

東京西部保健生協の現勢

(3月31日時点)

組合員： 8,079人

出資金：185,231,000円

東京西部

# くみあいだより

No.310

2020年5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/

発行責任者：吉岡尚志

## 「活動自粛」になっている今こそ、取り組みましょう！

# 健康増進ホームエクササイズ

感染拡大に伴う外出自粛で健康づくりの機会を喪失

テレビをつけたたり、新聞を開けば「コロナ・コロナ」で溢れかえっています。政府及び東京都から緊急事態宣言が出されて世の中には、閉塞感が漂っています。3密を極力減らして「家にいましょう」となり、長年私たちが取り組んで来た班・サークル・サロンの活動が全て休止になってしまいい、健康づくりや身体を動かす機会が全て失われています。地域の皆さんの中にも身体を動かしたい方も多いのではないのでしょうか？

無理なく自宅でエクササイズに取り組んでみませんか？

そんな状況ですが、少しづつ無理のないところから身体を動かしてみませんか？いつもと同じように、みんなで行う事はできませんが、一緒にやれる日を楽しみに取っておいて、今はひとり一人の体力が落ちないように過ごしましょう！

1回10分のエクササイズ 曜日が変わる体操メニュー

WHO（世界保健機関）



体幹

上肢

下肢



ストレッチ

スクワット

関）順天堂大学CIIIC プロジェクトチームより、日本版「健康増進エクササイズ」をご提供頂きました。月曜日から日曜日まで鍛える場所が違う7種類の運動メニューになっていきます。ストレッチ・全身運動・体幹・上肢・下肢の一回10分構成になっていて、一日3回の実践を推奨していますが、少しずつ自分の身体と相談しながら進めてみましょう！

### \*健康増進ホームエクササイズの取り組みかた\*

- ①エクササイズDVDか音声版CDを申し込んでください。申し込み先は下部に記載されています。
  - ②エクササイズは1回10分程度です。可能であれば1日3回エクササイズを推奨します。エクササイズを行った日は、DVD・CDと同封のカレンダーに印をつけてください。
  - ③このエクササイズはWHO順天堂CIIICプロジェクトチームから使用許諾をいただいています。可能であればプロジェクトチームの健康増進の効果、習慣化のとりまとめにご協力ください。同封の調査票に開始時と3か月後に生活習慣等について、質問に沿って記入をお願いします。3ヶ月の実践の後に、カレンダーと調査票をご返送下さい。  
\*個人情報については、当生協が責任をもって管理し、研究の際には個人が特定されない形で提供致します。ID欄の記入は不要です。  
\*運動能力テスト欄の記入は不要です。
- 注意！** コピーは禁止です！著作権はWHO順天堂大学CIIICプロジェクトチームにあります。プロジェクトチームのご厚意で使用許諾をいただいています。

#### \*申し込み先\*

せきょう診療所 03-3313-7365 和田堀診療所 03-3381-6840  
 上井草診療所 03-3395-2400 東京西部保健生協本部 03-3381-0877

## 待合室

非常事態宣言が出され、家の中にいたのですが、春の陽気に誘われて、散歩に出ました。善福寺川沿い行くと、鴨、千鳥、鶺鴒と目をたのしませてくれました。つい散歩中の人と会話をしてみました。

近くの公園では、子どもたちが、サッカーに興じていました。しっかりとマスクをつけています。休校もここまで続くストレスもかなりたまっていることでしょう。当初の一律休校は学校の実情も無視したもので異常でした。

休業の自粛は要請するが補償はないという姿勢でコロナに対応できるのでしょうか。自治体では協力金というかたちで取り組まれてきています。損害の出た世帯30万円というお金についても、世帯単位で、個人ではありません。国保料などでは均等割などと個人から徴収しながらです。戦前の家制度的な発想がこんなところに出ているのです。

新型コロナウイルス問題を克服していくのにあたり何でも自己責任といっていた風潮を改めて、社会の責任という意識を高めませんか。

(佐)

# 2019年度の振り返り(案) **ダイジェスト版**

## 2019年はどんな年だったのか

○厳しくなるわたしたちのくらし

- ・2019年10月に実施された消費税増税は、ますます私たちの生活や生協の事業を圧迫しています。
- ・全世代型社会保障の名の下で、国民の負担増が継続し、貧困や格差が拡大しています。

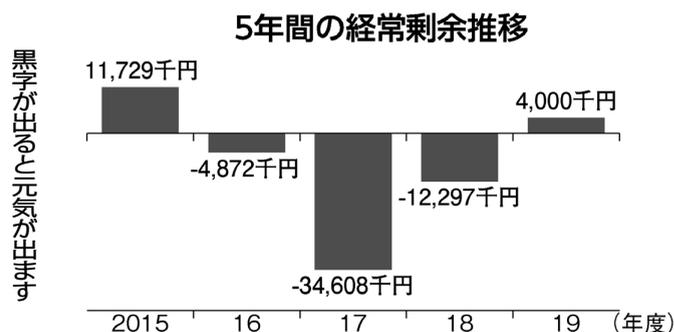
**全世代型社会保障の方向性**

<b>医療</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・75歳以上、一部2割負担</li> <li>・紹介状なし負担引き上げ、対象病院拡大</li> <li>※窓口負担定額上乘せ見送り</li> </ul>
<b>年金</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パート労働者適用拡大</li> <li>・受給開始年齢、75歳まで引き上げ</li> <li>・在職時の年金減額縮小</li> </ul>
<b>労働</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・70歳まで就業確保</li> </ul>

- 昨年6月の総代会で「新ビジョン」を確定しました。
- ・地域でのくらしの困ったが増えていきます。
- ・生協への期待が広がる中、新ビジョンに沿って生協の総合力を生かす取り組みを展開しました。
- 経営が好転し黒字を計上することができました。
- ・3年連続赤字の苦戦の呪縛から抜けだしました。
- ・未来志向で軽やかに活動できるように変化しました。

## 東京西部保健生協の潜在力と可能性を再認識したことが最大の成果です！

## 生協を活かし経営を安定化する課題



- 予算達成には至りませんでした。約400万円の当期剰余を計上することができました。
- 区民健診は組合員の皆さんの協力も得て昨年を超える受診件数となりました。
- 管理者が部門を越えて改善策や人的支援が行えるように、管理機構の変革を行いました。
- 次年度に向けて診療体制の保全に努力し、常勤医師1名と定期的非常勤医師数名の確保ができました。
- 訪問看護の拡大とケアプランの新規確保を推進しました。
- 発生主義に基づく会計処理を徹底し、経営実態を正しく共有できるように改善しました。
- 上井草デイケアを2月1日より地域密着デイサービスと短時間デイケアに再編成しました。

## 生協の魅力をひろめまちづくり、安心のネットワークづくりをすすめました



- 順天堂大学公衆衛生学講座との連携がすすみました。
- 土建まつりで、健康チェック・相談会等医療生協の活動をひろげました。
- 区と健康づくり、地域密着事業を話し合いました。
- 事業所の取り組み**
- 迅速な対応やケア、サービスの向上を目指して、和田堀診療所に「東京西部在宅医療センター」開設しました。3診療所の在宅患者窓口をセンターに一本化しました。
- 生協診療所では予防接種や乳児健診の特診を設置しました。和田堀診療所では在宅医療を集中するとともに、外来診療も充実させました。上井草診療所では少ない体制の中で業務のスリム化を進めました。
- 介護では法令遵守の徹底を図りました。
- 虹のヘルパーステーションは廃止を届けましたが、再開をめざします。
- 上井草デイケアは地域密着デイサービスと短時間デイケアに分離再編しました。

## 組合員と職員がパートナーとして一緒に活動しました



- ころばん体操の参加者は年間6千人を超えました。
- 「松下さんち」「あったかサロンたんぼぼ」でサロン活動に取り組んでいます。
- 和田堀支部では2017年から600時間を超える助け合い活動を継続しています。
- 阿佐谷・本天沼北地域で新しい支部が立ち上がりました。
- 仲間増やしは前年比138%、組合員現勢は8000名を超えました。出資金は前年比104%ですが、減資が多く年度累計ではマイナスとなりました。新春の集いは300名が参加しました。
- 新班づくりは5班が誕生しました。班会参加者1万人を超えました。
- 不明組合員が1763名リストアップされています。今後支部で追跡を行います。
- 平和を守る活動に取り組みました。社会保障の学習会にも取り組みました。
- 医療生協学校を3回制で実施しました。

# 2020年度方針(案) ダイジェスト版

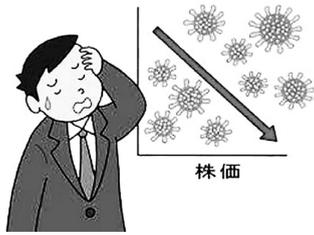
地域・組合員へのお役立ちの実現のために

## 2020年度取り組みの視点

○わたしたちの「いのち」と「暮らし」はどうなる？

消費税の増税により地域経済が低迷し、私たちの暮らしと生協の事業に深刻な影響を与えている中、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が追い打ちをかけています。

また、全世代型社会保障の名の下で、後期高齢者医療費自己負担の2割への引き上げ、介護保険の給付外しなどが検討されています。



医療	75歳以上の一部負担を原則1割から2割へ引き上げる
	75歳以上一部負担3割の対象者(現在は年収約370万円以上)を増やす
介護	「かかりつけ医」以外の受診について追加負担を導入
	湿布や花粉症薬などを保険給付から外す
	預貯金が一定程度ある高齢者について、入院時の食事代・室料を全額自己負担させる
	ケアプラン作成に自己負担を導入
	利用料2～3割負担の対象者を増やす
要介護1・2の生活援助サービスなどを保険給付から外す	
低所得者に対する介護施設利用時の食費・居住費補助を削減する	

○生協への期待が広がっています

自分たちの対応力にあわせた目標設定から、地域の要求に沿った目標設定へ。

○東京西部保健生協創立70周年

培ってきた財産の有効活用をしましょう。

○協同・連携の拡大の視点

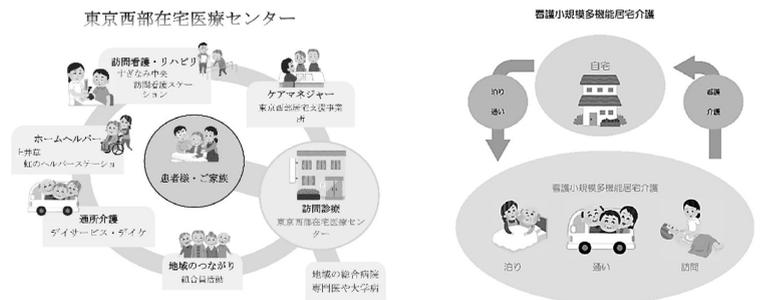
ダイナミックな取り組みを展開します。



## 2020年度活動基本方針

5カ年事業計画の初年度

○5カ年事業計画初年度の取り組みを積極的に展開  
在宅医療センターを本格始動します。  
地域密着の新規事業を検討します。



○生協の総合力の発揮

生協間での協同を中心に安心のネットワークづくりに取り組みます。

自治体との関係づくりを進めます。要望はきちんととどけ、地域に役立つことは積極的に担う関係づくりを進めます。

○健康づくりを通して暮らしとまちづくりに貢献する活動を

WHO「健康な高齢化を支える地域レベルの社会的イノベーション」の視点で健康づくりをすすめます。



## 医療・介護 事業活動方針

○ビジョンを実現できる健全経営をめざします

今年度剰余目標 **1700万** 設備投資目標 **1000万円**

拡充した診療単位に見合う利用結集をすすめます。  
設備投資の半分は出資金で集めます。

○事業所の機能分化を前提としたメリハリのきいた機能強化

「東京西部在宅医療センター」を拠点に訪問診療を杉並全域に広げます。

専門外来を中心とした予約外来体制の充実と非常勤医師の固定化をすすめます。

全診療所で午前・午後外来を実施します。

上井草訪問看護ステーションの年度内の開所をめざします。

○介護事業 法令遵守に努めます

○管理運営体制の強化

業務分掌の整備と法令を遵守した業務遂行をすすめます。

○人材確保養成を重視します

働き方改革法案への対応を遅延なく進めます。

○事業所方針 5ヶ年計画に基づき事業所計画を策定します

- ①在宅センターの本格稼働
- ②認知症対応を家庭医として強化
- ③小児科対応を家庭医として強化
- ④健診の充実強化
- ⑤午後外来位置づけ整理
- ⑥土曜外来位置づけ整理
- ⑦スタッフ配置と事業内容の強化

## 組合員活動・組織活動方針

「つながり」づくり、安心のネットワークの強化を



○「フレイル予防活動」と「ころばん体操」が健康づくりの2本柱

すべての支部、地域で「ころばん体操」実施を目指します。  
フレイルリーダーを支部・班の中で50名養成します。

○「なんでも相談会」や「助け合い活動」で問題の掘り起こしを

コーディネーター養成講座を計画します。

○支部の相談機能を高めます

事業所はアドバイザーとしての役割を

生協学校を開催し、理事、支部長、運営委員、班長は受講しましょう。

支部活動の力量アップを図りましょう。

○全国4課題目標

仲間増やし	500名	班づくり	1支部2班
出資金増やし	2億到達	班会開催	1000回

○憲法・社会保障改悪反対の取り組みをすすめます



# 平和のコーナー コロナウイルスの感染拡大が 平和運動にも影響を

73回目を迎える5月3

憲法集会もできず  
チラシを作成

新型コロナウイルスのまん延によって、4月25日に予定されていたニューヨークでの原水爆禁止世界大会がオンライン開催となりました。被爆者と原水協が日本代表としてあいさつ。核兵器禁止条約の早期成立を訴えました。国内では448自治体(杉並区はまだ)が賛同していますが、日本政府はアメリカの核の傘のもとで条約の成立に反対しています。

原水禁のNY集会を  
オンラインで開催

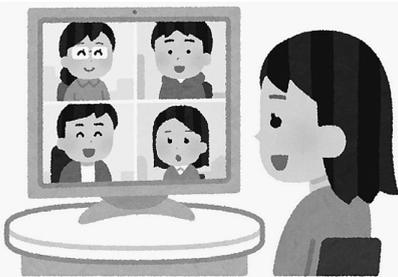
米国本土だけでなく、日本国内の基地で感染者・死者もでてくるにも関わらず調査もできていません。さらに、普天間基地では有害の消火剤が基

米軍にもまん延、  
基地に立ち入れず

日の憲法集会も集会形式での開催を中止してオンライン配信となりました。杉並九条連絡会では、武器の『爆買い』よりもいのち・くらし第一に！と訴えるチラシを作成。新聞折込で配布しました。安倍改憲勢力はコロナ危機にも関わらず「非常事態宣言」などを口実にした改憲を訴えようとしています。予断は許せない状況です。

コロナウイルスの影響で、平和を守る活動やアピールが大変困難な状況です。SNSで発信するなど、できる限りの活動をししましょう。

地外に10日に流出する事件がおきています。いずれも安保条約の地位協定によるものです。地位協定を改定せよとの声が全国知事会からも上がっています。



## はじめまして やんえいき 医師の楊英毅です



楊先生は4月から上井草診療所で勤務しています。もうお会いになった組合員さんはいらっしゃいますか？楊先生にインタビューにこたえていただきました。

Q: こんにちは、最初に簡単な自己紹介をお願いします。

A: こんにちは、楊英毅です。年齢は33歳です。出身は秋田県です。

Q: 上井草診療所に来られる前はどちらに勤務されていましたか？

A: 慈恵医大を卒業し、所沢にあります西埼玉中



央病院で勤務してました。

Q: 楊先生の専門の診療科は何ですか？

A: 消化器内科です。腹痛、下痢、便秘などの時はご相談を。

Q: 医療生協へ入職の決め手はなんですか？

A: 医療生協は地域に根差した医療を行っているからです。

Q: どのようなご趣味をお持ちですか？

A: 趣味は読書です。ミステリーが好きです。

Q: 最後に組合員の皆さんにメッセージをお願いします。

A: 何か心配なことがありましたらいつでもご相談ください。

### 診療体制表 (6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) 藤友(内) (1・3・5週)
午後	3...00 乳児予防接種 品川(内)4週 湯浅(内・小児) 4週以外	小林(内)	休診	非常勤(内)	3...00 乳児予防接種 湯浅(内・小児)	休診
夜間	湯浅 (内・小児)		※18:00~19:30 (2・4週)	古畑 (内)		

〔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(内) 楊(内) (2・4週予約可)	楊(内)	非常勤(内)	中村(内)	楊(内)	安来(内・小児) 佐野(内) (1・3・5週) (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

〔受付時間〕 午前9:00~12:00 (月曜の循環器は11:45まで)  
午後2:00~5:00

※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) 中丸(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

#### 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 ☎ 03-3395-9720  
松ノ木虹薬局  
梅里2-28-13 ☎ 03-5305-4831