

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 ほりきり訪問看護ステーション
 ☎3602-2254 ☎3690-7112
篠原診療所 かなまち訪問看護ステーション
 ☎3697-0765 ☎3609-3060
金町診療所 ヘルパーステーション虹の輪
 ☎3607-5124 ☎5629-7229
 ☎3690-2080 居宅介護支援事業所「ほりきり」

あ い ら ぶ
♡♡ I LOVE

医療福祉 生協

このまちに生協があって良かった
こでずっとくらしたい
生協の組合員で良かった

2022年度 医療福祉生協

生協強化月間

災害時 あなたの備えは大丈夫？

ふきのとう第45回学習会



在宅介護家族の会「ふきのとう」は2年近く活動を休みしていました。が、今回葛飾区との共催で10月8日わがまち学習会を開催しました。

福島高専名誉教授、福島環境アドバイザーの橋本孝一先生を講師にお迎えしました。

- 2011年の東日本大震災による3重苦を経験、2019年の東日本台風における体験をもとに、葛飾区の状態を把握するために福島から2回も見学に来られ、講演をしていただきました。
- 葛飾区での災害の可能性は5つの災害の危険性がある。
1. 外水氾濫：川の水が堤防を越えて氾濫
 2. 内水氾濫：住宅地側に降った雨水で浸水
 3. 高潮洪水：低気圧で水面上昇し海水侵入
 4. 地震洪水：地震に伴う津波が遡上
 5. 火山噴火：浅間山・富士山等の噴火
- 原因は 地球温暖化による温室効果ガスの功罪とされます。
- 温暖化防止のために家族単位・隣組単位で私たちのできる事を考えましょう。

- （自助）
1. まずは自らを守る事
 2. 地球環境を守る行動として自分でできる省エネルギー、創エネルギー
 3. 日頃のご近所での情報交換（近助・共助）
 4. 地区の防災訓練等に参加する
- 具体的なお話が聞けます。

病気の話 ①

＊まず土地柄を知らねば

＊もう半年近く前、堀切菖蒲園へ30年ぶりに訪れた。転任の際はまず赴任先の土地柄を知らねば務まらぬ、という思いで診療所まわりを歩いた。歌川広重が百景に収めたように、まさに日本的な色合いに溢れた花弁達の描く曲線美に随分と魅了された。菖蒲園でふと思う。端午の節句に入る菖蒲湯は、厄除や成長祈願という願掛けのほ

か、リラックス効果や血行促進、肩こり腰痛予防の効能がある。昔はとかく病魔を避けるべく、先人達は祈りそして少しでも体に良いものを工夫して利用していた。科学的根拠の裏付けのない時代では、経験則と体感が頼りだった。

先日、「血圧とかコレステロール値とか自己覚症状のないものに対して薬を貰いに来ているけど、これで心臓病とか脳卒中を遠ざけているならば安いと思わ

る「未病」の患者さんに「病魔」が取り憑かぬよう生活指導も行うことが最も「安上がり」な診療であり、延いては薬を減らし、大病の治療に費やされる国庫金を減らすことになる。これこそ先人の教えを後世に伝承することであり、医療圏を下支えする町医者の役目とも感じた次第である。

食が主役の秋

さて秋の祭典には、収穫を祝うことから食が主役のものが自然多い。栗ご飯、鯛の塩漬、干し鮑に、日本酒：垂涎の品々が頭を駆け巡るが、自分の健診結果と、うちの天照大神（妻）の形相が思い浮かんだ刹那、霞の如く掻き消えてしまった。

篠原診療所所長 清水基規

した。普段から「東京防災」「ハザードマップ」の活用を勧められまして。参加者より活発な質問があり、とても有効な学習会となりました。

次回は12月10日（土）看護の視点から在宅での療養について予定しております。

在宅介護家族の会 「ふきのとう」 萩原佐知子

8月27日
今回は270名を超える方々に
無償で配布

葛飾高齢者のつどい 懇談会総会



9月17日にNPO法人医療制度研究会副理事長の本田宏先生を迎えての講演会に31名の方が参加しました。随所に散りばめられるジョークに70分があっという間に過ぎ去りました。社会保障制度を歴史的視点から解き明かすという手法に感心しました。

生協強化月間スタート 初日に映画会

生協強化月間スタート 定員を絞って14名の参加。組合員が友人を誘って来てくれました。上映作品はアメリカ映画を公開。

学習会のご案内

主催 水元支部
連絡先 金町診療所
とき 2022年11月9日（水）
13時30分～15時
ところ 水元公園共同ビル 5階
お話は 葛飾区高齢者総合相談センター
水元公園
介護福祉士・介護支援専門員
泉 聖子さん

〈テーマ〉
住み慣れた街で安心して暮らし続けるために

地域での暮らしに役立つ知恵を
学び交流しましょう



コロナに負けるな生活支援・相談プロジェクトを開催しました。

当日は朝から太陽がギンギラギン、熱中症や健康への影響を考え整理券を発行して長時間並ばないように工夫しました。50名ごとに時間をずらして集合時間を設定したので長蛇の列は回避できました。

今回も農家の方、商店の方、区役所など多くの方から支援物資を提供していただきました。また支援カンパへのご協力にも感謝します。

今回は270名ほどの方々に提供することが出来ました。当日ボランティア参加された皆さん大変お疲れ様でした。

社保・平和委員会

画のリメイク版「最高の人生の見つけ方」。余命宣告を受けた二人の女性の出会いと交流、珍道中を人間味たっぷり描く。

吉永小百合、天海祐希が重いテーマをコミカルに演じ泣き笑いの素敵な作品でした。

映画館に足を運べないコロナ禍、次回も吉永小百合主演の「最高の人生の見つけ方」を12月3日予定でぜひご参加ください。

楽しい企画を旺盛に仲間増やしの輪を広げていきたいですね。

下千葉支部 高柳ゆみ





寿のお祝いをしました。

ケアプラン作成、訪問看護そしてリハビリで、居宅「ほりきり」とほりきり訪問看護ステーションをご利用されている女性の白寿のお祝い

医療・介護の現場から

所長 鈴木和美

白寿のお祝い

ケアプラン作成、訪問看護そしてリハビリ

女性で「長生きの秘訣は気弱にならないこと」

「なるべく家族に迷惑をかけたくないの」と、葛生協の職員が訪問することを楽しみにして

この度、葛生協の組合員

なっていた

きたいとお話

をしたところ、

「なかなか行事には参加できないけど、医療生協には頑張っ

てほしい」と快諾してくださいまし

た。

来年100歳のお誕

生日も元気に迎えられ

るよう、一緒にリハビ

リを頑張っていきたい

と思います。

「カーレット」「ボッチャ」ありますよ

班会などで楽しみましょう!!



組合員活動交流集会でのカーレット

「カーリング」は技術と伝統のゲームです。それを手軽にどこでも行えるよう考案したのが「カーレット」です。

「ボッチャ」は、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障害者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。



篠原支部のボッチャ

はがきでこみには

戦争体験

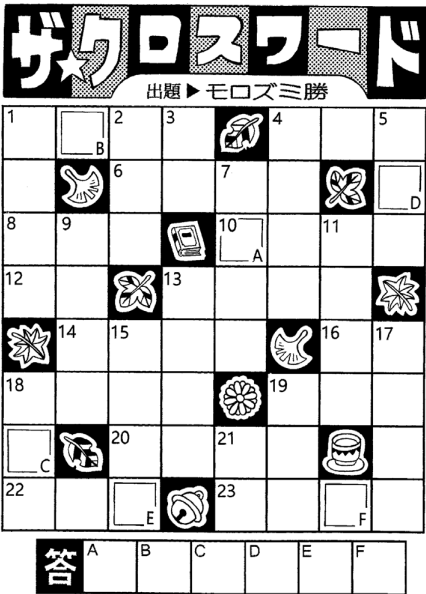
東立石 村瀬昭一

251号2面の「私の戦争体験」どの話も感動しました。高齢者施設に努めているので人生の先輩の話をいつもお聞きして平和の大切さを身にしみています。

夜顔

四つ木 橋本良子

白露になりました。毎日勉強にはげんでいます。クロスワードを解くのは本当に自分の為になります。楽しいです。夜顔が咲いているのを見かけるようになりました。紫色で大輪の大人っぽい花でとても素敵だと思います。がまの穂もみつけたいです。



出題▶モロゾミ勝

答 A B C D E F

- 1 「金糸雀」と書く小鳥
- 4 CO2のCとは？
- 6 β-カロテンを豊富に含む緑黄色野菜
- 8 厳しく容赦のないこと
- 10 北斗七星といえば、この形
- 12 火事場に集まる……馬
- 13 健康です。……息災
- 14 学問も見識もある……者の意見を聞く
- 16 その道に詳しい人
- 18 飲酒の量を減らします
- 19 「冬の稲妻」「チャンピオン」がヒット曲
- 20 ……もできない大混雑
- 22 ゆがんでいます
- 23 新聞やテレビなどのことです

- 1 ……感激雨あられ
- 2 2027年に開業できるか？ ……中央新幹線
- 3 まんじゅうやぎょうざの詰め物
- 4 ……ことわざ。長所は……飾りけのない……な人柄が好かれる理由です
- 5 地面が振動して音がすること
- 7 絵画や彫刻など
- 9 引越しの古風な表現
- 11 ……草木も眠る……時
- 13 濃くない墨の色
- 15 親……と子……が同居
- 17 ……に用心して戸締りを厳重に
- 19 ……を厳重に
- 21 ……を上司に……をする人

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。

クロスワードパズル前回（2022年9月1日第251号）の答え

イチバンボシでした。

正解者の中から3名の方（岡本隆子・伊達紘二・倉持博）に図書カードをお送りしました。

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9:00～13:00	鈴木（内科・泌尿器）	松尾（循環器予約）鈴木（内科・泌尿器）	千葉（内科）	中村（内科）鈴木（往診）	鈴木（内科・泌尿器）大内（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2:00～5:00	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 清水基規

四ツ木4-15-15 ☎(3697)0765

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～13:00	清水義人（内科）	清水基規（内科）	清水義人（内科）	清水義人（内科）	清水基規（内科）	村上第1・3・5週 園田第2・4週
午後2:00～5:00	清水基規（内科）	清水基規（内科）	（休診）	清水基規（内科）	重田（循環内科）	（休診）
夜間	（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9:00～13:00	小林（循環内科）三浦（往診）	三浦（内科）	三浦（内科）	園田（糖尿病）三浦（内科）	三浦（内科）高島（往診）	三浦（内科）第1・3週 園田（糖尿病）第3週 清水第2・4・5週
午後2:00～5:00	三浦（内科）	三浦（内科）3:00～4:30	（休診）	三浦（内科）	松本（内科・神経内科）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）

※火2時～3時は往診体制です

健康チャレンジ
エントリーシート



氏名

住所

電話

チャレンジコース(複数可) 番号に○印を

1. 運動コース ()内を設定してください。
運動内容()を
1日() × 週5日以上
2. 歯磨きコース
毎食後 + 1日1回の洗口液 or デンタル
フロスで掃除 × 週5日以上
3. からだ休養コース
睡眠1日 6 時間以上 × 週5日以上

意気込みをひとこと！

2022 年 12 月 28 日までにご提出ください。



新春お年玉企画！
健康チャレンジ

葛生協恒例の健康チャレンジ。今回は新春お年玉企画として登場です。報告シート提出者全員に歯ブラシのプレゼント、また目標達成者の中から抽選で 5 名の方にお米券(額面 1,760 円相当)をお送りします。是非ご応募ください。

【健康チャレンジ実施期間】

2023 年 1 月 1 日から 2 月 4 日までの 5 週間。5 週のうち 4 週以上達成した方を目標達成者とします。

【応募資格】

葛生協の組合員であること

【応募方法】

- ①エントリーシートのチャレンジコースの中から目標を選び、番号に○印をつけてください。(複数選択可。ただし応募は 1 口とします。)
※1.運動コースを選んだ方は、()内を埋めて目標を完成させてください。
- ②エントリーシートに必要事項を記入して 2022 年 12 月 28 日までにご提出ください。
- ③報告シートに必要事項を記入して 2023 年 2 月 17 日までにご提出ください。
※なお、エントリーシートおよび報告シートは、本部または各事業所へご提出いただくか、FAX(03-5680-7167)にて本部までお送りください。



東京葛飾医療生活協同組合 健康づくり委員会
お問い合わせ先 090-1848-8784(高柳)

健康チャレンジ 報告シート

氏名

住所

電話

チャレンジを終えてひとこと！

2023 年 2 月 17 日までにご提出ください

チャレンジコース(複数可) 番号に○印を

1. 運動コース ()内を埋めてください。
運動内容()を1日() × 週5日以上
2. 歯磨きコース
毎食後 + 1日1回の洗口液 or デンタルフロスで掃除 × 週5日以上
3. からだ休養コース
睡眠1日 6 時間以上 × 週5日以上



2023年 1月／2月

※実施した日に○印をご記入ください。
※結果欄は、週に 5 回以上実施した場合○印を、4 回以下の場合×印をご記入ください。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	結果
1/1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31	2/1	2	3	4	