

2020年9月30日現在

- 組合員数 7,302人
- 出資金総額 169,033,000円
- 平均出資金額 23,149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



松戸市 高野誠一

各診療所電話番号

- 下千葉診療所 3602-2254
- 篠原診療所 3697-0765
- 金町診療所 3607-5124

組合員活動について

☆活動前に…自宅で体温測定と健康チェック
 (体調不良の方、家族に体調不良の方や新型コロナウイルス感染者患者との濃厚接触者・経過観察対象者がいる方は参加できません)

☆活動時に…

- ①実施場所で参加者の体温測定を行い、セルフチェック票を提出
- ②マスク着用と手洗い・手指消毒
- ③3密(密閉空間、密集場所、密接場面)の回避
- ④こまめな換気(最低30分に1回、窓を5分間全開)
- ⑤ソーシャルディスタンスの徹底(2m間隔)

☆活動後に…帰宅してまず手と顔を洗う

尚、飲み物は各自持参、共有するお茶や食事の提供は禁止します。

27年続いている班会

亀青支部 青戸団地班



左から高橋さん、間根山さん、笠原さん、五十畑さん、菅沢さんです

青戸団地班は27年前に発足し、8月以外は偶数月の第3土曜日の午後1時～1時半、第一集会所で行っています。

10月17日は2月に開いて以来の班会でした。

最初に川柳の読み合わせから始まり、高柳健康づくり委員のお話、その後

それぞれの近況を話し合ったりしています。時々脱線しながら、気楽に話しています。

団地の建て替えなどがあり班員もだいぶ減少しましたが、今は8人前後の方が参加、そのうち男性が5名ほど、ほかの会

でも一緒に集まったりしています。お近くにお住まいの方は是非ご参加ください。お待ちしております。

今年度は新型コロナウイルスや、これからはインフルエンザも心配です。健康管理に気を付けましょう。

亀青支部 林 みさを

新型コロナに負けない!

まだの方は早めに

健診に行きましよう!!

健康チェックを

今年は新型コロナの影響で葛飾区の健康診断の期間が変わっています。

「特定健診」「長寿健診」「基本健診」「集合健診(区項目)」はいずれも11月いっぱいが期限です。

葛飾区の健診は内容も充実していますし、主な項目は無料で受けられるのでとてもお得です。うっかり受けそびれてしま

また、今年リニューアルした「健康づくり健診」は20代30代と3歳未満の子のパパママが対象で来年3月まで。今年度

感染対策には

対象の方はぜひ封筒ごと書類をすべて(受診票と一緒に)入っているシールも必要です)持って診療所にお出掛けください。

また、今年リニューアルした「健康づくり健診」は20代30代と3歳未満の子のパパママが対象で来年3月まで。今年度

また、今年リニューアルした「健康づくり健診」は20代30代と3歳未満の子のパパママが対象で来年3月まで。今年度

健康結果を

健康作りには活かそう!

病気の早期発見とともに

健康チャレンジにエン

また、4面にもありますように健康チャレンジも実施中です。まずは健診受診、そして健康作り

また、4面にもありますように健康チャレンジも実施中です。まずは健診受診、そして健康作り



▼あと4か国になりました。核兵器禁止条約の発効に必要な批准国の数です。国連事務総長は年内には条約は発効するだろうといいました。この条約は拒否権をもつ核兵器保有国が反対しても国連総会の多数で可決されて批准が進んでいます。核兵器保有国が参加しない条約は無効だという意見も聞きます。核の傘の下にあるカナダや韓国も批准していません。今の日本政府は批准しませんし条約にも参加しないと断言しています。しかし日本は唯一の被爆国であり原水禁運動を始めた国です。核兵器をもたず、つぐらさず、もちこませずの非核三原則は国是です。▼今、国民の多数は原爆に反対戦争も反対です。この多数の声を反映する政府を作る機会が総選挙です。日本政府が核兵器禁止条約に参加する時が近づいている気がします。今までも化学兵器禁止条約、地雷禁止条約などで残虐な武器の使用が禁止されてきました。核兵器廃絶の先頭に日本政府が立ちたいです。(S・F)



下千葉支部から取りこむ

下千葉支部 西川正三

コロナ禍の中で毎年行ってきた様々な取り組みが中止せざるを得なくなってきた状況の下、何ができるかを下千葉ブロックの運営委員会で考えました。

「平和のつどい」に代わるアピールとして下千葉診療所の自転車置き場の空間を利用して「戦後75年を考える」と題しての写真展示。広島・長崎の惨状を見てもうい、原爆のもたらした悲惨な状況について考えてもらおうという訴えをしてみました。



下千葉診療所駐輪場の展示

「平和のつどい」に代わるアピールとして下千葉診療所の自転車置き場の空間を利用して「戦後75年を考える」と題しての写真展示。広島・長崎の惨状を見てもうい、原爆のもたらした悲惨な状況について考えてもらおうという訴えをしてみました。

また診療所の健康診断デーの際に運営委員がお手伝いをして、医療生協の活動を職員の皆さんと連携して頑張っている実態をアピールします。このようにできることから取り組んでいこうということを決め歩み始めています。

組合員の底力に感銘を受け

水元支部 中村初江

10月9日(金)午後、南水元班では雨が降る中8名の組合員さんが集まりました。従来は隔月開催しており、本来なら2月の予定でしたが、コ

ロの感染拡大に伴い中止していたのです。久しぶりの顔合わせに自粛生活のあれこれについて話つきません。その中で、皆さんが共通

人との繋がりを大切に

下千葉東支部 金生谷貞雄

近くに住む高齢男性の体力作りです。

組合員さんは、一人暮らし。普段から介護の世話にはなりたくないと言っていたが、最近、急速に体力が衰え、路上で動けずうずくまる事が多くなった為、離れて暮らす息子さんを交えて話し合い、居宅「ほりきり」に援助を求めました。結果、短期間のうちに生活環境は改善され、残るは

この状況下で10月から「生協強化月間」に、

て言葉にされたのは、安倍政権の継承と云って発足した菅政権への不安や怒りでした。「自助・共助・公助」を前面に国民のくらしやいのちを蔑ろにする政治姿勢に批判の声が飛び交いました。皆さんの感性に驚きと共感を得て、生協組合員の底力に感銘を受けました。この力を活動に活かして行こうと思います。

こもこも話す中でひとりの方から、この夏に大変な事があった話がありました。夫が急変し救急

ライフ配信で学習

金町南支部 菅野カツ子



東京民医連東部東葛ブロックと千住九条の会の共催で9月25日、東京新聞記者の望月衣壘子氏の講演会を行うとのこと。テーマは「安倍政権の7年8ヵ月は何だったのか」。

望月さんは、自公政治の裏側や権力のメディアコントロールとの闘いをパワフルに話してくれました。

今回のライフ配信視聴のように、新しい取り組みも始まっています。大勢は集まれません、人との繋がりは、ますます大切になっているし、医療生協の活動はこれから、さらに必要とされると思います。生協強化月間の取り組み、頑張りましょう。

年内に統一行動を

白鳥支部 吉野五郎

今年の強化月間はコロナの中での取り組みとなるのでどんなことが出来るのかあれこれ考えま

ながら、組合員訪問を行う事になりました。訪問時の話のきっかけとしては平和のつどいのかわりに出した「白鳥支部ニュース」の平和特集号の感想などを聞きたい早く対処できたのにと反省しきりでした。

日頃からの繋がりをもう一歩すすめるためには肝に銘じました。

まさに生協強化月間に

映画会やお散歩の再開

金町東支部 土岐和枝

「ねえ、何かしないの？」町を歩いていて組合員さんとお出会うところ

「ねえ、何かしないの？」町を歩いていて組合員さんとお出会うところ。言われることが多くなりました。

ここ半年ぐらいは集まることに二の足を踏んでいて、友達に生協のことを広めていただくことをお願いしたいと思っています。

年内に統一行動日を取り組む予定です。

「ねえ、何かしないの？」町を歩いていて組合員さんとお出会うところ。言われることが多くなりました。

ここ半年ぐらいは集まることに二の足を踏んでいて、友達に生協のことを広めていただくことをお願いしたいと思っています。

年内に統一行動日を取り組む予定です。

感謝の言葉で頑張る

亀青支部 関根山正守

9月に入っても新型コロナウィルス感染症の拡大は止まりません。私たちの身近なところでも感染者が出ています。亀有地域の小規模介護施設でも新たな感染者が確認さ

ら、支部で取り組んでいる「映画会」や「おさんぽ班会」のこともお話しして、ご近所の方や友達に生協のことを広めていただくことをお願いしたいと思っています。

年内に統一行動日を取り組む予定です。

「ねえ、何かしないの？」町を歩いていて組合員さんとお出会うところ。言われることが多くなりました。

ここ半年ぐらいは集まることに二の足を踏んでいて、友達に生協のことを広めていただくことをお願いしたいと思っています。

年内に統一行動日を取り組む予定です。

参加を控えて、自制的に日々を過ごしています。

先日、地域の足の不自由な利用者さんから「診療所の送迎で通院出来るので非常に助かっています。コロナ禍での送迎は一人しか乗せることができません忙しい中、頑張っている職員の方に、医療生協だからできる事と感謝の思いを深くしました」

この声が届きました。

安倍政権のすすめてきた医療・介護・社会保障政策の持つ社会的基盤の脆弱性が、この新型コロナ感染症によって浮き彫りになりました。

国民のいのちと暮らしを守る東京葛飾医療生活を協同組合であるよう支部としても頑張っていきたいと思います。

インフルエンザ予防接種を 受けましょう*

65歳以上の方は無料で受けられます。対象者全員に送付されている接種票を持参し、診療所で接種を受けてください。

生後6カ月～中学3年生のお子さんは1回1,000円の助成があります。

いずれも葛飾区内在住の方が対象です。流行前の予防接種が有効です。

例年、12月から3月に流行します。予防接種は、感染後に発症する可能性を減らし、発症した場合でも重症化を防ぐ効果があります。

今年は「季節性インフルエンザ」と「新型コロナウイルス」が同時に流行する恐れがあります。インフルエンザの重症化を防ぎ、同時期に流行した場合の医療崩壊を防ぐため、インフルエンザ予防接種を受けましょう。

食事をきつちり

今年にはコロナ騒ぎで世の中大変です。各種の集いなど色々と取りやめになり寂しい年になりました。

夏に入る
と猛暑で私も八月初め体調を崩して下千葉診療所さんに

お世話になり点滴をしてもらい、送迎していただき大変助かりました。自分の身体に戻るまで四週間程かかりました。

私の健康法

白鳥支部 石垣ミチエ

九月より週二回程リハビリに通い散歩をしたり、身体を動かすことをしています。自分の身体は自分しか守る事が出来ないと思えます。

今年も二ヶ月程で終わりますが寒さに向かい身体に気分を付けて又皆様におあいでき



白鳥支部 石垣ミチエ
した。考えてみればつい面倒になりいい加減な食生活になっていたと思います。

皆様の「私の健康法」をお寄せ下さい。(400字・写真)

インフルエンザ予防接種料金

※税込み

	組合員	非組合員
昭和30年12月31日以前生まれの方	葛飾区の接種票持参方無料	
一般	3,000円	5,000円
13歳～中学3年生	葛飾区助成1,000円	
小児 (13歳未満・2回法)	2,000円/回	3,000円/回
	葛飾区助成1回につき1,000円	

※小児は下千葉診療所のみ

はがきで こんにちは

□コロナ太りその①□

四つ木 兼子恵子

いつも篠原診療所にお世話になってます。コロナの待合室は以前より少ない気がします。自粛生活で私自身もコロナ太りしました。今は荒川の土手を歩いたり、ストレッチをして、自分の健康管理に努めています。

□コロナ太りその②□

東金町 松沢志津子

まさにコロナ太りで、ステイホーム中に体重が2kg増え、なかなか戻らずにいましたが、よく歩くようにして2ヶ月で1kg減りました。

□てんやわんやの夏□

水元 西山文字

今年暑い日が続く、コロナになやまされ、てんやわんやの夏でしたが、何とか暑さにも負けずに夏をこしました。秋風がたつようになったら何かを始めたいと思っています。

□初めて応募□

立石 市原弘子

「健康のはぐるま」は知り合いの名前が多く見られ大変な中で活躍させている身なので気を付けていたのに悔しい。最短日程2泊3日の入院

□入院・手術□

柏市 山田淳子

とんでもない夏と秋になった。7月にコンクリートの路上で転倒し左手首を骨折した。夫の介護をしている身なので気を付けていたのに悔しい。最短日程2泊3日の入院

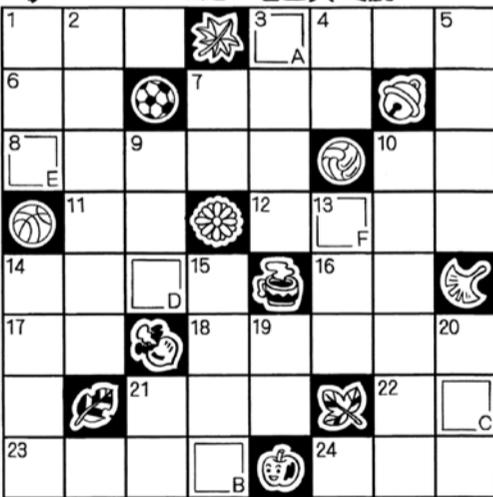
□終戦の思い出□

柴又 石田丞

ふとした時田舎の小学校のグラウンドの片隅でナヅナ(ペンペン草)を摘んでいる祖母の姿を思い浮かべることがあります。この草は後で夕食の汁の実になりました。味噌も醤油もなく、だしもなく、岩塩だけの青い汁でした。終戦間もないころの祖母と母と私の夕食

ザ★クロスワード

出題▶モロゾミ勝



【問題】二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

■ヨコのカギ

- 12時または24時のことです
- 今年11月7日です
- 地図上でNの方角
- 人種……反対
- 千歳あめを持った子がお宮参りします
- クジラが吹きます
- 間違っている文字
- 順番。優先……
- 「啄木鳥」って読めますか？
- 馬が肥える季節
- ……綱。……文字
- 夕方に発行する新聞
- パソコンの入力器
- 彼女の相手
- 以前の看護師の名称
- ズボンの別の呼び方

■タテのカギ

- 1 「三国志」は中国三国時代についての……書
- 2 双方が同じことを繰り返して、ちがいがあかないこと
- 3 復しゅう。雪辱戦
- 4 丸くて長くて中は空っぽ
- 5 スイッチオンと鳴く虫
- 6 パンダの主食
- 7 のちの日。……談
- 8 人を親しく感じる気持ち
- 9 風呂につく水アカ
- 10 「弱化」の反対語は？
- 11 支給すること。……金
- 12 もちつき道具の一つ
- 13 歯並び。……矯正
- 14 息子や娘の子ども

クロスワードパズル前回(2020年11月1日第239号)の答え

コロナブトリでした。

正解者の中から3名の方(伊達紘二・村瀬昭一・渡辺よし子)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。

30日間チャレンジ!!

今年こそ健康づくりに

つらみまじよう!!

チャレンジ 6コース



1

気軽に運動コース

ウォーキング
ストレッチ

2

やっぱり大事 食べることコース

きちんと3食
減塩心がける

3

健康は きれいなお口コース

しっかり歯みがき
あいうべ体操

4

測って知ろう! 自分の身体コース

血圧・体重・
体温測定

5

今年こそ ダイエットコース

コロナ太りを
解消

6

私の健康コース

快適な睡眠
お酒は上手に

葛生協は健康で安心してらせるまちづくりを目指し、「仲間とともに健康づくり」をすすめます。ご家族、友人などに声をかけていただき、まずはエントリーして一緒に健康づくりにとりくみましょう。
パンフレット・エントリーシートは各診療所にあります。ぜひ、ご連絡お願いいたします。

素敵な参加賞を用意しております。

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 ~ 12:00	鈴木 (内科・泌尿器)	松尾 (循環器予約) 鈴木 (内科・泌尿器)	齊藤 (内科)	竹下 (内科) 鈴木 (往診)	鈴木 (内科・泌尿器) 安田 (往診)	鈴木 (内科・泌尿器 第1・3・5週) 横田 (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 (往診 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)	(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)	藤綱 (内科)	清水 (内科)	清水 (検査) 佐藤 (内科)	松本 (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) 西條 (糖尿病予約)	(休診)	清水 (内科) 佐藤 (往診)	鎌田 (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	女子医大 (内科・検査)	三浦 (内科) 中山 (整形外科)	三浦 (内科)	園田 (糖尿病) 三浦 (内科)	三浦 (内科) 松林 (往診)	三浦 (内科 第1・3週) 未定 第2週 園田 (糖尿病 第3週) 吉田 (第4週) 未定 第5週
午後 2:00 ~ 4:30	三浦 (内科)	三浦 (内科) 3:00 ~ 4:30	(休診)	三浦 (内科)	松林 (内科・循環器) 三浦 (往診)	(休診)
夜間 6:00 ~ 7:30	(休診)	(休診)	吉田 (内科)	(休診)	(休診)	(休診)

※7月より午前の診察は12時迄になります。ご注意ください

※土曜第2・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。
※火2:00~3:00は往診体制です