

東京西部保健生協の現勢

(11月30日時点)

組合員： 8,059人

出資金：188,385,000円

東京西部 くみあいだより

No.308

2020年1月10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

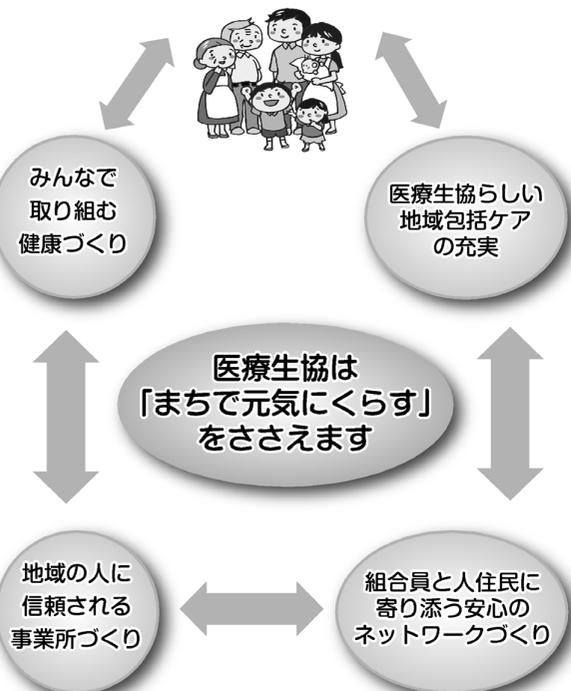
http://www.seibu.coop/



ただ願ふ
戦なき世や
去年今年

写真：関谷義孝 句：笠井一夫

出会い・つながり・ささえあい



東京西部保健生協の新ビジョン 第72回通常総代会で確定

新たな ビジョンで チャンスの年に



理事長 吉岡尚志

新年あけましておめでとございます。昨年ほど賑やかな年だったか、内外ともに「分岐点」の年だったと思います。内には、経営困難な中、新体制のもとで7年間続いた赤字体質からの脱却に成功しつつあることです。地域から求められる課題にこたえる「新たなビジョン」に沿って、生協、事業所、職場の課題と役割を見直し、体制を作り直し、診療所の経営は改善し黒字体質に変わりつつあります。在宅

機能の集中と強化をめざし、訪問看護が強化され、4月には在宅診療センターをスタートさせます。今年は新たな課題に挑戦する「チャンスの年」にしなければなりません。

この「分岐点」を人間の、私たちの正しい方向にカジを切れるか、いま試されています。正しい方向とは、人類そして子孫が安心してくらせる条件を私たちが守り、作っていくことでしょうか。私自身は東京23区に木を植えていのちをまもる森をつくる運動を進めてきましたが、今年、明らかに潮目がかわっていることを実感しています。

「桜を見る会」問題はそれを象徴しています。こういう事態は変えなければならぬ。自然や地球環境の破壊も深刻で、「地球温暖化防止」から「気象正義」を求める段階になっていきます。人間の限りの利益を求める行動が自然を痛めつけ、破壊してきたことが明らかになっていきます。子や孫にまともな地球を残せるのか、いまが「分岐点」です。16歳の高校生グレッタさんの発言と行動が人間の勇気と危機意識を呼び覚ました。自分と

原点と座標軸を見失わず目標に向かって真っすぐ進むか、見失って漂流するか、私たち自身が問われています。正しい決断を追求すること、そのために英知を集め、努力することが必要なんですよ。充実した一年にしていきましょう。

待合室

「桜を見る会」で5200万円もの税金が飲み食いに使われた陰で、地震や台風・豪雨の被害から自力で立ち上がらなければならぬ被災者。泥だもしもボランティアだのみ、屋根の修理をしたくても技術者はみなオンラインピックにとられ、千葉の被災した知人は屋根の修理は400番とのこと。今年中に修理もかなわな

安倍政権になってから、国民や人の命を大事にしない政治が加速度的にすすんでいます。特に心配なのは、私たちが生きていくための食糧を外国に委ねてしまっていることです。

スーパーも街も食べものであふれています。肉もエサは外国産です。日本には農業に適した気候と土地があるにもかかわらず、農家も酪農家も疲弊し、高齢化に加え地球温暖化による豪雨などが離農に拍車をかけています。昨年の食糧自給率は史上最低の37%。世界でも最低に近い自給率です。輸入がストップしたらたちまち食料危機になってしまいます。

孫たちのためにも、政治に無関心ではいられません。今年も声をあげていきましょう。古山

上井草診療所デイケアに デイサービスが併設されます

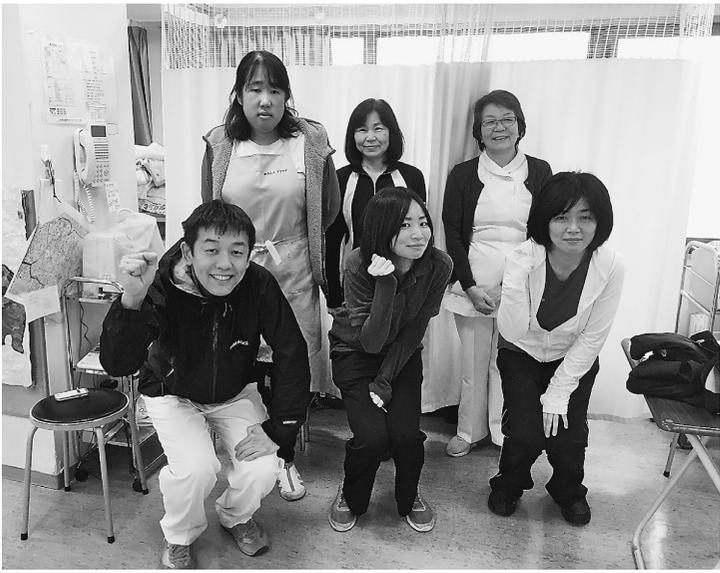
上井草診療所デイケアでは、より地域のご利用者の皆様が寄り添った介護サービスが提供できるよう検討し、2020年2月1日から上井草診療所デイケアは短時間集中で個別性を重視した、より効果的なりハビリが行えるようにし、又、新たに上井草診療所デイサービスを併設し、リハビリを重視したデイサービスを行います。

デイケアでは日常生活に即したりハビリプログラムを実施し能力の維持・改善に貢献します。デイサービスでは、今

まで通り楽しみながら運動やレクリエーションをする機会を提供し、介護と変わらぬ上井草診療所が重度の方も受け入れ4階です。



集団リハビリの様子



デイサービスの併設は、今のデイケアの持つ機能を分けることで、多様な利用者の皆様の能力改善を目的として行います。

利用者の皆様が笑顔で暮らせるようなサービスを目指してスタッフ一同全力で取り組んでいく所存です。今後ともどうぞよろしくお願いたします。

上井草診療所デイケア
責任者 安部礼子

2年に一度の活動交流 医活研にご参加を

今年度は、法人内で医療介護活動研究会（医活研）を行う年度です。2年に1回開催していただきます。

医活研では、診療所や介護事業所の職員、地域の組合員が職場・支部ごとに日々の医療・介護活動、健康づくりや地域・つながりづくりの活動を発表しあい、それぞれの実践を共有して交流することを目的としています。

もちろん、発表しなくても参加できます。職場・地域のさまざまな活動の発表を聞いてみませんか？

日時：2020年 2月12日(水)
14：30～17：20
会場：せいきょう診療所 3階 (予定)
目的：組合員と職員の活動を交流し、相互に理解を深めます。
また、医療福祉生協「いのちの章典」の実践をひろげる機会とします。



2017年度の医活研

「湯浅の部屋」記事についてのお詫び

本紙11月号2面に、インターネット健康相談コーナー「湯浅の部屋」を紹介した記事を掲載しましたが、現在改修中で利用できない状況となっております。誤った情報をお伝えして大変申し訳

あります。お詫び申し上げます。システムの改修が完了しましたら改めてお知らせさせていただきます。また4秒間程かけてゆっくり戻す感じは、反対側も同様に行いましょう。

②後ろへ倒し腹筋
床に座った姿勢から、上体を後ろへシワツツと倒していきます。背中を

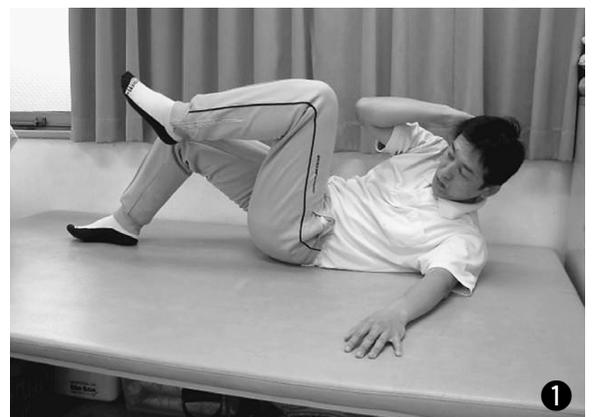


リハビリのお仕事

その55

ゆっくり速度の筋力アップ運動

①のついで
近づけ運動
仰向けで寝た姿勢で行います。片方の腕を曲げ、顔の横に置き、逆側の足のひざを立てます。次に4秒間程かけて肘とひざを近づけます、対角線上の運動であり、お腹の真ん中に力が入ることを意識して行うと良いです。また4秒間程かけてゆっくり戻す感じは、反対側も同様に行いましょう。



1



上井草診療所デイケア
主任 塚本拓也



2



3

丸めた状態を意識しながら、腰、背中、頭と順に着いて行き全体が床に着いたらもとの座った姿勢に戻ります。

③腕曲げ腕立て伏せ
腕立て伏せの姿勢から、肘をゆっくり曲げていき、体を床に近づけていきます。

床に体が着いたら、始めの姿勢にもどります。どの運動も「きつい」と感じられる回数行います。

ゆりかご保育園ハト組さんとの交流食卓

松ノ木・梅里支部 成田東西支部

11月22日、毎年恒例の「ゆりかご保育園年長さんとの交流食卓」が行われました。

冷たい雨が降る中、12時少し前に14名の元気な園児たちが先生とともにせいきょう診療所の3階ホールにやってきました。

待っていたのは、朝から「から揚げ、3種のご飯、おでん、マカロニサラダ、フライドポテト、フルーツポンチ」を作った。食後は、こままわしや折

園児たちは「こんにちはー」のあいさつに始まり、今年人気の「パプリカ」の歌とダンスを披露。そのかわいさと元気に組合員さんも拍手。子どもたちは大きな目の椅子に座り、から揚げ山盛りの子、おでんを最後まででかわりする子。組合員さんたちとおしゃべりしながら、みんなよく食べました。



職員3名、組合員5名で健康チェックに取り組み

上井草・今川支部 練馬支部

12月11日(水)2時～3時、今年最後の「健康チェック」を行いました。12月から3月の冬季には上井草診療所の待合室で実施。8月は休みますが4月から11月には近くの購買生協のコープみらいの店舗前で行っています。

この日職員は3名、組合員は5名で取り組み、受診された方は13名でした。コープ前だと買い物のついでにとという方も多いのですが、診療所だと、男性の割合が比較的多いことと、毎月の常連さんであり、宣伝の必要性を感じています。

健康にはみなさん関心が高く、チェックを受け

組合員活動のコーナー

平和のコーナー

埋め立て1%しか

12月14日、辺野古の新基地建設に伴う埋め立て土砂投入されてから1年になりました。県民投票や参院選で示された民意を無視してすすめられていますが、その埋め立ての状況はまだ1%しか

進んでいません。辺野古沿岸は進んでいるもの大浦湾側は手がついてない状況です。埋め立て承認からは6年。ねばり強く続く抗議運動によって、遅れに遅れています。さらにこの地に生息しているジュゴンが危ないとの国際自然保護連合からの指摘も出されています。基地建設は中止しありません。

政府は核に不誠実 国連総会で核禁止条約の批准促進決議が審議されましたが、賛成国は1

海外派兵は中止を 国会閉会中に閣議決定によって、「調査・研究」と称して自衛隊を海外派兵させようとしています。小泉政権の時、イラクへ派兵しましたが、今度は、米国のいいなりにならないイランへの攻撃です。自衛隊の海外派兵は許されません。

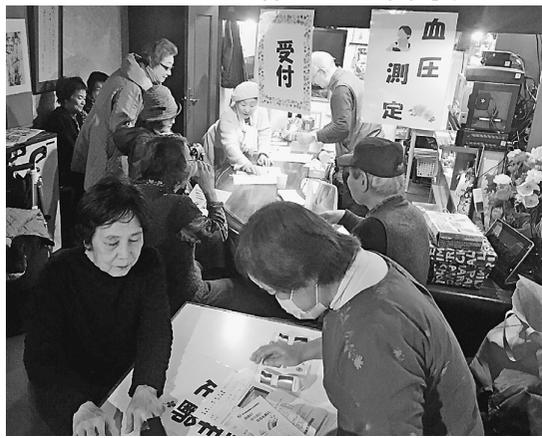
商店街の年中行事のように定例化

和田堀支部 方南・和泉支部

毎年、夏・歳末の大売り出しの時期に和泉仲通商業会と共催しているスナック和泉での健康チェック。今年も方南・和泉支部の和田支部長が都合により出席できないことになり、開催が危ぶまれています。

しかし、支部長が不在でも他の支部員が率先してスタッフになり、スナック和泉のマスターも会場として店舗を開放してくださり、無事開催することができました。

当日は小雨ふる寒い日でしたが、27名が健康チェックに来場されました。



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、専門職の誰もが参加でき、集う場所の事をいいます。

参加者の中に、昨年10月に、介護していたご家族が亡くなった方がいます。ご家族が亡くなると、急にしゃべる機会が減ってびくびくしたといひます。会ではしゃべる機会が減るとお口の健康も損なわれるのではないかと話題になりました。

事実、「しっかり食べること」「たくさんしゃべること」がオーラルフレイルを予防して健康寿命を伸ばすことが明らかになっています。オーラルフレイルとは、歯、舌、飲み込む、話すなどの口腔機能が衰えることをいい、オーラルフレイルの状態の方は、栄養バランスが悪くなったり社会性が低下したりすることで、要介護に陥るリスクが高くなるといいます。

医療福祉生協では楽しく口腔機能アップのトレーニングができる「ロングピロピロ」を普及しています。詳しくは左欄の記事をご覧ください。

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 までご連絡ください。お待ちしております。

ロングピロピロでお口の健康度アップ



700円で販売

ロングピロピロは、笛のおもちゃであるピロピロの長いものです。最大1メートルまで伸びるため、伸ばしきるまで吹くことでお口の周りの筋肉を楽しく鍛えることができます。口腔機能の衰えた「オーラルフレイル」の状態を予防することができます。購入のお問い合わせは生協本部 ☎3381-0877 まで。

シリーズ 私たちのくらしに関わる法律

法律相談担当理事 藤井真人



2018年7月改正「相続法」についての記事の第二弾です。

配偶者が住み続けられることに改正

今回は、まず残された妻または夫の住まいの確保のため、一定の要件で亡くなるまで居住権が保護されたことを(2020年4月1日から施行)を説明します。

これまでの、遺産の自宅をどうするかは、残された母または父を含む相続人間の協議にゆだね、合意ができないときは家庭裁判所が調停(話し合い)や審判(裁判)で決めて、売却しておカネで分けるとか、かならずしも残された配偶者がそのまま居住を続けられるか分からず、不安がありました。

逆には、配偶者が自宅をもうひとつ、預金の取り分が少なくなり、十分な生活費が得られず、生活に困るケースもみられました。

相続人でなくても

介護者の苦勞に報いる

次に、亡くなられた父または母の実際の介護をした長男の嫁などの特別

な苦勞に報いるために、「相続人」でなくとも、その「寄与分」にみあう報酬として「相応な金銭を相続人に請求できる権利」を正面から認めたとです。相続人が応じないときは家庭裁判所に申し立てができます。(2019年7月に施行済み)

詳しくは、東京西部保

衛生協の組合員向け法律相談(毎月第4水曜日夜6時 せいきょう診療所3階)をご利用ください。



誰もが健康で笑顔で生活できますように

2020.1.1

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

Table showing clinic hours for Seikyō Clinic by day and time slot, including staff names and special 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

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 Kamiikusa Clinic by day and time slot, including staff names and special 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。

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 Watanahori Clinic by day and time slot, including staff names.

[受付時間] 午前9:00~12:00 午後月曜2:00~5:00 火曜・木曜2:30~5:30

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 梅里2-1-28 TEL 03-5305-14831