

2020年1月31日現在

- 組合員数 8,000人
- 出資金総額 182,601,000円
- 平均出資金額 22,825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.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
- ☎3602-2254
- ☎3697-0765
- ☎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

# 医療・健診・介護事業と健康づくり

## 困りごと相談を行っています



チラシが飛ばされるハプニングがありました

### 強風にまけるな!! 虹のバレンタイン行動

2020年のバレンタイン行動は2月1日(土)快晴の空の下、例年通り亀有駅南口前で行われました。当日は広場でイベントもあり、たくさんの方々が参加しています。

行動前半の配布物準備では13名が参加。配布用のポケットティッシュ1000個をセット、チラシも準備しました。そのメンバー6名を含む15名が後半の亀有駅頭での行動に参加し、マイク宣伝をバックにみんなで道行く人にティッシュを配り

平和な生活を守りたい  
宣伝では葛生協の紹介を行いました。同時に、公的医療の縮小政策を批判し私たちの住む地域医療を守ろう、憲法9条を維持し平和を守ろう、と

結果までが健診です。もうすぐ春ですね。新年度に向けていろいろ準備に忙しい方もいらっしゃると思いますが、ちょっと立ち止まって、今年度3月期限の健康診断をお忘れになっていませんか。土建健診やママ健診の方が対象です。

### 健診は組合員さん価格のある葛生協でお受けください

また、いつもお願いしておりますように結果説明までが健診です。今年度の健診で指摘を受けている方や気になる方はもちろん、ご自分で生活習慣を改善、努力した成果を確認するのもよいと思います。来院をお待ちしております。新たな出発や異動での健診、また新年度4月か

葛生協を宣伝しましょう  
日差しは暖かく、太陽の応援もあって

医療福祉生協連 2020年 虹のバレンタイン行動

医療福祉生協とSDGs

日本医療福祉生活協同組合連合会

訴えました。ティッシュの受取りはとてもよく、なんと予定していた1時間の半分ほどですべてのポケットティッシュを配り終えてしまいました。

元気に行動しました。虹のバレンタイン行動は毎年恒例です。葛生協を宣伝し平和を訴える行動に、次回はぜひみなさんもご参加ください。

菅野 穂

▼安倍首相は1月20日、国会の施政方針演説で「日本は経済成長できない国」からアベノミクスの3本の矢で「税収増、雇用増、最低賃金の引き上げで「諦めの壁を打ち破った」と自らの経済政策を自画自賛したが、消費税増税や年金・社会保障削減等が国民生活を直撃している現実を顧みる姿勢がない▼労働者の環境は低賃金・長時間・過密労働が常態化し、労働力の流動化政策のもと、非正規雇用が全労働者の37.3%を占め、結果、貧困化も進み統計上、全世帯の15.7%に。また、一人親家庭では50.8%が貧困世帯とされている▼中小企業・小売店等の廃業が増え、山形県唯一の百貨店の破産が象徴するように、地方経済をも落ち込ませている▼今、必要なのは日米財界べったりの政治から、国民に向き合い、国民が安心して働き生活できる国創りではないか。政治の私物化と、嘘と誤魔化しの政権を早期に退場させ、日本の経済や社会システムの崩壊を防ぐ必要がある。(さ)



# 26名参加、プロの演奏で 得した気分になりました

白鳥支部 吉野五郎



親子のセッション

1月25日、白鳥支部の新春のつどいを開きました。橋本さんの歌とピアノ、三沢さんのマジック、入月さんの祝うた。

今年には橋本さんとプロのジャズピアニストの息子さんの初めてのセッションでした。ピアノと電子ピ

アノを一人で演奏するなど、リクエストを含めて三曲を演奏してくれました。凄く得した気分がしました。おいしいビールを飲んだ後は職員のビンゴゲームをみんなで楽しくすごしました。年々、新年の気分は薄れていますが、このつどいが今年のスタートにしたいものです。

# 福笑いに大爆笑 楽しい演奏会

下千葉ブロック 西川正三



息の合った大正琴の演奏

下千葉ブロックは「新春のつどい」を1月25日に開きました。

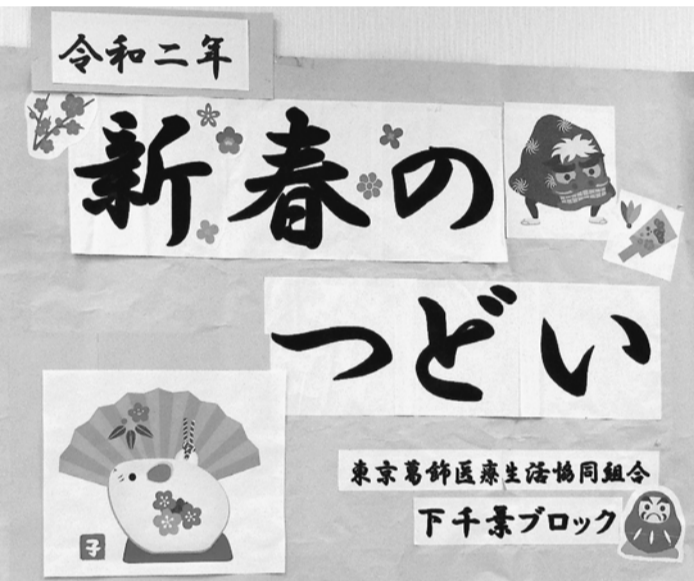
運営委員を中心に組合員さんの協力の下、11時頃より料理の準備をしました。2時から開会。支部長のあいさつ、野島顧問の乾杯で始まりまし

# 新年はみんな一緒に うたったり、踊ったり



その後亀有で活躍されている6人の女性の音楽グループ「エバグループ」による大正琴の演奏で叙情歌・歌謡曲・民謡と幅広い曲目から6曲を演奏していただき、しばし音色の美しさを楽しみました。続いて高橋伸治さんのハーモニカ演奏による歌声。

職員は「おかめ・ひよっこ」の福笑い。見事な出来上がり。会場からは大爆笑。



カンパイする白鳥支部



福笑いをした渡邊事務長

# 百名山踏破の極意と 歌でにぎやかに

亀青支部 間根山和子

足を痛めて以来、最近には出先がおくうになりがちです。新春のつどいで入月さんが「わたしの山登りと健康」について話されると聞いて、山好きな私は楽しみにしていました。

会場では料理も用意され和やかな雰囲気でも盛り上げていました。入月さんは肩の凝らない話と前置きをされ、山者な方々によりオカリナ

足元を痛めて以来、最近には出先がおくうになりがちです。新春のつどいで入月さんが「わたしの山登りと健康」について話されると聞いて、山好きな私は楽しみにしていました。

# 職員の替え歌 オペレッタ

金町ブロック 中村初江

2月になっての開催でしたが大盛況でした。いつも大勢参加される、新婦人の方達の大会と重なるなど人集めが大変と覚悟していましたが、思いのほか、初参加のお顔も多く見られ、ブロックの皆さんの力の結集は素晴らしいです。

入月孝広さんの「大黒舞い」で幕開けです。開会あいさつ・乾杯音頭と続きしばらく歓談の後で、いよいよ組合員の皆さんの余興の披露が始まりました。何時もの事ながら芸達者な皆さんの演舞に見とれてしまいました。「花笠音頭」や新舞踊の踊り・民謡や三味線とのコラボなど、見事な喉を披露されていました。



替え歌と仮装で盛り上がりました 2月15日 金町ブロック



そして最後は鈴木所長率いる診療所職員の「オペレッタ」で大いに盛り上がり会場は笑いの渦でいっぱいでした。その後皆で「ビューティフルサンデー」を舞い踊り、菅野事務長の閉会あいさつで終了と致しました。



今年山で健康づくり 2月2日 亀青支部

・ウクレレ・尺八・ハーモニカによる演奏と、参加者による歌でにぎやかに盛り上がりました。なんとといっても平和だからできること。健康だからやれること。皆の力を合わせて楽しみながら頑張りたいの思いを強くしました。

笑いや拍手

楽しい『ポッチャ』

水元支部 手配りさん交流会



1月22日18名の参加で

日頃の「はぐるま」手配りさんの協力に感謝して交流会が行われました。中村支部長から感謝の言葉があり1月号の記事の解説、絵手紙や投稿のお願いの後、ちょっと豪華なお弁当をいただきました。

今回は楽しい企画で交流を深めようとする夏のパラリンピックの正式種目になった「ポッチャ」をやってみました。

参加者は全員初めての経験なので半信半疑でしたが石島理事や菅野事務

送り迎えの現場から

下千葉診療所で主に患者様の送り迎えを行っております玉井です。日頃から過分な感謝の言葉をいただき身の引き締まる思いで毎日を過ごしています。

医療・介護の現場から

下千葉診療所

事務 玉井

創

健康寿命を

感じている想いを述べさせていただけます。よく患者様のお言葉で、診療所で顔馴染みの方と逢えました。季節の移り変わりを

患者様のお話には含蓄のあるお言葉も多く、とても興味深く伺

延ばすことの重要性がいわれて久しい昨今、これからの一助になればこの思いで微力を尽くしてまいります。

長の手助けで少しづつ慣れてくると笑いや拍手が出て楽しくできました。

班会で楽しみたい

班会などに取り入れると運動にも脳の活性化にもなると思えました。

最後に血管年齢測定を行いました。初めての方が多く、大抵が実年齢より若く結果が出て大喜びでした。

動脈硬化の状態を知る頸動脈エコー検査の説明なども行い有意義な時間を過ごしました。

水元支部 佐々木 正子

はがきでハズレはない

□挑戦

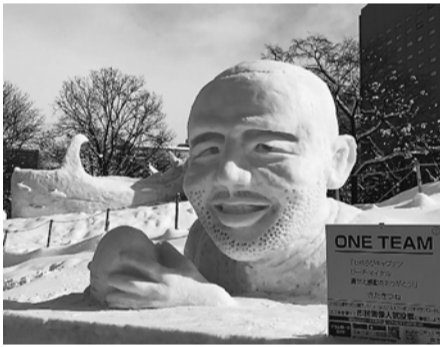
水元 鈴木礼子

毎回パズルに挑戦しています。なかなか難しいです。解けたときは思わず笑いがこぼれます。これからも挑戦します。問題を作る方尊敬します。

□健康一番

南水元 松木泰子

いつも「健康のはぐるま」を楽しみに愛読致しております。どうか未永くお続けください。健康が一番大切ですね。今年もよろしくお願



札幌雪まつり

健康チャレンジ 2019を ぶりかえって

\* 仕事スタート前にラジオ体操など \*

2019年度チャレンジコースの内訳

Table with 9 columns and 2 rows of challenge items and their counts.

2019年10月から12月に実施された健康チャレンジにエントリされた方は110名。回収は102名となり、過去5年間は一番の参加となり回収内訳は職員42名、組合員60名でした。

ザ☆クロスワード



- ヨコのカギ 1 屋根をささえています 3 蕪村の俳句「……や月は東に日は西に」 6 ……は友を呼ぶ 7 ざっくばらん。率直。 ……に話し合う 8 江戸の佃島が発祥の地 10 武豊さんの職業 12 オカメやモモイロ、セキセイもいます 14 木の皮から出る粘液 15 10円玉の原料 17 近所の火事。……見舞 19 青森県の県花です 21 和名はサンシキスミレ 23 「莫大小」の読み方は 25 カトリック教会の典礼 26 片目の目くばせ 27 チルチルの妹の名

- タテのカギ 1 ウグイスの別名は？ 2 ベットを飼って育てます 3 鹿で有名な……公園 4 楽観的で心配しない性格 5 わずかばかりの謝礼金があまりありません 7 ……は小を兼ねる 9 ……は小を兼ねる 11 ……は小を兼ねる 13 ……は小を兼ねる 16 ……は小を兼ねる 18 ……は小を兼ねる 20 ……は小を兼ねる 22 ……は小を兼ねる

クロスワードパズル前回 (2020年1月15日第235号) の答え

ネズミドシでした。

正解者の中から3名の方(菅野雅樹・松沢常夫・山田淳子)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2-3-0 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3月31日まで投函してください。3名の方に図書カードをお贈りします。

## 充実した生活をする

今、人生百年時代と言われていますが、健康管理が大変です。年を取るとあまり体を動かさなくなり、だらだらとした生活を送っていました。

でも今では、朝一番にラジオ体操に行き、その後ウォーキングに行きます。

買い物に行く時もあるべく自転車を使わず歩いて行きます。ポータブルに行き子供のようにしゃべり、友達に誘われて、ヨガ

一日6000歩を目標に毎日欠かさず歩くように心掛けています。時間の時は、趣味のビーズで物を作ったりして指先を使っています。

葛生協や加盟する「全日本民主医療機関連合会」「日本医療福祉生活協同組合連合会」医師が加

も続けています。少しでも筋肉をつけるため体を動かす楽しく教室に通っています。

友達と楽しくおしゃべりや、ランチに行くのも健康の一つではないでしょうか。

食に關しても、間食を控え、糖質などを控える、嫌いな物でもバランス良い食事をすることが大切です。毎日規則正しく充実した生活をするのが、健康に良いと私は思い実行しています。

## 虹の箱 車いすの出入りお手伝いします

こんにちは 事業所利用委員会です

昨年未だに金町診療所の「虹の箱」にいただいた2通をご紹介します。

1通目は最近受診されるようになった患者さまです。車いすをご利用ですが、診療所の出入り時に周りに迷惑をかけないか心配され、スタッフに声をかけさせて欲しいとのことでした。

2通目は医療者・運動体としての葛生協への要望です。75歳以上の方の医療費負担を2割に上げようという政府の動きに對しての不安が述べられていました。年金のみで生活費にも事欠く中、負担増は大変困るので制度を維持できるように医療者としても協力を、とのことでした。

葛生協や加盟する「全日本民主医療機関連合会」「日本医療福祉生活協同組合連合会」医師が加

盟する保険医協会などは国民の受療権を守る運動をつづけています。診療所内外で署名活動を行っており、組合員のみならず、ご近所の方など、ぜひ活動にご参加ください。一緒に日本の医療を守っていきましょう。

虹の箱には誰でも自由に投書ができます。ご意見・苦情・お褒めの言葉などなんでも投書してください！

事業所利用委員会  
金町診療所 菅野穂

### 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於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。

## 職員紹介

酒井 愛莉 (職種) 看護師

看護ステーション (部署) ほりきり訪問 (趣味) 京都旅行

(一言) 訪問看護は初めてですが、明るく元気に笑顔で頑張っています。よろしくお願いいたします。

## さくらんぼ狩りのおさそい

2020年5月24日(日)

費用 組合員 10,000円  
非組合員 11,000円

山梨FUJIフルーツパークでの昼食、マルスワインの工場見学と大木農園でのさくらんぼ狩りを予定しています。5月の青空のもと、「アア」と大きく背伸びしましょう。お知り合いを誘ってご参加ください。詳しくは各事業所へご連絡をお願いします。

文化レクリエーション

## 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) 鈴木 (内科・泌尿器)	渡邊 (内科) 9:00 ~ 12:00	神澤 (内科) 鈴木 (往診)	鈴木 (内科・泌尿器) 安田 (往診)	鈴木 (内科・泌尿器) 横田 (内科) 根関 (内科) 第2週 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 (内科) 園田 (糖尿病) 吉田 (内科) 第1・3週 第2週 第4週 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