

東京西部保健生協の現勢

(5月31日時点)

組合員： 7,908人

出資金：187,733,500円

東京西部

くみあいだより

No.305

2019年7月 19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/

第72回通常総代会 組合員を増やす決議を採択



6月29日(土)の午後、東京土建杉並会館3階ホールにて、第72回通常総代会が開催されました。第1号議案は笠原議常務理事、第2号議案は吉岡尚志理事長、第3号議案は深見知克常務理事からそれぞれ提案がされました。

総合力をフルに活かそう！ 討論では医療・介護の現場と地域の組合員活動から7名が発言をしました。(発言の詳細は2面をごらんください)

経営改善、社会保障、平和 特別決議される 総代会の締めくくりには2本の特別決議が採択されました。

決議1は経営再建と社会保障充実をすすめるアピールでした。度重なる社会保障削減や、強行されるようとしている消費税増税によって地域の組合員、住民のくらしに深刻な影響が及ぼうとしています。東京西部保健生協は杉並の地に根を張り、組合員の「まちで暮らすこと」を支え続けるために経営再建をやりとげねばなりません。そのためには組合員増やし・増資と組合員による事業利用をさらに活発にすすめていきましょう。

決議2は平和をめざ



常総 吉岡尚志理事長



笠原議常務理事



第72回通常総代会 深見知克常務理事



特別決議1 服部敦子理事



特別決議2 西條操さん

新専務理事 挨拶

松本弘道



はじめまして、松本弘道です。私は山形県鶴岡市の生まれで、そのまちには庄内医療生協がありました。私はそこで40歳から15年間専務理事をつとめ、その後医療福祉生協連に移籍し、6年間常務理事の任にあたっておりました。これから東京西部保健生協の専務理事としてしばらくお世話になります。よろしくお願ひいたします。

6月17日から勤務しております。勤務2日目は成田東西支部の青空健康チェックに参加してもらい元気な姿に圧倒されました。医師・役職員との面談もさせてもらいましたが、はじめに任務に向き合っていると感心しました。併せて総代会での活発な議論を聞き率直に感じたことは、「元氣な組合員とまじめな職員が、こんなに良い活動をしているのに何で赤字なのか?」です。経営をたてなおすためには何か強化するべきツボがあると思われま

活発な活動・発言に感動 協同をすすめて要求実現

また、行政との連携も今後の課題と認識しています。現在、杉並区は国のすすめる地域包括ケアと地域医療構想にそって、健康づくりや介護予防で結果を出さないとい国から経営改善を具体化し要求実現を目指す。組合員、支部、役職員が目標に向かって一緒に汗をかくことで次々に要求実現がされるとい経験がこれから皆さんとしていきたいと思います。

の部分だろうと推察しています。なるべく早くこれをなんとかしようという点をみつけたし、皆さんの議論のテーブルにあげるのが私の最初の仕事だと思っています。実現運動をすすめたいと考えています。そういう意味では各事業所は組合員さんに相談を持ち込み、組合員さんも事業所に相談を持ち込んで欲しいと思います。経営を黒字にすることは目的ではありません。東京西部保健生協は「何を實現したいのか」という議論をおおいにすすめて、赤字では實現できないから経営改善を具体化し要求実現を目指す。組合員、支部、役職員が目標に向かって一緒に汗をかくことで次々に要求実現がされるとい経験をこれから皆さんとしていきたいと思います。

総代会 挨拶より

待合室

私たちのくらしに関わる法律が時々変わります。例えば、55年ぶりに相続の法律が、2018年7月に改正成立しましたが、やっかいなのは事柄により、いつから実施されるか施行日がまちまちだということ

改正の主な項目は、まず残された妻又は夫の住まいの確保のため、一定の要件で終身(亡くなるまで)の居住権が保護されたこと、必要がある時の遺産の預貯金一部払い戻し制度を設けたこと、遺言について、自筆遺言の要件を緩和したことなどがあ

なお別に2020年4月(2017年5月改正)から貸借のルールを定めた法律が施行されます。実際に運用されている実務を取り入れ、修繕の要件、賃貸物件の譲渡のルール、契約終了時の原状回復義務、敷金の扱いのルール、債務の保証などが、明確化されています。

次号以降、順次内容をご紹介します。また、関係する方は、ぜひ第4木曜日の無料法律相談をご利用ください。

法律相談担当理事 藤井真人

総代会発言集 地域で職場で 前進をつくる



和田堀支部
支部長 真野守信

たすけあいとたまり場で
つながりづくり

2018年7月から和
田堀支部では有償ボラン
ティア「たすけあい」の
支部コーディネーターが
配置されました。たすけ
あい協力は22名、依頼
者は13名です。

たまり場は2か所で、
「サロンたんぽぽ」は20
年近く継続しています。
毎週木曜日に午前中はこ
ろばん体操をして午後は
健康麻雀をしています。
もうひとつの「ひまわり」は都営堀ノ内3丁目
アパートの集客室に会場
を移しました。集客室は
人でいっぱいです。
すべての支部活動はつ
ながりづくりです。ま
た、たすけあい活動は組
合員同士の日常的なつな
がり前提で、組合員の
つながりが最も活かされ
た活動です。



和田堀診療所
所長 安来志保

「在宅医療を提供できる
かかりつけ医」が使命です

患者さんの年齢や置か
れている環境・状況な
ど、かかえている健康問
題はさまざまです。家庭
医はその方の生活に寄り
添い、継続的に関わって
いきます。

ようろ相談ができる外
来医療と自宅で過ごせる
よう支援する在宅医療を
提供することが大切で、
「在宅医療を提供できる
かかりつけ医」となるこ
とが診療所の使命と考え
ています。
しかし、診療所では外
来医療と在宅医療を同時
にこなしており、これでは
急な往診の依頼にこた
えられなかったりミスや事
故が増える可能性があり
ます。
そこで、診療所の外来
・在宅医療機能を分けて
それぞれの効率化を行う
ことを考えており、在宅



上井草・今川支部
加藤芳秀

事業・活動は
組合員が利用できるもの

東京西部保健生協の定
款の一部の記述は、実態
とあっているのかという
疑問があります。定款第
3条には東京西部保健生
協が行うことができる事
業について、その全ては
「組合員が利用できる」
と書かれており、組合員
以外も利用してよいとす
る記述はありません。根
拠法である生協法にも同
様の記述があります。

しかし、実際には組合
員以外の方も受診し、健
康づくり活動に参加して
います。これでは地域に
幅広く事業と活動を広げ
ていくということについ
て定款との矛盾が生じる



すぎなみ中央訪問看護
ステーション

理学療法士 西田慈子
上井草で事業再開
訪問看護ステーションの出張所

上井草訪問看護ステー
ションは人員の不足から
事業休止していました。
現在、訪問リハビリを
先行して事業再開してい
ます。私は上井草の地域
の訪問看護のニーズはと
ても高いと感じしていま
す。職種・部門を超えた
連携を強化し、さらに事
業を拡大していくつもり
です。この地域に明るい
灯をともせるようがんば
っていきます。

松ノ木・梅里支部
支部長 川村佐重子
つなりの拠点、健康の拠点
人の集う、頼れる診療所
2018年度の班・サ
ク



松ノ木・梅里支部
支部長 川村佐重子

つなりの拠点、健康の拠点
人の集う、頼れる診療所
2018年度の班・サ
ク

のではないのでしょうか。
※本発言には討論のま
め時に回答がされまし
た。回答の内容は紙面下
部の囲みです。

クル活動で特徴的な活
動は「健康麻雀」です。
ものすごい勢いで参加者
が増えています。
また、昨日は診療所3
階で開催しているふれあ
い食事会だったのです
が、支部ニュースを読ん
だ方が参加されました。
診療所には班・サークル
活動をを通して多くの方
が集っています。もちろ
ん、未加入の方には積極
的に働きかけて加入して
もらっています。困った
ことは何でも相談できる
頼れる診療所についてほ
しいと思っています。



成田東西支部
酒井正江

新ビジョンに感動
社会と政治を良くしよう

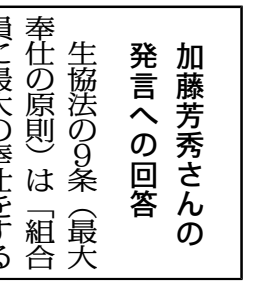
先日、東京西部保健生
協を退職し、いち組合員
として出席しています。
3号議案の新ビジョン
には希望があふれていま
す。これを実現すること
で東京西部保健生協は発
展すると確信しました。
職員の皆さんにエール
です。大変な医療・介護
での業務、お疲れ様で
す。皆さんの実践を、社
会を変えるという視点で
どんどん発信してくださ
い。一緒にこの地域を良
くしていきます。



松ノ木・梅里支部
小嶋紬子

経営再建は必ずできませ
す。職種の壁を越え、事
業を拡大していくつもり
です。この地域に明るい
灯をともせるようがんば
っていきます。

以前、和田堀診療所が
長期間赤字だった時期
に、組合員も参加した診
療所経営検討委員会が設
置されて経営改善につい
て議論を重ね、結果、診
療所は黒字となったとい
うことがありました。
私はその委員会に参加
していました。その時の
経験から言えることはみ
んなで知恵と力を出し合
えば、必ず経営再建は成
せるといことです。が
んばりましょう。



加藤芳秀さんの
発言への回答

生協法の9条(最大
奉仕の原則)は「組合
員に最大の奉仕をする
ことを目的とし、営利
を目的としてその事業
を行ってはならない」
とされています。ま
た、10条(事業の種類)
では事業は組合員対象
とされています。これ
らに準じた定款の作成
が行政指導されます。
一方、健康保険法で
は保険証が提示されれ
ば診療を拒めないとな
っており、生協法とパ
ッケージングしていま
す。その為、組合員以
外の利用については医
療福祉は50%まで可と
されています。したが
って員外利用は定款違
反とはなりません。

新役員紹介

理事長	吉岡 尚志	理事	佐々木尚子
専務理事	松本 弘道	理事	大門 孝司
常務理事	石垣 香織	理事	服部 敦子
常務理事	岩間 正夫	理事	原田 道子
常務理事	笠原 讓	理事	藤井 真人
常務理事	小山 豊	理事	古山 成江
常務理事	深見 知克	理事	真野 守信
常務理事	安来 志保	理事	山崎 一彦
理事	阿部 俊文	理事	横井建一郎
理事	新井 陽子	理事	吉川 延子
理事	石川 雅之	理事	和田 道代
理事	井上 務	理事	渡邊 雅俊
理事	小畑 久美	理事	櫻木 友子
		理事	菅井 一郎
		理事	中島 宏治

リハビリのお仕事

その52

体幹を強化して腰痛を予防

上井草診療所デイケア主任
理学療法士 塚本拓也



今回は腰痛予防体操の
紹介です。
手足以外の胴体部分で
ある、体幹のトレーニング
です。姿勢がよくなる
ことや老化を防ぐことに
も繋がるなどと言われて
います。痛みのない範囲
で行って見ましょう。



②両膝上げ運動

仰向けの姿勢で両膝を
立てます。次に呼吸は息
を吐きながら、お腹を縮
める様に両膝を胸に引き
つけます。息を吐ききつ
たら、足を元に戻します。
これを5回から10
回、繰り返します。

いない股関節の前面が伸
ばされていることを意識
します。呼吸は止めずに
10秒程引きつけます。



③横向きブリッジ運動

横向きで肘を曲げ、肩
肘をつく姿勢をとりま
す。次に膝から上の身体
がまっすぐになるよう
に、お腹を持ち上げます。
7秒間保ちましょう。



①片脚抱え込み運動

仰向けになった姿勢
で、寝そべります。つま
先をまっすぐ上を向けま
す。次に、片足の膝のあ
たりを抱え、胸まで引き
つけます。反対の曲げて

住宅デーと共催した福祉バザー

松ノ木梅里支部 成田東西支部

6月2日の福祉バザーは、今年も東京土建中央分会の住宅デーと共催で、けやき亭、すだちの里、東都生協も参加して行われました。

開催時間前から、診療所入り口と土建の包丁研ぎの前にはたくさんの人たちが並び、10時の開始とともに3階のバザー会場にはたくさんの人が。またたくまに新品雑貨がなくなりました。2階の健康チェックにもたくさんの方が並び、やはり診療所での健診は信頼感が違うなと思ひました。

中には、「血管年齢が50代ですって。うれしー！」という方もいらっしゃいました。すだちの里のパン屋さんもはりきって販売し、東都生協の果物や野菜も完売。地域の団体と交流もでき、職員と協力して、診療所をアピールした楽しいバザーとなりました。



古山成江

新班誕生「しゃべくり会」

上井草・今川支部 練馬支部



昨年6月準備会として

発足した「しゃべくり会」は、その後毎月開かれています。そして4月より新班になりました。テーマを決めないで、「しゃべりたいことを自由にしゃべる」をモットーとしています。まだ参加者は少ないですが、曜日が合えば参加したいという人もいます。

10時から12時まで診療所5階の組合員ルームで、お茶菓子を食べながら楽しくすごしています。会費は一回100円です。人と関わり、口を動かすことはたいへん良いことです。

一人住まいの高齢者が増えています。外に出ることもなく、一日中テレビを見て過ごす生活から抜け出すことができます。

大草和子

組合員活動のコーナー

平和のコーナー

「行進」が行われます。そしてこの日夜には大会代表団の結団式が予定されています。東京西部保健生協からは1名の代表を送ろうと、そのためのファンパ活動として好評の「そうめん」の販売をすすめています。



参加者の決意

核兵器の禁止条約が国連で採択され、各国ではその批准がすすめられています。ところが、日本政府は条約に反対の姿勢をとり、杉並区議会まで政府へ意見書をあげてほしいとの陳情を棚上げする始末です。原水爆禁止署名運動発祥の地でもある杉並区として、あらためて平和への決意をこの夏にしめそうではありませんか。

東京西部保健生協が今まで行ってきた原水爆廃止への取り組みを、さらに強めるための発見と実感を、現地で見つけてきたいと思ひます。

2月に入職したケアマネジャーの梨本和成

現在世界各国では核兵器廃絶という理念がひろがり、定着しつつあると思ひます。

原水爆禁止世界大会に代表をおくりましょう

平和を考える夏がやってきました。原水爆禁止2019世界大会が8月3日から9日まで広島と長崎で開催されます。これに先立って7月24日には、杉並公会堂でバトンタッチを受け、青梅街道から区役所を経由、中野の杉山公園で中野区までの「原水爆禁止国民平和

商店街の年中行事 7月に開催する健康チェック

和田堀支部 方南・和泉支部

和泉仲通り商栄会のスナックいずみで方南・和泉支部の健康チェックが今年も開催されました。7月と12月の年2回の恒例行事となっています。今回で開催17回を数えます。

7月11日(木) 13時からスタートした健康チェックには35名の方が参加しました。開催前には今までの参加者全員に新田

支部長からお誘いの手紙を投函。多くの方がリピーターです。血圧、体脂肪、血管年齢、骨密度の4項目を測定し、喜んでもらえました。

通りすがりの方も「何をやっているんだろう」と来場。定期開催と伝え、次回もお誘いしました。これからも年2回の開催を継続します。

森



すすめよう「転倒のないまちづくり」 70名が参加した インストラクター養成講座

購買生協からも参加

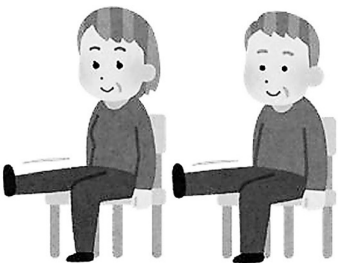
7月6日(土)の午後、東京土建杉並会館ホールにておはんな体操インストラクター養成講座が開催され、70名以上が参加しました。会場は満員で、体操実演中はお互いぶつからないよう気を付けながら行いました。参加者全体のうち30名ほどはコピーみらい、東都生協、パルシステム東京など購買生協からの参加者で、取組のひろがりを感じられました。



DVDは完売

東京西部保健生協では「体操の効果・目的」「体操時の効果をあげる体の動かし方」「転倒のないまちづくり」の3つのポイントを学ぶことでインストラクター認定を行っています。

3つのポイントを学んだ方は、是非ご自身のつながりのなかでころば体操をひろげてほしいと思ひ、講座を開催しました。会場ではころば体操のDVDを販売していましたが、あっという間に完売です。講座での学びを地域の健康のため、転倒のないまちづくり・つながりづくりに役立てましょう。



「行政改革でいのちをまもる」

日本有数の貧しい村・岩手県沢内村で、老人医療無料制度が実現されたのは1961年。村民のいのちを守るために村長が制度づくりとともに、生命行政を効果的・効率的に推進するための「行政改革」を行ったことも大きなポイントです。「福祉部」を作り、そのもとに病院、健康管理課をつくり、病院の副院長が課長を務めました。保健、医療、福祉を同じ部

自治体の総合力で生命行政を推進

シリーズ 杉並で老人医療無料制度をめざす③

にし、福祉部の中に国保課を入れました。国保の問題を予防や医療、福祉の問題とトータルに考え、バラバラだったものをまとめました。スタッフは増やしました。医師も病気を治すというだけでなく、院長が村民の健康全体のことを考える。「保健の観点から言えば、患者にならないうちに健康にする。健康管理課ががんばると医療を必要とする人は減る。村民にとって何が大事かというところで総合的に考えた」と言います。

「村ぐるみの取り組み」

生命行政だけでなく、農地の開拓など産業政策を含め、どうしたら収入が増えるかを考え、暗い村、不健康な村という状況を脱却するために雪と闘い、健康をまもる取り組みに向かっていきました。沢内村は憲法25条、基本的人権を旗印に運動を進めました。産業政策と社会保障を総合的に展開し「明るい村づくり」をすすめました。村民から選ばれた保健

委員が毎月出す月報で、身の回りの健康に関する報告を行っています。60年代から村民は自宅で血圧を測っていました。異常があれば、保健婦に伝え、入院が必要ならすぐ入院させる。入院費と老人医療の無料化があるので気にせず対応できました。これらの具体的な成果として乳児死亡率がゼロになり、後期高齢者が多くなりました。健康診断の回数は岩手県で一番多いが、医療費は県内でも下の方に下がりました。吉岡

家庭医からのメッセージ

家庭医はあなたのサポーターです！

せいきょう診療所 所長 湯浅潤子

連載 (55)



「家庭医」ってどんな存在でしょう。新しい組合員の方もいらっしゃるのですが、今回は改めて家庭医とは、というお話をさせていただきます。

即していえば、あなた、あなたの配偶者、あなたのお子さん・お孫さん、あなたの親御さんの健康を、皆支えていきたいと思っている、ということになります。

皆さんをずっとサポートしたいそれが家庭医です

私たち家庭医は一人の方が生まれてから亡くなるまでの健康上のサポートをずっとしていきたいと思っと思っています。ただ、一人の医師が同じ診療所で80年以上働くわけではありませんで、現実に

私たち家庭医はどんな健康上、介護上の問題にも対応していきたいと思っっています。高血圧や糖尿病、胃腸炎や肺炎などの内科の病気だけではありませんで、花粉症、結膜炎、水虫、带状疱疹、蕁麻疹、口内炎、膝の痛み、便秘、尿漏れ、不眠、認知症、うつ病などなど、

何でもまず相談してください。家庭医が治療できる時は治療し、専門医に紹介したほうが良い状態の時は紹介します。これはどの医療機関に相談すればいいんだろうと迷ったときに、まず「あなたの家庭医」を思い浮かべてほしいと思っっています。あなたの健康上の問題のコンシェルジュ(百貨店やホテルにいますよね?)でありたいのです。つまり、お困りの点をよくお聞きして、納得のいく選択ができるように、わかりやすい言

葉で説明することを大切にしています。地域の役に立ちたい生協の総合力で支援 私たち家庭医は、ご近所の方のお役に立ちたいと特に思っています。せいきょう診療所の私からすると、松ノ木、成田東、梅里のご住所を見ると、あ、ご近所の方だーと、特別嬉しく思ってしまう。尚、訪問診療は、3診療所から離れていても杉並区内のかなり広い範囲に伺うことができますので、まずご相談を。あなたやあなたの大切に

なご家族が介護を要する不自由なお体や認知症、癌の進んだ厳粛な状態となることは、避けて通りたいことですが、実は誰の身にも起こりえます。困ったとき、まず診療所にSOSをしてください。東京西部保健生協にはケアマネジャーも、訪問看護師もいますし、ケア24や外部の介護専門家、病院の医師とも連絡をとり、どんなサポートが必要かを一緒に考え、実施していきます。私たち家庭医は、あなたが安心して生活し、子育てし、働いていくための、また、地域での「つながりづくり」をしていくための力強いサポーターでありたいと思っっています。どうぞよろしくお願ひします。

診療体制表 (8月～)

せいきょう診療所 〒166-0014 杉並区松ノ木3-23-8 TEL 03-33313-7365

Table showing clinic hours for Seikeyo Clinic. Columns: Day (月, 火, 水, 木, 金, 土), Time (午前, 午後, 夜間). Includes notes on pediatric services and emergency hours.

[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 showing clinic hours for Watanakuri Clinic. Columns: Day (月, 火, 水, 木, 金, 土), Time (午前, 午後). Includes notes on pediatric services and emergency hours.

[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 showing clinic hours for Ueikusa Clinic. Columns: Day (月, 火, 水, 木, 金, 土), Time (午前, 午後, 夜間). Includes notes on pediatric services and emergency hours.

[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

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

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

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

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 松ノ木虹薬局 上井草 3-19-6 TEL 03-3395-9720 梅里 2-28-13 TEL 03-3395-4831