング・すこしお生活・運動習慣などで自身で取り組んだエピソードなど募集しています。チャレンジ中の内容でも結構です。葛生協本部事務局までご応募ください。

もちろん当日交流会の参加のみでも結構です。どうぞ積極的にご参加お願いいたします。

日時 2019年1月29日(水) 午後14:00~16:30
 場所 東京都生協連 中野区中央5-41-18
 専務理事 矢島 渉

聴心器

▼ラグビーの「ラ」の字も知らない自分が9月20日より開催されたラグビーワールドカップの開幕戦、日本対ロシアの試合に夢中になりました。テレビドラマ池井戸潤さん原作の「ブーサイド・ゲーム」を毎週視聴していた影響とも思えました。▼幸い日本が30対10で勝利し初戦を白星で飾りました。選手たちは屈強な体格の人も多く、力強いタックルやボールの争奪戦が目まぐるしく本当に手に汗をにぎる試合でした。スクラムではあんなに強くぶつかり合ったり押し合ったり大丈夫なのかと思いましたが、しかしそれらの戦いは綿密に練られた作戦をお互いの強い信頼、チームの勝利の為に頑張りぬく強い決意が15人をひとつにし戦うのです。▼試合終了後、負けたチームの選手が日本の選手と固く握手し肩を抱き合ってお互いをリスペクトし合った姿は目に焼き付いて離れません。その精神がスポーツの現場にも、もっと広がっていったらと思えました。(手)

毎回大笑い!!!

あそびにきてください

下千葉支部



下千葉東支部では、年4回お楽しみ会を開いています。最初に体操・ゲーム・お茶タイム・高柳健康づくり委員による健康のお話、最後に高橋さんのハーモ

ニ力伴奏で歌をうたいお開きになります。ゲームは輪投げ・お手玉おくり、紐たぐり寄せ・ボールでの当て等色々やっています。健康の話の前にもしる川柳を皆

で大きな声で読みます。いつも「あるある」と大笑いしてしまいます。

年々集まる方の高齢化により人数が少なくなりさびしいですが、内容を変化させながらこれからも続けていきたいと思っています。どうぞご近所の方、見学でもいいですから顔を出していただけると嬉しいですよ。いろいろな催しを考えています。皆様の意見、ご要望を教えてください。ありがとうございます。

これと別に歌声を年6回、折り紙を年3回やっています。ご興味のある方は是非遊びに来てください。まってます。

下千葉東支部
齋藤 裕子

第33回 日本高齢者大会

「福島プロジェクト」の活動



第33回日本高齢者大会が9月25日26日の2日間にわたり福島県の磐梯熱海で行われました。

25日はユラックス熱海で全体集会が行われ2千人が参加しました。葛飾からは10名の代表が参加、葛生協からは3名が参加しました。

大会の記念講演は立命館大学名誉教授安齋育郎さん、原発批判をして50年の足跡と、福島で立ち上げた「福島プロジェクト」の活動について資料

2日目は学習講座・分科会・移動分科会などにそれぞれ参加しました。来年第34回日本高齢者大会は長野県での開催となります。

福島の状態については①先の見えない事故炉の後始末②帰還困難区域の帰還困難性③セシウム137が十分の一に減るのに百年④いわれのない差別や偏見の克服、などの問題を指摘、事態を侮らなず、過度に恐れず、理性的に向き合っていかなければならないと提起されました。

2日目は学習講座・分科会・移動分科会などにそれぞれ参加しました。来年第34回日本高齢者大会は長野県での開催となります。



笑顔で心もからだもスツキリ 「笑いケア体操」で 「ふれあい」のひよこ

「水元ふれあい健康まつり」から、今年も「笑いケア体操」と、お声かかて出かけます。今年で5年目、すっかり定着して参加の方々は笑い方も堂に入ったものです。

「ハッハ、ホッホ、ハハハハ...」「いいぞ、いいぞ、イェーイ」と、賑やかな笑い声が響きま

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はよく知られていますが、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」としっかりとく

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。

「ハッハ、ホッホ、ハハハハ...」というリズムに合わせて無理なくからだを動かせるし、グループでやれば笑いが伝染してより楽しく効果が上がります。

昨年、開会前と休憩時間に「健康チェック」も行っています。血圧、体脂肪、足趾力を測

2019年台風19号被害支援募金とりくみのお願い

医療福祉生協のある地域においても、次第に被害の状況が明らかになりつつあります。被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

〈期間〉
2019年10月16日(水)より
11月25日(月)(予定)

定して、かんたんな健康アドバイスをお願いします。今年約20名の方が立ち寄ってくれました。医療生協の紹介もしながら楽しい交流の時間でした。

健康づくり委員
久保瑛子

来年はニューヨークと広島へ被爆75周年



9月14日、原水禁大会代表団が報告集会を行いました。3名の代表がそれぞれ参加した分科会の様子や全体集会の様子、感想などを報告しました。

葛飾原水協の細谷さんからは特別報告をしていただきました。来年はニューヨークで原水禁大会とNPT再検討会議が開かれます。NPT再検討会議には毎回代表を送ってきました、来年も送りだせるよう活動を強めなければなりません。

また来年は被爆75周年でもあります、広島への代表派遣もあわせ取り組んでいくことを確認していました。

ヘルパー募集

葛生協で一緒に働きませんか!

介護福祉士やヘルパーの資格をお持ちの方。経験がなくても大丈夫、まずは事業所見学にお越しください。

「核廃絶へ歴史的行動を…」

金町ブロック 平和のつどい



講演する前川史郎氏

8月24日第34回平和のつどいが開催されました。猛暑の中参加者は88名。オープニング「風舞いショウブ」の舞に元気をもらいました。

講演は「2020年・被爆75年と核兵器廃絶の展望」と題して日本原水協担当理事の前川史郎氏が行いました。

原水禁大会参加者6名からそれぞれ感銘を受けた想いが語られ、最後に

郎氏のお話でした。ご自身の経歴・長崎大会の報告・世界の動き・国内での高校生一万人署名活動など草の根の運動が、日本政府へ批准を求める大きな力となっている事が語られ、明るい展望がある内容でした。

私達は「微力」だが「無力」ではない！のフレーズが心地よい響きで心に留まりました。

原水禁大会参加者6名からそれぞれ感銘を受けた想いが語られ、最後に

55歳 癌末期の利用者を通して

近医の医師より末期がんの方の訪問看護に入ってほしいと依頼があったのは7月。その時点ではまだ電車をを使って自分で受診し、麻薬を服用しながらも自分の好きなことを行っていました。

主治医からの連絡で8月19日より連日訪問看護が入り26日自宅にて家族に見守られながら息を引き取られました。後日訪問し奥様からいろいろ話を聞く中で「家で死にたいという希望がなかった」「若い息子たちにも在りたいです」



大変なお仕事ですが頑張ってください」と私たちが元気になる言葉を送りました。

医療・介護の現場から

かなまち訪問看護ステーション 所長 小泉ひとみ

7月には伊香保温泉にでかけ、8月は沖縄旅行も予定されていたのですが急激に病状が悪化。沖縄はキャンセルされましたが都内のホテルに奥様と出かけられたようでした。

宅死というものを経験していません。「年寄ではないのでおむつを外してパンツに履き替えさせたい」と。

息を引き取ったあと息子さんの一言が印象に残りました。

各地で健康チェック実施中

| | | | |
|-------|------------|-------|---------------|
| 下千葉支部 | 二葉商店街 | 第2水曜日 | 16時～17時 |
| 篠原支部 | リブレ堀切店 | 第3水曜日 | 15時～16時 |
| | 篠原診療所前 | 第3水曜日 | 15時～16時 |
| 水元支部 | 山本さん宅(西水元) | 第1木曜日 | 14時～15時 |
| 金町東支部 | 金町診療所 | 第2水曜日 | 14時30分～16時 |
| 亀青支部 | コープみらい亀有店 | 第1土曜日 | 15時～16時 |
| 白鳥支部 | お花茶屋駅前 | 第3水曜日 | 14時30分～15時30分 |

お買い物ついでやお散歩、おしゃべりに立ち寄ってください。お待ちしております。



全員が承認した「決議文」を、首相官邸へ送信を確認して会を終了しました。

尚、前川氏はこの一部始終を、ご自身のフェイスブックで動画配信しておりますので、機会があったらご覧ください。

水元支部 中村初枝

はがきで

【気持ちがいい】
松戸市 高野誠一
令和に元号が代わり日々の生活の中にて心痛める交通事故や重大事件が立て続けに起き、心がどんどん乾いていく。人の心や自然界のことを考えてみると「昔は良かった」と思う。年々かな、この感情は年のせいだけではないように思う。

【平和を願う】
西亀有 後藤喜美子
長野県の無言館に行ってきました。そこは戦死した美大生達の素晴らし



亀有 赤城兌子

い絵が沢山展示されてありました。30歳だった私の父もフィリピンで戦死しました。幼い私を残してさぞ心残りだったでしょう。

平和は8月だけでなくいつも願っていたいものです。どこにでも起こりえることと思えました。近隣の関係も大切ですが施設のヘルパーやケアマ

組合の行事や活動には参加できませんが「健康のはぐるま」楽しみにしています。233号「医療と介護の現場から」は何度も読み返しました。老夫婦のみの家庭が多いので、どこにでも起こりえることと思えました。近隣の関係も大切ですが施設のヘルパーやケアマ

年末年始の企画

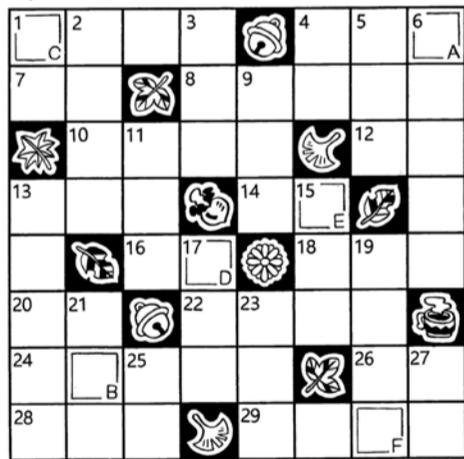
| | もちつき大会 | 新春のつどい |
|---------|-----------|----------|
| 下千葉ブロック | 12月7日(土) | 1月25日(土) |
| 篠原支部 | 12月15日(日) | 2月1日(土) |
| 金町ブロック | 12月7日(土) | 2月 |
| 白鳥支部 | | 1月25日(土) |
| 亀青支部 | 12月14日(土) | 2月 |

※詳細は各支部・診療所でご確認ください

ネさん達の存在も大切にすね。

【友人とホテルランチ】
柏市 山田淳子
21歳ころアマチュア劇団で一緒に活動していた友人4人で上野のホテルでランチを楽しんだ。46年以上の付き合いの友人。子どもや孫の話で花間を過ごした。

ザ★クロスワード



出題▶モロゾミ勝

- ヨコのカギ
- 建物の外に張り出した「縁側」
 - 枯れて落ちます
 - 苦……の策
 - 河川敷などでサトイモの鍋料理を食べる行事
 - 外国産の自動車
 - ……の上にも三年
 - 鶏肉入りの……ライス
 - ……に交われば赤くなる
 - 70歳です
 - 苦しみと楽しみ
 - 温度計の記号で℃は?
 - 声をかけての応援です
 - 種。……チョコレート
 - 平城京の地
 - 面目。……を立てる
 - 日曜以外。……デー

- タテのカギ
- くれない色。口……
 - いたずら描きのこと
 - 高僧の敬称。弘法……
 - トラの皮のフンドシをしめているとか?
 - エレベーター記号はB
 - 結婚をとりもつ……人
 - 豆などを日光に当て
 - ないで発芽させた野菜
 - 人の言葉をまねる小鳥
 - 七五三の日に買います
 - 行った先。……不明
 - 蒸気で進む大きな船
 - 陸上競技の走者
 - 場面。ラスト……
 - 職務変更。人事……
 - 鳥獣の内臓。……焼き
 - 苦あれば……あり

クロスワードパズル前回(2019年9月1日第233号)の答え

トザンキヤクでした。

正解者の中から3名の方(伊藤郁子・鈴木雅恵・松木泰子)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2-3-30
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。5名の方に図書カードをお贈りします。

インフルエンザワクチン接種は お早めに！

インフルエンザワクチン接種はもうお済みですか。インフルエンザの予防のポイント、手洗い、咳エチケット、ワクチンの3つです。手洗いは、個人衛生の基本です。外から帰ったときなど、こまめに手を洗いましょう。また、咳やくしゃみを手でおおったときにも手を洗いましょう。咳やくしゃみをすると、その頃までにワクチンの接種をすることが望まれます。葛飾生協の診療所では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。

篠原診療所 師長 磯田まゆみ

毎朝9種類の食材

5年前に友人に勧められて、月に2、3回のスクエアダンスを練習しています。そして今年の4月から昔やっていたフォークダンスも始めました。

私の健康法

下千葉東支部 野島富美子

健康法と意識しているわけではないが、身体も頭も使い、



高血圧があり薬を飲んでいて正常なのですが、食事を少し気にしています。朝食のおかずを限り、毎日9種類の食材を少量ずつ用いています。

骨折し動けなかった折、夫が考え作ってくれた朝食の中心がそのまま続いていて、朝だけは今も台所に一緒に立って来ています。健康づくり委員会発の今回のチャレンジは毎日ウォーキングに挑戦。自転車に頼りがちな日々の6千歩はなかなか厳しく、かなりの努力が必要ですが意識して歩くように心がけています。

昨年7月に私が腰椎

皆様の「私の健康法」をお寄せ下さい。(400字・写真)

予防接種料金について

| | | ※ 税込み | |
|----------------|---------------|----------|----------|
| | | 組合員 | 非組合員 |
| インフルエンザ | 葛飾区助成 | 2,500円 | |
| | 一般 | 3,000円 | 5,000円 |
| | 小児(13歳未満・2回法) | 2,000円/回 | 3,000円/回 |
| 肺炎球菌(ニューモバックス) | 葛飾区助成 | 4,000円 | |
| | その他 | 8,000円 | 10,000円 |
| 肺炎球菌(プレバナー) | | 12,000円 | 14,000円 |

職員紹介



登山 幸枝 (職種) 看護師 (部署) ほりきり訪問 キャンプ (趣味) スノーボード、看護ステーション

（一言）初めて訪問看護の仕事に携わるので色々不安もありますが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひいたします。

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) | 尾松 (循環器予科) 鈴木 (内科・泌尿器) | 邊渡 (内科) 9:00 ~ 12:00 | 澤神 (内科) 鈴木 (往診) | 鈴木 (内科・泌尿器) 安田 (往診) | 鈴木 (内科・泌尿器) 未定 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 (往診) 3:00 ~ 4:30 | (休診) |
| 夜間 6:30 ~ 8:00 | (休診) | (休診) | 露木 (内科) | (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) | 松本 (内科) | 清水 (内科) | 清水 (検査) 三浦 (内科) | 黒瀬 (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) | 山口 (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) 女子医大 (内科) | 三浦 (内科) 橋本 (第2週) 園田 (糖尿病) 吉田 (第4週) 未定 (第5週) |
| 午後 2:00 ~ 4:30 | 三浦 (内科) 3:00 ~ 4:30 | 三浦 (内科) 3:00 ~ 4:30 | (休診) | 山田 (内科) 須藤 (往診) | 三浦 (往診) 女子医大 (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) |

※土曜第5週の担当医については院内の掲示にてお知らせします。 ※月・火2:00~3:00は往診体制です