

東京西部保健生協の現勢

(11月30日時点)

組合員： 7,876人

出資金：188,603,500円

東京西部

くみあいだより

No.302

2019年1月15日

明るく健康なくらしとまちづくり

東京西部保健生活協同組合

本部事務局 〒166-0012 杉並区和田2-22-2

TEL 03(3381)0877 FAX 03(3381)1405

http://www.seibu.coop/

二〇一九年



明けましておめでとうございます

新年のごあいさつ

理事長 吉岡尚志

地球環境の危機

地球が生まれて45億年。微生物が生まれ、地球と協力して酸素を生み出し35億年かけて現在の「地球大気」を作ったと言われます。生物が地上に出てきて4億年、その地球環境が人間の無秩序で、無法な活動でわずか300年、とりわけ戦後70年で危機にさらされています。

政治不信が蔓延

政治も同じです。他国への侵略を経て、敗戦を迎え、積み上げてきた民主主義の歴史もわずか数年で極めてきびしい状況を迎えています。昨年ほど国民の政治への信頼が揺らいだ年はありませんでした。政府文書の改ざ

世界も激動

世界もまた激変の時を迎えています。トランプのアメリカだけでなくEU離脱騒動のイギリスもメルケルのドイツも混乱の中です。米中の対立も深刻化の一方です。世界は理性ではなく、感情や思い込みが支配する方向に大きく舵が切られようとしています。

くらしやすい社会を



国保料のあまりの高さに驚き、呆れ、怒った人も多いでしょう。年収180万円の一人暮らしの高齢者が年間30万円を超える保険料を支払っています。8年前に比べ8万2千円以上も負担増になっています。さらに高い一部負担金も支払わなければならない、受診をがまんする人が増えています。若者から現役者として高齢者まで誰もが安心してくららせる社会保障制度が求められています。国民の心配と関心は健康と医療です。当生協の加盟する杉並社会保障推進協議会は高齢者が安心してくららせる社会を求めて老人医療無料制度の実現をめざします。

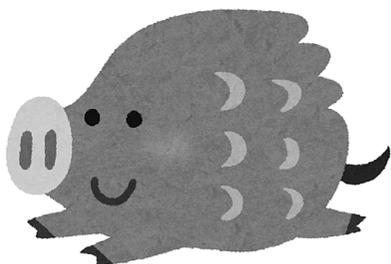
2019年めざすこと

- 経営改善を達成する年にします
- 国民健康保険の負担を減らす運動にとりくみます
- 老人医療の無料化にとりくみます
- 若者、現役、高齢者の連帯をつよめます
- 「このまちでくらす」を支え続けます

医療生協は組合員の皆さんが「このまちでくらす」ことを支えます。医療生協の経営を改善させ、事業と運動を守らなければなりません。役員、組合員のみならずのご協力を今年もよろしくお願い致します。

待合室

やれポイントだ、軽減税率などといって消費税の引き上げに必死になっている。ですが、二度まであった延期。今度もストップ、そして安倍内閣退陣へと、正夢にしている。ではありませんか▼消費税というの働いてもない子どもたちからも徴収するという悪税です。税というの、所得の再分配であり、高収入を得ている人からは応分の税を納めてもらうのが筋です▼ところが、この間やってきたのは、法人税の大幅減税、高額所得者には累進税率の引き下げです。所得格差の拡大が進んでしまったわけですね。「全世代型社会保障改革」のために使いますなどというの、まったくのデタラメです▼中国観光客の爆買いを揶揄していましたが、日本政府のトランプ政権におもねる武器の爆買いこそやめさせるのが平和日本の進むべき道でしょう。



イキイキ 組合員活動 2019年も元気

楽しいけれどちよつと忙しい

松の木・梅里支部 高野菊夫さん

高野さんは86歳。松の木・梅里支部の運営委員

さんで、毎月の支部運営委員会やニュースの帯封作業、ふれあい食事に

は欠かさず参加します。支部のイキイキ健康歌

の会の責任者でもあり、東田白寿会の副会長でも

あります。現役時代は、車の販売

一筋で「1000台以上車を売りましたよ」と

「1番の楽しみはカラオケ。ほかにもいろいろ

なことをしているのだから、だちはたくさんいます

よ。楽しいんだけどちよつと忙しい。8年前心

筋梗塞をやっていて、血圧が少し高いからね。

日程表をみると毎日のように予定が。退職後は「きょうよう

(今日用)ときょういっ(今日行く)」が大事だ

と言われます。高野さんは実践者で

す。今年もよろしくお願

いします。



ころぼん体操はフレイル予防

和堀支部 山崎一彦さん

山崎一彦さんは毎週火曜日

に開催されている和堀支部

のころぼん体操の班長です。

体操班では昨年の10月から

「体組成計」を使った測定を

開始しました。体組成計は短

時間で体の筋肉量、脂肪、骨

量などを測定できます。特に

山崎さんは杉並フレイルサポーター

でもあり、フレイルチェック

は自身の状態に気付くこ

とで、日々のころぼん体操

はフレイル予防。山崎さん

は医療生協の健康づくりで

フレイル予防です。

山崎さんは毎週火曜日

に開催されている和堀支部

のころぼん体操の班長です。

体操班では昨年の10月から

「体組成計」を使った測定を

開始しました。体組成計は短

時間で体の筋肉量、脂肪、骨

量などを測定できます。特に

山崎さんは杉並フレイルサポ



これから元気に！

上井章・今川支部 岩間正夫さん

「診療所へは週4回く

らいは来ていますよ。今

日は、組合新聞の印刷

ですよ」といつもは、外

来患者送迎をしています。

付き添いが必要な方

への診療所のサービスと

してやっているのだそう

だ。診療所に来ない時



極観測船・宗谷でした。

サッカーで鍛えた身

体、これからの元気で、

皆さんのお役に立って

いきたいと今年の抱負を

語ってくれました。

東京西部保健生協の有償ボランティア活動

第1回 たすけあい経験交流会

～活動に取り組んで2周年！みんなで暮らしのたすけあい～

＜プログラム＞

- 1、たすけあい 2年間の活動報告
- 2、協力員同士の経験交流
- 3、講演又は活動に役立つ講習

【日時】 3月20日（水） 13時～15時

【会場】 東京土建杉並会館別館3F（杉並区高円寺南3-6-2）

【対象】 主にたすけあいの協力員 どなたでも参加可

【申込・問い合わせ先】 3381-0877（電話）

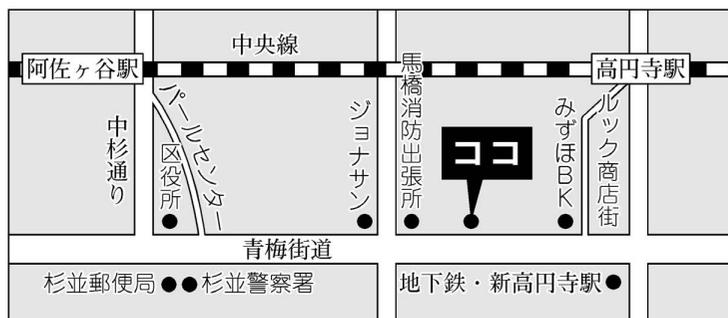
（東京西部保健生活協同組合本部 担当 森）

主催 東京西部保健生活協同組合

調理



草むしり



リハビリのお仕事

その49

腰痛体操



横に傾けます。息を吐きながら、「く」の字のように体を曲げていきます。この姿勢で5秒間保ちます。左右行いましょう。

②お腹へこませ運動：仰向けに寝て、膝を立てます。下腹部をふくらませるようにして息を吸い込みます。次に下腹部をへこませながら息を吐き切り、その姿勢で10秒間保ちます。



今回は腰痛体操の紹介です。腰痛の予防や改善する方法としては、「背骨並びの適正化」や「深部筋の強化」が重要と言われています。日々の生活に運動を取り入れて、腰への負担を軽減しましょう。腰痛の種類で、しびれを生じていたり、足の脱力がある場合は、病気が疑われるため医療機関へ受診をお願いいたします。

③片足ブリッジ：仰向けに寝て、膝を立てます。片方の足を上げ、もう一方の脚にのせます（足を組むような姿勢）。ゆっくりとお尻・腰を浮かせて、10秒間保ちます。



①腰の横曲げ：立った姿勢で、片方の手を壁につきまます。壁の方へ体を

それぞれの体操は強い痛みが生じる場合は中止するようにしましょう。

ゆりかご保育園ハト組さんと 楽しく交流食卓

松ノ木梅里支部 成田東西支部

11月22日、毎年恒例の「ゆりかご保育園ハト組さんの交流食卓」がなされました。

12時少し前に14名の元園児たちが先生とご飯、おでん、大根サラダ、さつまいもの大芋と塩味スティック、フルーツポンチ」を作って奮闘していた、ふれあい食卓の組合員さんたち。

園児たちは「こんにちはー」のあいさつに始まり、手品や歌やダンスを披露。そのかわいさと元気が



に、せいきょう診療所に3階ホールにやってききました。

待っていたのは、朝から「から揚げ、炊き込みご飯、おでん、大根サラダ、さつまいもの大芋と塩味スティック、フルーツポンチ」を作って奮闘していた、ふれあい食卓の組合員さんたち。

園児たちは「こんにちはー」のあいさつに始まり、手品や歌やダンスを披露。そのかわいさと元気が

最高齢103歳 憧れの的

上井草・今川支部 練馬支部

上井草診療所のデイケアルームで、ころばん体操は毎週土曜日午前10時から11時からの二交代制で、10年以上続いています。

最高齢は103歳で、みんなの憧れの的。最近入られた方のお歳をうかがったら、「まだ86歳」とおっしゃっています。

みなさん元気に活動。最近若いインストラクターが増え、ますます活気が出てきました。

(大草)

組合員活動のコーナー

和泉仲通り商栄会で 第16回健康チエツク盛況

和田堀支部 方南・和泉支部

歳末大売り出しの恒例行事に欠かせない健康チエツクが開催されました。常連さんにはお誘いのチラシをポスティングしたり、商店会の街路灯にカラーのポスターを35枚ほどはり出し、参加者は37名を数えました。

開会午後1時にはどつと会場に重なるように入場、組合員受け入れが慌てる場面がありました。が、徐々に落ち着いて、血圧測定、体脂肪測定、血管年齢測定、骨密度測定、最終では筋肉量測定

の5項目を施行しました。

会場壁面には「フレイル」に関する解説のポスターが7枚掲げられ、「フレイル」対応に資するよう展示に努力しました。

常連の参加者には封筒に住所とお名前を記入してポスティングし、70%の方に参加いただけました。第16回の健康チエツクで参加者は550名を



わたしたちの平和活動

12月16日 横田基地すわり込み

12月16日の午後、東京西部保健生協の有志で在日米軍横田基地に行ってきました。目的は、「横田基地の撤去を求める西多摩の会」が主催している

福生市の青梅線牛浜駅に組合員・職員あわせて12名が集まり、会場まで歩いて向かいました。横田基地の西側を走る国道16号沿いにあるフレンドシップパークが会場です。わたしたちがちょうど会場に向かっていると、CV22オスプレイが轟音をひびかせながら飛んできて福生第三小学校の上空を通りすぎていき落ちました。オスプレイは墜落などの重大事故が多発

する毎月のすわり込み行動を支援するためです。支援は東京民医連の取り組みである行動です。

福生市の青梅線牛浜駅に組合員・職員あわせて12名が集まり、会場まで歩いて向かいました。横田基地の西側を走る国道16号沿いにあるフレンドシップパークが会場です。わたしたちがちょうど会場に向かっていると、CV22オスプレイが轟音をひびかせながら飛んできて福生第三小学校の上空を通りすぎていき落ちました。オスプレイは墜落などの重大事故が多発



オレンジカフェ和田通信⑱

「オレンジカフェ」とは認知症の方とご家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、集う場所の事をいいます。オレンジカフェ和田は主に認知症の方の介護者の会として開催しています。

12月のオレンジカフェ和田はクリスマス会とし、参加者は7人で軽食をとりながらいろいろな話題で盛り上がりました。話題になったことですが、「徘徊」という言葉はご存じでしょうか？辞書には「あてもなくうろたう」と歩き回ること」を言うそうです。「徘徊」は認知症の方の症状のひとつとして知られています。

最近では認知症の方が外を歩き回ることが「徘徊」と呼ぶのを見直す動きがでてきているそうです。ご本人はあてもなく歩いているわけではなく、目的をもって外出して行き先が分からなくなってしまうというわけですから、ご本人目線で考えた適切な対応は必要ですね。

ただ、実際に行方不明になってしまった方を探すときに「出歩いて」といっても深刻さが伝わらなくてこれも問題です。むずかしいですね。

オレンジカフェ和田に参加をご希望の方は和田堀診療所 ☎3381-6840 か東京西部保健生協 ☎3381-0877 まで。

が湯水のように使われるのです。

わたしたちは憲法をもとにした住民本位の平和な社会をつくる組織です。平和でくらしやすい社会をつくるために力をそそぎましょう。

介護のお仕事

上井草居宅介護支援事業所

居宅支援事業所は介護保険のケアプランを作成する事業所です。ケアプランはケアマネジャーが作成します。訪問看護や通所介護などの介護保険

サービスはケアプランの内容に基づいて実施されます。今回のこのコーナーでは上井草居宅支援事業所を取材してきました。



朝のミーティングで情報共有

一日の始まり
朝から明るい職場です

上井草居宅支援事業所の一日は、朝のミーティングから始まります。ミーティングでは前日の業務の内容とその日の業務の予定をスタッフ全員が報告します。「何か困ったことや気になることがあればみんなで情報共有しあって相互にアドバイスをします。」と小畑所長。スタッフ同士のコミュニケーションがしっかりとれている職場の様子をみる事ができました。



チームで皆さまの生活を支えます

も印象的です。「電話対応などもつとめて明るくできるような気をつけています。」とスタッフの志村さん。たしかに明るい声での対応は大事ですね。

上井草居宅が
大事にしていること

また、ミーティング中の会話は適度に笑いがあり明るい雰囲気だったの

「当たり前のことだけど」と小畑所長から前置きがありました。上井草居宅支援事業所は以下

何か困ったことが
あったらご相談を

最近、以前に比べて多くの問題をかかえたケースを担当することが増えてきているそうです。上井草居宅支援事業所は利用者ご本人、ご家族、サービス事業所とみんなでケアプランをつくって利用者の生活を支援していきます。介護の困りごとや相談がありましたら是非お電話ください。お待ちしております。

「いのち、くらしなんでも無料相談会」 和田堀診療所で開催

年の瀬も押し詰まった12月27日、和田堀診療所で開催しました。主催は診療所と和田堀支部。法律問題は弁護士の藤井理事、生活問題は山崎理事、介護問題は安達ケアマネジャーが担当しました。

お知らせが十分でない中で、当日は3名の方が相談にお見えになりました。生活相談が中心で、高齢のご夫人の息子さんが閉じこもり、10年以上も姿を見せないという相談がありました。どうしていいかわからない様子だったため、ケア24を紹介すると、安心の表情がみられました。また生活保護に関する相談もありました。

国保料も高く、社会保障制度は申し出ないと利用できないサービスが多いため、高齢者や障がい者の方が福祉サービスをうけることは困難です。

「いろんな問題に対応するためには複数の専門の相談員がいてよかった。」「もっと宣伝する必要がある。」「若者で困っている人も多い。平日より土日の方が相談しやすいのでは?」「2~3か月に1度はやる必要があるね」と前向きな感想が続きました。他の支部、地域でも始められればいいですね。

診療体制表 (2月~)

せいきょう診療所

〒166-0014 杉並区松ノ木3-23-8
TEL 03-3313-7365

	月	火	水	木	金	土
午前	湯浅 (内小児)	中丸 (内小児)	湯浅 (内小児)	田中 (内小児)	湯浅 (内小児)	湯浅内小児 (1・3週)
午後	※15:00~16:30 湯浅内小児 4週以外	関(内)	休診	中丸 (内小児)	内科医内 湯浅(往)	休診
夜間	※16:30~18:30 湯浅 (内小児)		※18:00~19:30 非常勤男性 (内)			

〔受付時間〕 午前9:00~12:00 午後2:00~4:30 月曜のみ3:00~6:30

和田堀診療所

〒166-0012 杉並区和田2-42-5
TEL 03-3381-6840

	月	火	水	木	金	土
午前	安丸 (内小児)	かしお (内小児)	安丸 (内小児)	かしお (内小児)	安丸 (内小児)	かしお (1・5週)
午後	中丸 (内小児)	かしお (内小児)	休診	かしお (往)	休診	休診

〔受付時間〕 午前9:00~12:00(土曜は~12:30まで)
午後月曜・火曜2:00~5:00 木曜2:30~5:30

上井草診療所

〒167-0035 杉並区今川3-30-10
TEL 03-3395-2400

	月	火	水	木	金	土
午前	品川 (内小児)	長尾 (内小児)	長尾 (内小児)	安丸 (内小児)	長尾 (内小児)	長尾 (1・3週)
午後	※14:00~16:30 完全予約制 となります	富永 (往)	休診	富永 (往)	富永 (内小児)	休診
夜間					※15:30~18:30 長尾(往)	

〔受付時間〕 午前9:00~12:00 (月曜の循環器は11:45まで)

※色つきは女性医師です。

**すぎなみ中央訪問看護
ステーション**
〒166-0011 杉並区梅里2-21-1 1F
TEL 03-5305-4841

**東京西部指定居宅介護
支援事業所**
〒166-0011 杉並区梅里2-21-1 1F
TEL 03-5306-2521

上井草診療所デイケア
〒167-0035 杉並区今川3-30-10
TEL 03-3394-6667

**上井草診療所指定居宅介護
支援事業所**
〒167-0035 杉並区今川3-30-10
TEL 03-5311-3484

虹のヘルパーステーション
〒166-0012 杉並区和田2-42-5
TEL 03-6382-6585

**上井草虹のヘルパー
ステーション**
〒167-0035 杉並区今川3-30-10
TEL 03-5303-6561

お気軽に
なんでも
ご相談
ください

上井草虹薬局
上井草3-1-19
TEL 03-3395-19720

松ノ木虹薬局
梅里2-28-13
TEL 03-5306-4831