

2024年12月1日現在

- 組合員数 6,221人
- 出資金総額 146,821,000円
- 平均出資金額 23,601円

※住所、氏名の変更がある場合
本部へご連絡ください。

ホームページ
はこちら



健康のはぐるま

<https://www.katsuseiky.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 コープ訪問看護ステーション ☎3690-7112
 篠原診療所 ☎3697-0765 コープ訪問看護ステーション ☎3609-3060
 金町診療所 ☎3607-5124 サテライトかなまち ☎5629-7229
 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



岩手県宮巻町上外川風力発電
写真 入月孝広

新春のつどい 下千葉支部

3年ぶりの新春の集いです。また皆さんの笑顔に出会えるとうれしいです。まずは年のはじめにあたって、健康の見直しです。所長の丸山先生に健康診断結果の見方を教えていただきます。そして楽しいギターの弾き語りとゲームをご用意します。少しですが、料理とお飲み物もご用意します。お知り合いを誘っておいでください。

2月8日(土)13:30～南綾瀬地区センター 会費1000円です。お待ちしております。

新着情報や「はぐるま」は東京葛飾医療生活協同組合のホームページからご覧いただけます。QRコード
※右のQRコードを読み込んでください。



新年のご挨拶 あけまして

おめでとーございませう

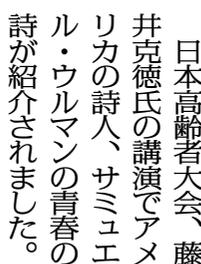


今年の抱負は、(1) 生協組合活動を旺盛に展開して、組合員の拡大をし、増加に転じること、(2) 経常損益で大幅に黒字化して累積欠損をなくすこと、(3) 個人的には健康に気をつけ、登山ができる体力を維持することです。

理事長 折笠 勉



昨年は日本被団協がノーベル平和賞を受賞し、今年是被爆80年。核兵器も戦争もない世界を求めて「行動」していきましょう！
専務理事 矢島 渉



日本高齢者大会、藤井克徳氏の講演でアメリカの詩人、サムエル・ウルマンの青春の詩が紹介されました。「年を重ねるだけで人は老いない。理想を失う時にはじめて老いる」肝に銘じて歩む年にしたいですね。
常務理事 高柳ゆみ



地域での要求を基にした運動を、地道に続けていきたい。また、日々の暮らしの中で、おかしい・変だと気づいたら黙ってないで声をだす。
常務理事 中村初枝



一に健康、二にお金、どうすればいいのかわからないうらやめられない「お酒を医者の言う通り少し減らそう」と思います。いい世の中が出来る信じて長生きをした
常務理事 関川 冬樹



私は巳年生まれです。過日電車若者に席を譲られ感激しました。今年終戦80年、平和を希求し声をあげます。続く世代に恥じないように。
常務理事 寒河江則雄



年明けの元日から能登地震が始まった昨年、耳なれてしまった線状降水帯、世界各地の大災害など、地球が怒っている。泣いているのかもしれない。今、なんとかしたいと手遅れになると専門家が言っている。それなのに真剣に向き合おうとしない政治、ロシアとウクライナも終りがみえない。中東も解決できそうにない。争いなどしている場合ではない。日本には平和憲法がある。日本の政治家たちはなぜ憲法九条を片手に外交できないのだろうか。などと憂い続ける日々、日本原水爆被害者団体協議会のノーベル平和賞受賞の吉報が入った。単純に喜んでばかりもいられないかもしれないが、でもやはり、うれしい。もしかしらば世の中まだまだ捨てたものではないのかもとさえ思ったりする。今年選挙の年である。しっかりと見定め、よりよい日本を子や孫たちのためにこまかくしてはと思う。のんびりしてはられない。年を忘れて頑張る前向きに生きよう。(桜)

2024年第37回 日本高齢者大会inあいち

「まちから村からの連帯で、ひとりぼっちの高齢者をなくそう」をメインスローガンに開催されました。全国より1500人の方が参加して交流しました。

葛生協からは3名が参加しました。第5学習講座では「高齢者の健康づくりを楽しむ」を行いました。笑いヨガを体験して笑う事により脳に楽しいと思える事ができる。笑う事でホルモンが分泌して元気になれる。と学びました。地域の中で「笑いで健康が保て



による公的支出増大を抑制する事、介護する人受ける人が共に大切にされる制度実現のため声を上げよう」と訴えられました。

理事 佐藤修子



学習会

自宅で最後を迎えるには

水元支部

十一月三〇日・西水元地区センターにて、金町診療所・所長の鈴木瑞史先生を迎えて学習会を開催しました。参加者は三十六名でした。大変に重いテーマですが、皆さんが日頃いちばん関心のある事ではないでしょうか。先生が、在宅医療の道を極めようと決意されたご自身の経験や、印象に残った診療所の訪問診療から、六例を紹介しながらお話をすませていただきました。

「自宅で最後を迎える条件として、経済的に負

担が大きい・居住環境の不備・介護してくれない家族がいるなどにより、資金力と介護力の欠如が目立つのがこの地域の現実です。」とは先生の言です。用意したレジュメに沿って事例を紹介しながら説明してくださいました。時には住環境の写写真も示して、参加者が良く理解できるように話されました。



水元支部・中村初枝

はがきで こんにちは

□冷え症□
水元 高橋キヨ子
八月下旬から交流磁気治療器に20分くらい座って、コリとか血行

の改善をしています。私は、冷え症が治って足がポカポカ、感謝です。バネ指の方も数名治ったという話をしています。

□篠原診療所□
四つ木 鈴木 雅恵
篠原診療所に親の代

から、大変お世話になっております。所内はいつも和気あいあいとしており、先生をはじめ看護師の皆さんもやさしく、細々とした事に心配りをいただき、いつも感謝しております。

○組合員の皆様へ○

名簿管理のため、加入時の届出内容（住所や都内勤務先等）や、お亡くなりになられた場合はご連絡ください。

その他、出資金に関するお問い合わせは、本部事務局（03-5680-7166）まで。組合員の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

□体力づくり□

南水元 松木 泰子
病院へ行く日。しばらく履いていなかったお気に入りの靴をはきながら、駅へ向かっておりました。途中くつ

の底が少しずつはがれてきました。また、家へ戻り靴をはきかえ18分歩くと、その後用事を



皆様からの投稿をお待ちしております。ベトナムも募集中。

急病・診療所が休診の時

- 救急車 119番
- 迷ったら #7119 (携帯・プッシュ回線)
ダイヤル回線の方は 3212-2323

医療機関などの案内・平日夜間診療所（小児科）、
休日の応急診療所などの案内は
「広報かつしか」でご確認ください。

職員募集のお知らせ

介護職員・ケアマネジャー
(常勤・非常勤)

東京葛飾医療生活協同組合で一緒に働きませんか
詳しくは、ホームページをご覧ください。

医療や介護のことについて

どこに相談したらよいかわからない…

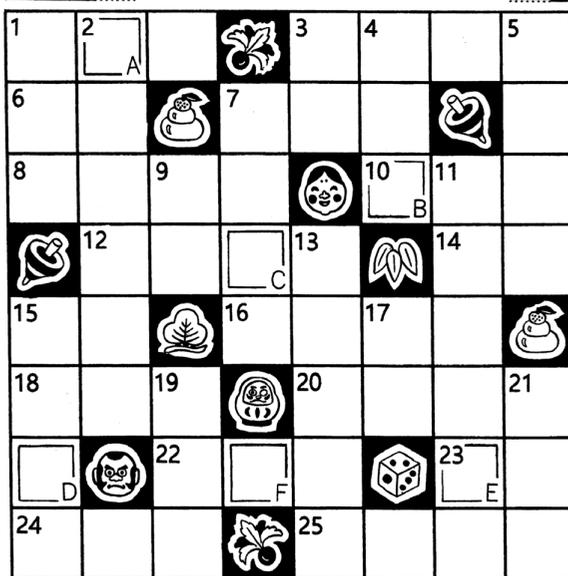
お困りごとがありましたら
葛生協の本部事務局まで
ご連絡ください。

■ヨコのカギ

- 1 ……式たばこ
- 3 西洋かるた
- 6 かりとも言う渡り鳥
- 7 ゆりかえしの地震
- 8 他の人に代わってその役をします。……地蔵
- 10 手の指先の内側の線
- 12 自分の家で使う……車
- 14 木ネズミとも言います
- 15 ……拓。……影。……群
- 16 日本海流ともいう暖流
- 18 邦画の対義語は？
- 20 不要の物を無理に売りつける人
- 22 ウナギに似た硬骨魚
- 23 断崖。絶壁
- 24 ……雷火事親父
- 25 正式名は「駅務員」

ザクロスワード

出題▶モロズミ勝



1 A 2 A 3 4 5
 6 7 8 9 10 B 11
 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21
 22 23 24 25
 答 A B C D E F

- 21 19 17 15 13 11 9 7 5 4 3 2 1
- タテのカギ
- 1 正月にお供えする……もち
- 2 新年を祝うあいさつ状とればとるほど増えていきます
- 3 一つのものが二つに見えるたりする目の症状
- 4 王子。……メロン
- 5 ……を残す。余裕
- 6 短歌のことです
- 7 『舞姫』や『高瀬舟』
- 8 を書いた小説家
- 9 中途半端な記憶
- 10 土俵上で力士の勝ち負けを判定します
- 11 ライオン。……舞い
- 12 室内用の長上着
- 13 利益を伴う権利

【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？

クロスワードパズル前回 (2024年10月第262号) の答え

チ イ サ イ ア キ

正解者の中から3名の方 (村松八重子・藤本晴子・伊藤郁子) 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

【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28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。

「困りごとを聞く」

ケアマネジャーは介護保険サービス利用にあたって、初めに利用者宅に訪問します。私達が呼ばれるという事は、何かしらお困りごとがあるのです。お家やご利用者・ご家族も様々ですが、問題も様々です。

数か月前、ご依頼を受けて初めて訪問した方は、「貧血が強く眩暈がして、立っていられない、起き上がりが辛い。転倒するので外出もできません。」

と具合の悪さと苛立ちで鬼の形相でした。そこで介護ベッドを搬入し、当法人の診療所を紹介。診療所には事前にご利用者様の状況を訴えをケアマネが

「説明してました。月に1・2回で自宅訪問してありましたが、4か月目には「眩暈は大分軽減した。先生はよく話を聞いてくれてわかってくれる。今まで通った病院の先生達と全然違う。信用できる。」と穏やかな笑顔でした。何に困っているのか、よく話を聞くと、それが介護も医療も一番大事だと思えます。そして、痒いところの届く連携の取れた葛生協は魅力ですよ！

医療・介護の現場から

居宅介護支援事業所「ほりきり」

大原 美紀代

健康チャレンジ2024

11月1日～11月30日

お疲れ様でした！

今年「健康チャレンジ」にエントリーされた組合員は98名でした。報告書の提出は76名でした。

提出者全員に歯ブラシ、また目標達成者の中から厳正なる抽選のもと、10名の方に米をプレゼントします。お楽しみに！

【達成された方の声】

☆体調を崩したことで、すこしお、ストレッチを意識して取り組んだ

☆バランスの良い食事、ウォーキング、ラジオ体操、班会参加がはまりました

☆毎日やり続けている事が、チャレンジになると

健康寿命の延伸を目標に引き続き、楽しくチャレンジしていきます。

健康づくり委員会
高柳 ゆみ

より一生懸命続けられました

☆自転車減らして歩くようにしている。脚力を保ちたいから

【未達成だった方の声】

☆項目が多かった

☆健康チャレンジ達成はできなかつたけど、「健康を意識した生活」をするきっかけとなった。

金町診療所

所長 鈴木瑞史 東金町1-15-5 ☎(3607)5124

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:00 (診察 9:00～13:00)	鈴木 (内科・泌尿器)	鈴木 (内科・泌尿器) 松尾 (循環器予約)	中田 (内科) 鈴木 (往診)	提 (内科) 清水 (往診)	鈴木 (内科・泌尿器) 中田 (往診)	代診 第1・3・4・5週 横田 (往診) 第2週
午後 12:30～16:30 (診察 14:00～17:00)	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) (15:00～16:30)	鈴木 (内科・泌尿器) (15:00～16:30)	(休診)
夜間 17:00～20:00 (診察 18:30～20:00)	(休診)	(休診)	露木 (内科)	(休診)	(休診)	(休診)
備考	※鈴木所長外来をご希望の方は事前にお問い合わせください。					

篠原診療所

所長 清水基規 四ツ木4-15-15 ☎(3697)0765

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:30 (診察 9:00～13:00)	清水義人 (内科) 清水基規 (検査)	清水基規 (内科)	清水義人 (内科)	清水義人 (内科) 清水基規 (往診)	清水基規 (内科)	村上 第1・3・5週 園田 第2・4週
午後 12:30～16:30 (診察 14:00～17:00)	※清水基規 (内科・予約) 清水義人 (往診)	清水基規 (内科) 西條 (糖尿病・予約)	(休診)	清水基規 (内科)	山尾 (循環内科)	(休診)
備考	※月曜日の午後外来と火曜日午後の糖尿病外来は完全予約制です。					

下千葉診療所

所長 丸山正隆 堀切7-13-24 ☎(3602)2254

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:30 (診察 9:00～13:00)	丸山 (内科) 上野 (循環内科)	會田 (内科)	丸山 (内科) 12:00まで	丸山 (内科) 園田 (糖尿病予約)	三浦 (内科・予約) 矢野 (往診)	三浦 (内科) 第1・3週 清水基規 第2・4・5週 園田 (糖尿病予約) 第3週
午後 13:00～16:30 (診察 14:00～17:00)	丸山 (往診)	會田 (内科)	(休診)	丸山 (往診)	青山 (内科・神経内科予約) 三浦 (往診)	(休診)
夜間 17:00～19:30 (診察 18:00～19:30)	(休診)	(休診)	吉田 (内科)	(休診)	(休診)	(休診)
備考	※水曜日午前の受付は12:00までです。園田先生と青山先生の外来は予約制です。 ※金曜日午前三浦先生の外来は予約制です。					

おもちつき大会

白鳥支部・亀青支部



白鳥支部と亀青支部の共同で企画した「おもちつき大会」には組合員さんや地域の皆さんなど大勢の参加がありました。コロナ禍を経て5年ぶりとなる餅つき大会なので、うまくできるかなという不安もありましたが、運営委員や職員で事前の準備をして本番を迎えました。

もち米の蒸しから、つき手こね手でつきあがった餅の、ちぎり・絡めど、組合員・本部・看護師・ケアマネ・ヘルパー等職員が協力しながらの作業はコミュニケーションをとりながら、絶妙な



私の健康法は、一にも二にも歩くことです。目安としては、毎日一万歩を目指しています。続けられる秘訣は、歩く途中で四季の植物や鳥に興味を持つこと、健康のために歩くと思わないことです。続

私の健康法

(55)

金町南支部 竹中 勤

を越えました。現役のときはコンピュータの保守関係の仕事でしたが、パソコンと向き合う生活でした。退職してからパソコンを相

手にしていると、私の性格から外に出る機会が少なくなると考え、パソコンとは縁を切り、ウォーキングに徹することをしました。ときには京成押上からスカイツリーを見ながら浅草経由上野公園へ行ったります。体調を考えながら自分で興味を持てるウォーキングコースを探してみたいかがでしょうか。

チームワークが進められました。用意した豚汁も完売、小さな子を連れた親子や高齢の方などが和やかに餅をいただいたている姿が印象的でした。今回は特に衛生面に気を配り、励行できたことは今後の行事の参考になるものです。参加者は200人、スタッフは25人、大成功でした。

亀青支部 寒河江則雄



つきたてのお餅 あんこ・きなこもち

「歩こう会」〜流山江戸回路

下千葉支部

11月17日、流山へ11人ぶりの散歩。ここは二度目ですが、綾瀬駅から小一時間、馬橋から20分。懐かしい電車に揺られると100年前の町並みに出会えます。大しめ縄が飾られた赤城神社からすぐ近くの小林一茶双樹記念館へ。

小体な庵のお庭は一見の価値あります。その後「万華鏡ギャラリー見世蔵」、富士塚のある浅間神社と普段とは違った雰囲気味わえます。ホームページに写真を掲載しました。のぞいてみてください。

下千葉支部 萩原 忍



1月は北千住で恒例の七福神巡りを。



11月17日(日) 午後1時30分〜5時・カナマチぶらっと3階で「家庭でできるクリスマスディナー料理教室」を開催しました。

講師は元帝国ホテルコックの芝田幸治さん。当日は16人の参加で3班に分かれ行ないました。



「元帝国ホテルコック料理教室」を開催

金町東支部



会場はオープンキッチンで、メニューはチキンのディアブル、鯖缶とトマト&野菜のミネストローネスープ、ポテトグラタンなど調理しました。この企画は、チラシで宣伝すると瞬く間に申込み人数に達しました。今まで、医療生協とつながりがなかった方がたくさん参加してくれたの

で、新たに4人が組合員加入してくれました。支部運営委員会では「組合員が主役!楽しい企画をこれからも取り組んで行こう!」と話合っています。

金町東支部 羽瀬研治



- ・ポテトグラタン (ドフィンオ)
- ・鯖缶とトマト&野菜のミネストローネスープ
- ・チキンのディアブル(小悪魔風)



折り紙 班会

下千葉支部

11月27日(水)、6人の参加で楽しく、かわいいサンタツリーができました。

次回は2月19日14時、場所は下千葉診療所です。お雛様を作ります。

下千葉支部 斎藤裕子

