

東京西部保健生協の現勢

(1月31日時点)

組合員： 8,104人

出資金：189,218,000円

東京西部

くみあいだより

No.309

2020年3月 13日

明るく健康な暮らしとまちづくり

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/

新型コロナウイルス感染症
の感染拡大を防ぐために

医師部長

安来 志保



昨年末から新型コロナウイルス感染症（COVID-19）による私たちの生活への影響が見られています。連日の報道で不安に感じている方も多いと思います。この新しい感染症については、まだすべてのことは解明されていません。

2020年2月29日現在で分かっていることについて、お伝えしたいと思います。そして、私たちが感染を拡大させないためにできることについて考えてみましょう。

【新型コロナウイルス感染症（COVID-19）とは】

COVID-19はコロナウイルスというウイルスによる感染症で、風邪のような症状（微熱を含む発熱、鼻水、鼻詰まり、ノドの痛み、咳など）から始まります。中国の4万人のデータの報告によれば、患者の8割は重症化に至らず治癒するようです。

数日〜1週間以降に2割弱の患者では、肺炎の症状が増強し入院に至ることがあります。

特徴的なのは、症状の続く期間の長さです。COVID-19は風邪やインフルエンザによく似ていますが、症状が続く期間がそれらと比べて長いという特徴があるようです。風邪やインフルエンザは4日以上症状が続くことは少ないこと、そしてCOVID-19であれば少なくとも8割以上の症例は自然によくなるため、厚生労働省は受診の目安を「4日以上」（高齢者や持病を持つ方は「2日以上」と設定しているのです。風邪やインフルエンザのような症状があるからと言ってすぐに医療機関を受診する必要はないというわけです。

また、現在のところ、東京西部保健生協の3つの診療所を含め、一般の医療機関ではコロナウイルスの検査はできませんので、4日以上37.5度以上の発熱や風邪の症状が長引く方は、杉並保健所保健予防課等に電話して指示を仰いでください。

【感染を防ぐには】

COVID-19を引き起こす新

咳やねづがあって

診療所にご来院の患者さまへ

当生協の診療所では感染予防を実施しています。

咳や発熱の症状がある患者さまは、入室の前にインターフォンで受付の係をお呼びください。

院内での感染予防へのご理解とご協力をお願いいたします。



新型コロナウイルスの感染経路は、感染者のくしゃみや咳によって発生したウイルスを含んだ飛沫を直接吸い込んだり（飛沫感染）、ウイルスの付着した手で鼻や口に触れること（接触感染）で感染します。感染対策はいたってシンプルで、手を介した感染経路の遮断が重要です。そのため、手洗い、もしくはアルコールベースの消毒が感染予防に重要です。

【診療所からのお願い】

もし、発熱や風邪症状で診療所に受診される方は、来院される前に必ずお電話で相談してください。

診療所内での院内感染を防ぐため、お電話の相談でCOVID-19が疑われる場合には、保健所への電話相談をお勧めします。また、診療所に受診される場合は、なるべく患者さんの少ない時間帯にご案内いたします。

公 告

第七十三回通常総代会開催のご案内

二〇二十年三月二日に開催された第九回定例理事会において、次の要領で第七十三回通常総代会の開催を決定しましたので、定款第六十条に基づき公告します。

一、日時 二〇二十年六月二十日（土曜日）

午後一時三十分から午後五時

一、会場 東京土建労働組合
杉並会館三階ホール
東京都杉並区
高円寺南三丁目六番二号

二、議題

第一号議案 二〇一九年度事業報告、決算報告

欠損金処理案の決定の件

第二号議案 二〇二十年度方針及び予算案決定の件

第三号議案 長期事業計画確定の件

第四号議案 定款改定の件

第五号議案 総代選挙規約改定の件

第六号議案 監事監査規則改定の件

第七号議案 役員報酬上限額承認の件

二〇二十年三月二日

東京西部保健生活協同組合

理事長 吉岡尚志

東京西部保健生活協同組合
組合員各位

待合室

消費税の導入
以来30年以上に
なりますが、消
費税の収収は、
法人税や所得税

の穴埋めに充てられ、社会保障に使われてい

税金は所得に応じての負担が原則です。消費税は究極の不公平税制であり、低所得ほど所得に対しての負担が重く、税制の原則に違反していると考えます。

消費税は低減し、更には無くして行くべきです。そして国は、全ての国民が健康で文化的な最低限の生活を営む権利を「保障する施策」を行うべきです。

年金積立金等は株式運用をやめ、保険料軽減や年金給付充実のために運用すべきです。

今日日本は、高齢者の貧困だけでなく現役世代も非正規雇用・低賃金・長時間過密労働等、将来の希望も奪われ、自殺や殺人強盗・詐欺事件等が起っています。

貧困が、犯罪や更には「侵略戦争」さえ引き寄せると考えます。

安倍首相の、憲法を改悪して日本を「戦争する国」にする狙いをストップさせ、希望の持てる社会を実現し、次の世代に手渡したいものです。

渡辺雅俊

総代選挙公告

東京西部保健生活協同組合
第73回通常総代会 総代選挙管理委員長
小畑文子

定款第52条及び総代選挙規約第2条の規定に基づき、総代選挙を実施します。総代立候補は所定の立候補届け用紙にて選挙管理委員会事務局に提出願います。

1. 立候補資格 組合員本人
(2020年3月31日の組合員名簿に登録されているものとする)
2. 任期 2020年6月20日から1年間
3. 選挙区及びその総代定数を以下のように定めます。
松ノ木・梅里選挙区 阿佐谷南・北 高円寺南・北 梅里2丁目 松ノ木1～3丁目 浜田山・永福 大宮 27名
成田東西選挙区 成田東・成田西 18名
和田堀選挙区 梅里1丁目 和田1～3丁目 堀ノ内1～3丁目 24名
方南和泉選挙区 方南1～2丁目 和泉1～4丁目 4名
上井草・今川選挙区 井草・上井草・下井草 桃井・今川・天沼・本天沼・清水・善福寺・西荻北・上荻・荻窪・松庵・南荻窪・西荻窪 30名
練馬選挙区 練馬区 8名
その他選挙区 上記以外杉並区内地域、杉並区外の定款地域 4名
4. 届け出期間 2020年4月1日～4月30日
5. 選挙日時 2020年5月23日
6. 選挙場所 松ノ木・梅里 成田東西 せいきょう診療所
和田堀 方南・和泉 和田堀診療所
上井草・今川 練馬 上井草診療所
その他 生協本部
7. 選挙の方法 選挙区定数をもとに選挙区の実情により推薦または投票で行います。
8. 届け出先 総代選挙管理委員会事務局
杉並区和田2-22-2 TEL3381-0877
※総代に立候補を希望される方はお問い合わせください。

以上

第73回通常総代会 書面議決書の取り扱いについて

欠席の場合の留意事項 代理人出席について

- ①定款72条4項により、代理できる総代数は2人までです。
- ②総代会での決議権、選挙権の行使を代理人に委任する場合は、別紙の委任状に署名または記名押印し、代理人にお渡し下さい。代理人は、その委任状を総代会当日会場受付にご提出いただきます。
- ③代理人は組合員でなければなりません。

書面議決の取り扱いについて

定款72条3項により、書面をもって決議を行うことができます。

- ①提出期限：総代会開催までにご提出下さい。
- ②書面議決が重複して提出された場合は、最後に提出された書面議決書を有効なものとして取り扱います。
- ③書面議決書に賛否の記載がない場合は「保留」として扱います。
- ④その他書面議決書の記載内容に不備があった場合は「保留」として扱います。

順天堂大学と 東京西部保健生協との協同



ミヨウ先生の質問に積極的に答えます

タイから
ミヨウ先生が来訪

阿佐ヶ谷北の都営住宅の集会場ではリーダーの山北さんを中心にころばん体操班が10年余りも毎週活動しています。この会場に順天堂大学国際情報学部准教授のミヨウ先生が見学にみえました。そして元気に体操している様子に強い関心を示していました。

終了後、参加者の皆さんに「いつから続けていますか」「効果はどうですか」「楽しいですか」など、30分近く質問と交流が続きました。その中で、組合員の活動の中から様々なささあ、認知症の初期症状の発見事例などの報告がありました。何より顔見知りになっっている場所や顔を会わせてもあいさつでき、話せることを参加者は楽しみにしています。これまでも各地域のころばん体操班やサロンのとりくみを調査、取材に来て、医療生協の健康づくりの役割と効果に強い関心を寄せています。

医療生協の 実践を学びに

ミヨウ先生は、タイのチュラロンゴン大学出身で臨床医を経て、現在は高齢者の孤立問題の国際比較の研究を行なっています。同時にタイにおいて小規模な介護施設をWHO神戸オフィスから支援を得て1カ所実験的にスタート、今後、タイ政府は全土に広げることを検討しているとのこと。

タイ政府の保健部門の高官もわたしたちの活動を見学に来ています。

健康づくりの実践と研究について当生協と順天堂大学国際情報学部との協同が具体化できれば、住民主体の健康づくりの意義が明らかにすることが期待されます。

リハビリのお仕事

ウォーキングの前のストレッチ

その51

上井草診療所デイケア主任
理学療法士 塚本拓也

少しずつ寒さが和らぎ、外へ出かけやすくなって来ました。ウォーキングの前にはストレッチ体操を行い、ケガなどを予防しましょう。今回は、ウォーキング前のストレッチの紹介です。

新型コロナウイルス感染症を防ぐため、ころばん体操などの健康づくりがお休みです。ころばん筋力を保つためにウォーキングやストレッチに取り組みましょう。



- ①ふともも内側伸ばし
床などに座った姿勢で、上体を起こし、足の裏全体を合わせます。10秒程その姿勢を保ちます。
- ②ふくらはぎ伸ばし
立った姿勢から、足を前後に開きます。おへそを前方へ移動させて、かかとを床に押し付けます。10秒間程保ち、前後の足を入れ替えます。
- ③股と太もも前面伸ばし
立った姿勢から片足を前に大きく踏み出し、身体が真下にながら、股の間で、股の間が良く伸びるようになります。10秒間程保ちます。



毎週火曜日の午後、手づくりが大好きな4人が集まっています。発足は20年も前になります。班

上井草・今川支部 練馬支部

20年も続いている「手づくりの会」

長が西さんになってからもう10年になります。

上井草診療所の受付や、キッズコーナーに可愛いぬいぐるみがたくさん飾ってあります。上井草虹薬局の棚にも飾ってあります。

会員が高齢になりやめていくと寂しくなり、元気がなくなりますが、一人でも増えると皆がイキイキと作品にとりくむようになります。毛糸やフェルトなどの材料は、手



芸屋さんで買い、製図もいっしょに買って作りま



1月25日の新春のつどいは、例年を上回る1

松ノ木梅里支部・成田東西支部

新春のつどいに126人参加 初参加の方も「楽しかった!」と感想

26人の組合員さんの参加がありました。との報告には拍手が起きました。乾杯の音頭はイキイキクラブの白寿会会長の松永さん。手品でみんなを笑わせました。浅賀さんと組合員さんの踊り、とりこーダーカルテッドの演奏。

特に、

昨年組合員になられた方が23人も参加しました。つどいは大正琴の演奏ではじまり、松本専務の「今年は何ぞい」でした。

南京玉すだれの3人の方は笑顔が素敵で語りかけもとても楽しかった。地域に医療生協のつながりが広がっていることが実感できる「新春のつどい」でした。



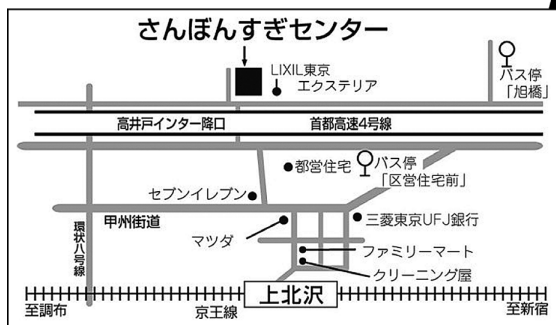
組合員活動のコーナー



東都生協との協同

下高井戸地域のたまり場 「るんるんズカフェ」

毎月第4月曜日に、下高井戸にある東都生協さんぽんすぎセンターにて、健康チェック&体操を行っています。毎回10名前後の参加があり、男性より女性の方の参加が多いですが、毎月参加してくれる男性がいて毎回の数値を楽しみにしてくれています。女性に初めての方でもスタッフさんに入れて頂いたお茶を飲みながら、話に花が咲いています。健康チェックは血管年齢・手足の筋肉量を図っています。休憩を挟みながら、ころぼん体操・セラバン体操・小顔エクササイズを行っています。



平和のコーナー

空の危険・羽田新ルート 憲法を守るとりくみ

国際線の増便で 都心の危険

3月29日から羽田空港の国際線が増便することで、都心上空が新ルートになります。

練馬区・中野・渋谷・品川・大田の上空で、低いところまで300m以下といわれ、飛行機の降下角度も異常です。それは東京の西側が米軍横田空域のため、そこに入って大きく旋回できないためです。

騒音と落下物の危険が懸念されています。かつて大田区の上空を飛んだ時があり、住民が訴訟を起し93年にこのルートが廃止された経緯もあり

ます。今回オリンピックを契機に強行しようとしています。平和の祭典が、住民の生活を犠牲にするのはおかしい話です。

試験飛行の際、港区白金の保育園ではあまりにすごい轟音に園児が泣き出したとの報告も出ています。



憲法を守る 取り組みを

荻窪で宣伝行動を行います

毎年4月に開催している荻窪駅での社保・平和宣伝。今年も取り組み予定です。日時は4月1日14:00~15:00、場所は荻窪駅北口のロータリー



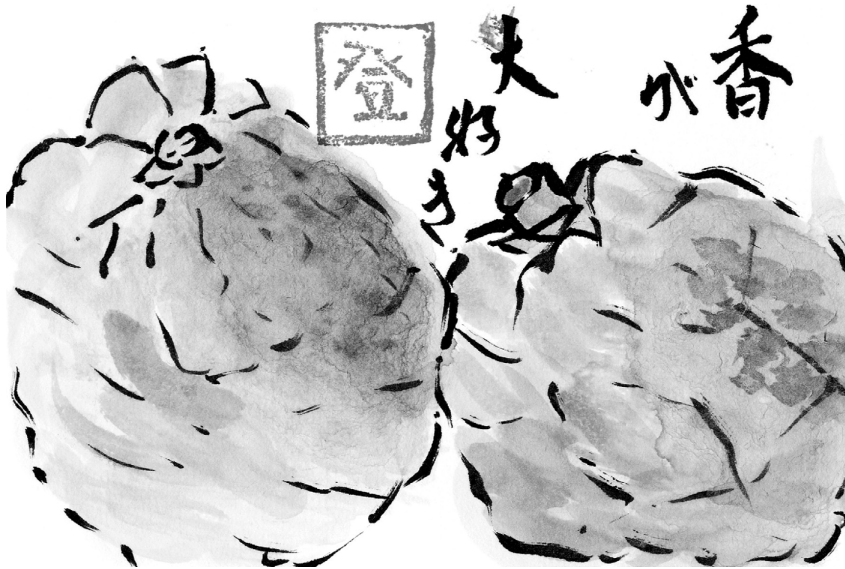
1前です。今年の宣伝テーマは憲法9条です。署名にも取り組みます。東京民医連の仲間や杉並社保協など地域団体の仲間も集まる予定です。

※新型コロナウイルスの影響次第では中止の判断をすることがあります。参加を希望される方は確認のために生協本部(03-3381-0877)までお問い合わせください。

5月3日憲法集会に集まりましょう

毎年5月3日に開催されている憲法集会に今年も東京西部保健生協は参加します。会場は有明防災公園です。大勢で参加して憲法を守り活かす世論を盛り上げましょう。

成田東西支部 登坂 順子



家庭でできるコロナウイルス 感染予防対策 Q&A

流水と石けんによる手洗い



アルコールを用いた手指の消毒



Q①：マスクが手に入
りません。どうすれば
よいですか

A：市販のマスク以外で

「布製手作りマスク」な
どの作り方が普及してい
ます。

そういった「布製マス
ク」は「ハンカチと同じ」
と思って下さい。

咳エチケットとして使
って下さい。

Q②：外出で注意した
り避けたほうがよいこ
とはどんなことですか

A：空気が入れ替わりに
くい場所や、小さなこ
とで話をするような環
境は避けたほうが良いで
しょう。

Q③：手洗いの方法と
タイミングはどのよう
にすればよいですか

A：自宅に感染症を持
込まないためには、外出
時は、多くの人が触れた
場所を自分も触れている
可能性があるため、外出
から戻った後は、流水と
石けんで手を洗うか、ア

ルコールで手指
を消毒しまし
う。

手洗いの方法
はイラストを
ご覧ください。

家庭の中の
手洗いのタイ
ミングは以下
のようによ
うにしてく
ださい。

・外出から戻
った後

・多くの人が
触れたと思わ
れる場所を
触った時

・咳・くしゃ
み、鼻をか
んだ後

・症状のある
人の看病、
お世話をした
後

・料理をする
前

・食事の前

・家族や動物
の排泄物を
取り扱った
後

・自分がトイレ
を利用した
後

・外出中手洗
いのタイミ
ングは同様
です。

洗面台もアル
コールもな
い場合や、
小さなこ
も、手の不
自由な高齢
者は、アル
コールを含
んだウェッ
ティッシュ
で両手をゴ
シゴシと隅
々まで丁寧
に拭くのも
効果的で
す。

出典：Q1、2
厚生労働
省、Q3及び
手洗いイラ
スト東北医
科薬科大学
病院「新冠
型コロナウ
イルス感染
症」市民向
け感染予防
ハンドブック

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

	月	火	水	木	金	土
午前	井川 (内・小児)	湯浅 (内・小児)	湯浅 (内・小児)	田中 (内・小児)	湯浅 (内・小児)	湯浅(内・小児) (2・4週) 藤友(内) (1・3・5週)
午後	3...00 乳児予防接種 (内・小児)	非常勤(内)	休診	非常勤(内)	3...00 乳児予防接種 (内・小児)	休診
夜間	湯浅 (内・小児)		※18:00~19:30 (2・4週)			

〔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

	月	火	水	木	金	土
午前	品川 (2・4週予約可)	楊 (内)	非常勤(内)	中村 (内)	楊 (内)	安来(内・小児) (1・3・5週) 佐野(内) (2・4週)
午後	楊 (内)	楊 (内)	休診	安来 (内・小児) 3:00まで 予防接種外来	楊 (内)	休診
夜間						

〔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

	月	火	水	木	金	土
午前	中丸 (内・小児)	吉澤 (内・小児)	安来 (内・小児)	かしお (内・小児)	吉澤 (内・小児)	かしお(1・5週) 吉澤(2・4週) (3週) (内・小児)
午後	中丸 (内・小児)	吉澤 (内・小児)	休診	かしお (内・小児)	副島 (内)	休診

〔受付時間〕 午前9:00~12:00
午後月曜2:30~5:30 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 03-3395-9720
松ノ木虹薬局
梅里2-28-13
TEL 03-5305-4831