

東京西部保健生協の現勢

(1月31日時点)

組合員： 7,929人

出資金：189,047,500円

東京西部

くみあいだより

No.303

2019年3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/

各コースの参加者数

運動コース：23人



お口の健康コース：10人

禁煙・節酒コース：6人



脳いきいきコース：12人

食事コース：10人



自分で決める健康づくりコース：15人

楽しく健康習慣づくり

「健康チャレンジ」の取り組みと結果

コースを決めて、記録！

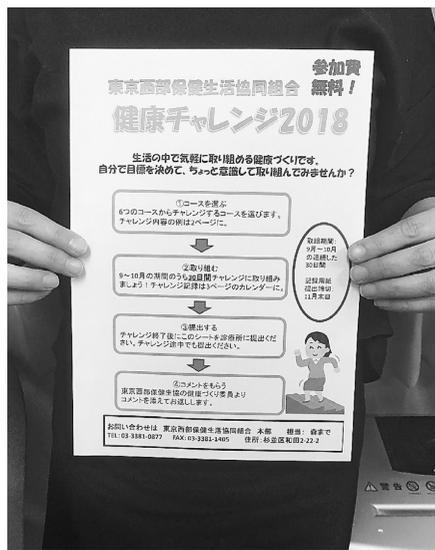
運動コース	
・ウォーキングを行う(週回)	
・ころぼん体操に参加する(週回)	
・毎日ラジオ体操など	
私の目標	
週1回ウォーキングを行う	

チャレンジ記録 9月	
曜日	日 月 火 水 木
実施記録	
○×	
数値等	
実施記録	2 3 4 5 6
○×	
数値等	
実施記録	9 10 11 12 13
○×	
数値等	



「健康チャレンジ」とは、日常生活の中で健康習慣をつくるために、東京西部保健生協が主体となって組合員を対象に健康習慣づくりのきっかけになるようすすめる取り組みです。

取り組み参加者は自身の健康習慣づくりの目標を決め、健康チャレンジ用紙のカレンダーに取り組みの状況を連続した1ヶ月間記録します。目標の記録した用紙は提出してもらい、東京西部保健



取り組みを呼びかけるチラシ

ほとんどの参加者が複数のコースを選択

運動習慣をつくるには有意義な取り組みに

2018年度は9月1日から10月31日の2ヵ月間で実施し、36名が取り組みました。目標は複数選択可としたので、ほとんどの方が複数の目標にチャレンジしました。運動コースを選択した方が特に多く、運動習慣づくりにはとても意義があったと思います。また、もともところぼん体操など日々健康づくり活動に参加している方は運動コースを選択されるということもありました。

参加者全員で励ましあつて地域に広げて

来年度も「健康チャレンジ」にご参加を！

来年度も健康チャレンジを実施します。医療生

来年度も地域に健康習慣を広げよう

お知らせ

4月より上井草診療所からの往診は和田堀診療所から

4月から診療体制の関係で、上井草診療所の訪問診療(往診)は、東京西部保健生協内の和田堀診療所からお伺いすることになります。

書類の変更などお手数をおかけしますが、いまままでと同じ医療サービスをご提供できますのでご安心下さい。

ご不明な点がございましたら3381-10877 東京西部保健生活協同組合 本部 河合までお気軽にお問い合わせください。

サービス提供責任者の経験のある介護福祉士さん募集!!

虹のヘルパーステーションは、3月末で体制と人員の確保の問題で事業を一時休止しなければならなくなりました。早急に再開できるようにサービス提供責任者を募集しています。

詳しくは3381-10877 東京西部保健生活協同組合 本部 河合までお気軽にお問い合わせください。

待合室

高額すぎて各地で問題が噴出している国民健康保険の保険料。支払い能力をはるかに超えた保険料は加入世帯の生活を破壊しています。

全国では第2、3子以降の均等割を減免する自治体が増えてきていますが、杉並区議会では否決されています。

また、財源の国庫負担が少なすぎることも理由のひとつです。例えば勤め先の医療保険に加入している場合は、保険料のうち半分を勤め先が払う「事業主負担」があります。

「事業主負担」がありますが、国保の事業主は国です。国保の事業主は国ですが、国庫負担は20%にも満たない状況でありながら削減を繰り返して

1兆円の公費負担増を要望しています。杉並区も500億円をためこみながら区民の福祉にはお金を出さない方針です。国保の保険料は4月の区議選挙の大きな争点のひとつでしょう。

各診療所の地域で大人気

健康麻雀

脳トレになる？

「麻雀」と聞くとどう
いうイメージを持ちます
か？やはりギャンブルを
連想する方も多いと思
います。

今、(お金を)賭けない
(酒を)飲まない(煙草
を)吸わない「健康麻雀」
が各診療所地域で大人気
です。麻雀は脳トレにな
るといふ話もあります。

それぞれの地域の麻雀班
やサロン、サークルを紹
介します。

サロン班

毎週木曜日の午後1時
から、東京西部保健生協
本部の1階のあったかサ
ロンたんぽぽで開催して
います。午前中はこぼ
ん体操を行い、お昼ごはん

をみんなでお食べたあ
と、4卓で3時間麻雀を
しています。

上雀サークル

第二、第四金曜日の1
時から、上井草診療所の
5階組合員ルームで開催
しています。責任者は西
俊弘さんです。3卓で麻
雀をしています。部屋が
狭いため、3卓でも人が
いっぱいです。どの班も
参加者募集中です。

健康麻雀班

毎週月曜日と週によっ
ては水曜日と土曜日、せ
いきよう診療所の3階組
合員ルームで開催してい
ます。責任者は後藤光子
さんです。

この班でも高橋章夫さ
んが先生となってルール
や役を参加者に伝えまし
た。

上雀サークル

第二、第四金曜日の1
時から、上井草診療所の
5階組合員ルームで開催
しています。責任者は西
俊弘さんです。3卓で麻
雀をしています。部屋が
狭いため、3卓でも人が
いっぱいです。どの班も
参加者募集中です。



健康麻雀班は3年になり、参加者も増えています



サロン班には役満あがった記録がスラリ

医療生協の有償ボランティア

ティア「たすけあい」

活動紹介
庭の草がのびてきたら
草むしり、植木の葉が茂
ってきたら葉をおとす、
以前だったら自分や家族
ができていたことがだん
だんむずかしくなってい
くことがあります。

成田東地域のたすけあ
い協力員市川松太郎さん
は、主に草むしりや庭木
手入れの手助けで活躍し
ています。
都合さえつければ「いい
ですよ」の一言で気軽に
対応してくれます。自分
の得意分野を活かした手
助けがすみややすい地域を
つくりまします。



東京西部保健生協の行
う有償ボランティア活動
で、手助けを依頼する人
も手助けをする人も組合
員です。手助けには1時
間700円の謝礼が依頼
者から支払われます。
さまざまな困りごとの
相談に応じます。手助け
ができる方、依頼したい
方、東京西部保健生協本
部 ☎03-3338-1100
877までお電話くださ
い。

オレンジカフェ 和田通信②

「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。
今回も以前のオレンジ
カフェで話題になったこ
とを紹介しつづけます。話
題になったのは「民生委員」
についてです。杉並区で
は「おたっしや訪問」と
いう事業が行われていま
す。75歳以上で介護認定
を受けていない方を対象
に、民生委員と地域包括
支援センター(ケア24)
の職員が訪問して困りご
とがないか確認するもの
です。

そもそも民生委員とは
どういう役目なのか、カ
フェに参加したケア24和
田の方に教えてもらいま
した。民生委員は厚生労
働大臣から委嘱され、地
域住民の立場にたつて相
談や援助を行い社会福祉
の増進に努める方々で、
児童委員も兼ねているそ
うです。
杉並区の人口も増え続
け、以前と比べてどの方
が地域の民生委員さんか
わかりづらくなってきた
かも知れません。
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 ☎3338-1166
840か東京西部保健生
協 ☎03338-110877
まで。

リハビリのお仕事

その50

歩行する力を維持しましょう

上井草診療所リキケア主任
理学療法士 塚本拓也



今回は筋力トレーニングの紹介です。これから
もずっと歩く力を保つた
めの基本となる運動で
す。太もも、ふくらはぎ
の力をつける運動です。
これからも足腰の力を強
く保って元気に過ごして
いきましよう。運動時に
強い痛みが生じる場合
は、無理せず中止して
ください。
①太ももの上げ下げ：椅
子に座り良い姿勢を保
ちます。片方の足をゆ
っくり2〜3秒間かけ
て持ち上げ、そして2



〜3秒間かけて下しま
す。太ももを下げた時
にかかとを床に着かな
いようにします。10回
繰り返します。反対側
も同様に行います。

②つま先立ち：立った姿
勢で、椅子などの安定
したものを持ちます。
背すじを伸ばした姿勢
で、両足のかかとを上
げてつま先立ちにな
り、そしてゆっくり下
げます。かかとを床に
付けずに10回繰り返
します。



③片足を軸にし、脚を回
す：立った姿勢で、椅
子などの安定したもの
を持ちます。片方の足
で円を描くように30秒
間、60秒間回します。
反対側の足も同様に行
います。



アルパのひきがたりに感動

松ノ木・梅里支部 成田東西支部

2月9日、天気予報は大雪。組合員のみさんの参加が心配されましたが、新組合員さん13名も含め、96人が参加しました。

地域のいきいき健康クラブ、白寿会、松寿会、梅寿会の会長さんたちにもご参加いただき、松寿会の小沼会長さんの音頭



「乾杯！」。お料理をいただきながら、舞台では、新春らしく日本舞踊ではじまり、池山由香さんのアルパ弾き語り。コーヒールンバやコンドルが飛んでいくなど、聞いたことのある曲をアルパの演奏と歌。アンコールにもこたえてくださり、「迫力もあり、とっても良かった。」との皆さんの感想が。そして楽しいごんごうさんのどじょうすくい。組合員の村上さんも、専務の河合さんもかりだされて大笑い。

あやねの皆さんのコーラスと全員合唱をし、職員紹介と恒例のハロゲマしろう。



民謡の演奏・東京音頭の踊りあい

上井草・今川支部 練馬支部

1月26日(土)2時から4時まで、新春の集いを今川2丁目のすだちの里ホールで行いました。58名の参加者で、会場は満員です。

乾杯のあと、尺八・三味線の生演奏で民謡が披露され、東京音頭で踊りも出ました。

今人気の俳句では、上診俳句サークルから作品「駅下りて一里一尺雪の道」など6句の発表と朗

読がありました。職員紹介・サークル紹介など企画が続々続きます。お寿司・サンドイッチ・お汁粉・甘酒・白菜漬・ナマス・唐揚げなど盛りだくさんの食べ物に舌鼓を打ちます。新入組合員の方が「戦争をくぐりぬけ、苦労したけど杉並で生きて、この集いに参加してよかった」のお話に大きな拍手がわきました。

うたごえの会の生演奏で楽しい歌をうたいお開きとなりました。



組合員活動のコーナー



私たちの平和活動 兵器の爆買いやめ 社会保障にまわせ

3・2杉並デモ実行委員会によるデモ行進が3月2日心地よい春の陽差しを浴びて実施されました。出発地点の高円寺中央公園では9条変えるな！安倍政権NO！の横断幕をバックに集会がもたれ、実行委員長の仲里克彦さんから「安倍政権の沖縄への態度は民主主義の破壊であり、絶対許せない」との故郷沖縄への思いを込めての訴えがありました。次に呼びかけ人を代表して高山加奈子さんと松本哉さんから話があり、2時に出発。

元気な若者たちのロックバンドを荷台にのせたサウンドカーもあり注目されました。また青梅街道のスーパーいなげや前と区役所前の2カ所では、東京西部保健生協の組合員の沿道サポートによる激励もあり、阿佐ヶ谷駅まで沿道の声援も受けての500人を超えるデモ行進でした。

健康吹き矢でいきいき元気

和田堀支部 方南・和泉支部



第一、第三火曜日の午前10時から12時まで、東京西部保健生協本部1階のあったかサロンたんぼで吹き矢サークルが活動しています。また班・サークルにはなっていない準備班ですが、4月から正式な班となる予定です。



吹き矢は心肺機能を高め、脳の活性化になります。また、お口の機能を鍛えることができるため誤嚥を防ぐこともできます。吹き矢の筒は塩ビ管を使用しており、比較的安価です。吹き矢に興味がある方は本部までお問い合わせください。



青梅街道を 3・2デモ行進



日の出町は無料化

杉並社会保険推進協議会(杉並社保協)は、杉並区での「老人医療費無料制度」の実現をめざします。医療生協もとりくみます。そして「いのちとくらしをまもるための生命行政」とあかるいまちづくりをめざします。医療費だけでなく、総合的な高齢期総合保障とすべての区民のいのちとくらしをまもるとりくみか求められます。老人医療無料制度は、1973年には国の制度となりましたが、1983年に廃止されてしまいました。しかし現在でも東京都日の出町などいくつかの自治

杉並で 老人医療無料制度を シリーズ めざす

体が無料化しています 「その気」になれば 全日本民医連の調査に

①安心して医療にかかれるために よると、経済的理 由による受診困難 で昨年77例の死亡 事例があった、高 すぎる国保などの 影響によるものと 報道がありました。 昨年、医療生協も加入 しました。町会議員の折田 さんは、「老人医療無料 制度は小さな町でも実現 できます。町財政の1% で75歳以上の無料化、 0.3%で70~74歳の医 療費助成も可能。早期発 見・治療、保健予防、健 康づくりを追求していけ ば無料化しても健康にな り、自治体の負担する医 療費も減る。町民は健康 になり、みんなに喜ばれ る。若者、子ども施策も 充実し、人口は増えてい る。財政力のある杉並で 実現できないわけがな い。」と言われました。 住民と行政の「やる気」 が問われています。



老人医療無料制度は 「基本的な権利の尊重」の 具体化です。自治体の長 が「その気」になれば、 そして住民が後押しすれ ば実現できます。若者や 現役世代の理解と共感を 得ながら進めましょう。 理事長 吉岡尚志

家庭医からのメッセージ

花粉症(季節性アレルギー性鼻炎)について

上井草診療所所長 長尾 智子

連載 (54)



今回のくみあいだよりが発行される頃にはすでに鼻水・眼のかゆみなどを感している方も多くおられるのではないでしょ うか。今回は花粉症の話です。

今回のくみあいだよりが発行される頃にはすでに鼻水・眼のかゆみなどを感している方も多くおられるのではないでしょ うか。今回は花粉症の話です。 (セルフケア) 対策としては、セルフケアと薬物治療がありま す。 ・外出時はマスクやメガネ(ゴーグル)をつける。 ・髪を束ねる。花粉の付

きにくい表面がツルツルした衣類を選ぶ。 ・帰宅時は家に入る前に髪や衣服についた花粉を払う。 ・掃除をこまめにする。 ・洗濯物を家の中に干す、外で干した時は取り入れる際にしっかりとたたく。 (薬物治療) 抗アレルギー薬の内服

診療体制表 (4月~)

せいきょう診療所 〒166-0014 杉並区松ノ木3-23-8 TEL 03-3313-7365

Table with 7 columns (Day) and 3 rows (Time). Shows medical services for Seikyō Clinic.

〔受付時間〕午前9:00~12:00 午後2:00~5:00 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

Table with 7 columns (Day) and 3 rows (Time). Shows medical services for Watanahori Clinic.

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

Table with 7 columns (Day) and 3 rows (Time). Shows medical services for Kamiikusa Clinic.

〔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 03-3395-9720 梅里2-28-13 TEL 03-5306-4831