

東京西部保健生協の現勢

(5月31日時点)

組合員： 8,083人

出資金：185,596,000円

東京西部

くみあいだより

No.311

2020年7月17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

コロナ禍でのリモート開催「これから医療生協の出番」

第73回通常総代会 全議案採択



リモートで繋いだ各会場



採決の様子

昨年の総代会報告は、



「コロナ禍での開催」参加総代人数を各支部から3名とし、高円寺地域区民センター(セシオン杉並視聴覚室)にて、6月20日(土)に開催。3診療所や介護事業所と本会場をリモートでつなぎ、行いました。

開会挨拶 吉岡尚志理事長

「コロナ禍での開催」参加総代人数を各支部から3名とし、高円寺地域区民センター(セシオン杉並視聴覚室)にて、6月20日(土)に開催。3診療所や介護事業所と本会場をリモートでつなぎ、行いました。

そんな時に新型コロナが出ました。これから私たちの力が試され、これからが本番です。今、暮らしている上で最も大切なのは「つながり」です。これをどう作るの

この数年連続の経営赤字の報告でした。あれから1年、新しい専務理事の下、新しい事にチャレンジし、多くの課題に取り組み、着実に年間努力し、成果を挙げた結果、黒字を出す事が出来ました。ビジョンと目標を持って取り組み、仕事を作って取り組み、仕事を

この数年連続の経営赤字の報告でした。あれから1年、新しい専務理事の下、新しい事にチャレンジし、多くの課題に取り組み、着実に年間努力し、成果を挙げた結果、黒字を出す事が出来ました。ビジョンと目標を持って取り組み、仕事を作って取り組み、仕事を

か。詐欺の多発で「人は信じるな」と言われ、善意、助け合い、家族力、これらが置き忘れられています。

この厳しい時代だからこそ、全力で暮らして健康の立て直しに取り組みましょう！新型コロナを乗り越えるためには、くらしの作り変えが求められています。これは医療生協の出番です！

か。詐欺の多発で「人は信じるな」と言われ、善意、助け合い、家族力、これらが置き忘れられています。



京西部保健生協の未来を切り開こうではありませんか。 議案提案 松本弘道専務理事

ワンチームで頑張った1年間でした。一年前の総代会で満場一致で新しいビジョンを確認し、組合員と職員が決めた事をやりきるといふ事にこだわって進めて来ました。

地域を健康で豊かにする事にこだわり、計画達成まで頑張り続けられるようにしたいと考え、今年は何とか黒字に転じました。収益は減りましたが、経費を減らし利益を増やした事が要因です。今年、増収、増益、経営の安定化を目指す年にする事が目標で、頑張

でも、東京西部保健生協の可能性「やればできる！」という事で未来に向けて元気が出る、その事が一番の成果でした。 本日提案する5か年計画は、黒字にするかどうかという事だけでなく、組合員、職員が何をやりたいのか、そのためにどの位の物が必要なのか」という未来志向で行きたいと考えています。

地域を健康で豊かにする事にこだわり、計画達成まで頑張り続けられるようにしたいと考え、今年は何とか黒字に転じました。収益は減りましたが、経費を減らし利益を増やした事が要因です。今年、増収、増益、経営の安定化を目指す年にする事が目標で、頑張

検討し進めて行きます。地域の組合員活動の居場所と、事業活動を一体化し、取り組めるようにならなければならない。規模多機能施設の事業等も検討し進めて行きます。一方、出資金は減少傾向にあり、しっかりと増やして行く事が必要です。



だるまの開眼式 最初に黒字になったら片目を入れ、開眼させる事になっていた。総代会の場で吉岡理事長が、松本専務理事と共に報告に合わせて「両目でおめざめ。」

withコロナの時代に入ります。新しい日常活動に合わせた組合員活動を皆さんと一緒に検討していく年にします。この壁突破するために皆さんと共に、研究を進めて行く年にします。

新型コロナウイルスは、日本の食料や産業、命を守る保健所や医療体制の脆弱さもあらわになりました。一番大切にされるべき命を守るための手立てが、他国に委ねてしまったり、もうからないと縮小されてしまっていたのです。

新型コロナウイルスは、日本の食料や産業、命を守る保健所や医療体制の脆弱さもあらわになりました。一番大切にされるべき命を守るための手立てが、他国に委ねてしまったり、もうからないと縮小されてしまっていたのです。

阿佐谷に新支部が結成され、そこに2つ目の訪問看護Stが作れないか

※2面に総代会での発言が掲載されています。

そんな政治を変えるには、私たちがもっと政治に関心をもち、声をあげていくしかないのではないのでしょうか。国民一人10万円も結局はそうした声で実現したのですから。(古山)

待合室

新型コロナウイルスは解除され、子どもたちも毎日通学するように

第73回通常総代会 討論での発言集



新支部結成報告

阿佐谷北・本天沼支部
理事 服部敦子

2020年3月に結成し、6月5日に結成総会を行った阿佐ヶ谷北・本天沼支部の報告です。私たちはどの診療所からも遠い地域で、診療所に受診することも、支部活動に参加することもむずかしく、生協に加入していることのメリットを感じにくい組合員が多かったです。

2006年12月に阿佐谷北地域で健康ひろば班という、こぼん体操に取り組む班会を開始しました。その後、体操だけでなくおしゃべりや交流をしたいという要求がでてきました。そこで、小さなサロンめだかを開始しました。まずは社会福祉協議会に相談して開設しました。その他にも地域の諸団体とも協同してきました。常設のたまり場がほし

これからもがんばって健康づくりに取り組んでいきます。
(※1 7月現在、班活動は再開しています。)



東京西部在宅医療センターの 医療活動について

常務理事 新井陽子

2020年4月から在宅医療センターを立ち上げまして、現在患者さんは150名です。スタッフは医師が5名、看護師が3名、事務が2名となっています。



機関紙での 広報活動について

上井草・今川支部
佐々木 征

以前、各診療所で在宅医療を行っていたときは、午前中の外来診療が終わって午後から訪問診療に行くというスタイルでしたので、患者さんから電話があつて「すぐに来てほしい」という依頼があつた場合でも少しお待ちたせしてしまうことが多かったのですが、在宅医療センターを立ち上げてからは素早い対応が可能になりました。

ケアマネジャー、訪問看護師、診療所からの緊急往診の依頼も多くあり、対応しています。また、訪問診療だけでなく、患者さんの生活の困りごとや介護について

の相談も受けています。わたしたち在宅チームは使命を持って活動しています。「あなたが主役の人生。誰もがのぞみ通る安心して暮らせる社会を目指す」という使命を確認しながら毎日活動しています。



こぼん体操班 活動再開に向けて

方南・和泉支部
支部長 新田榮男

新型コロナウイルスの影響でこぼん体操和泉

の相談も受けています。わたしたち在宅チームは使命を持って活動しています。「あなたが主役の人生。誰もがのぞみ通る安心して暮らせる社会を目指す」という使命を確認しながら毎日活動しています。



東京西部保健生協の 持続可能性とは

上井草・今川支部
支部長 加藤芳秀

SDGs（持続可能な開発目標）という言葉がありますが、東京西部保健生協の持続可能性について提案したいと思っています。

機関紙での 広報活動について

上井草・今川支部
佐々木 征

以前、各診療所で在宅医療を行っていたときは、午前中の外来診療が終わって午後から訪問診療に行くというスタイルでしたので、患者さんから電話があつて「すぐに来てほしい」という依頼があつた場合でも少しお待ちたせしてしまうことが多かったのですが、在宅医療センターを立ち上げてからは素早い対応が可能になりました。

ケアマネジャー、訪問看護師、診療所からの緊急往診の依頼も多くあり、対応しています。また、訪問診療だけでなく、患者さんの生活の困りごとや介護について

の相談も受けています。わたしたち在宅チームは使命を持って活動しています。「あなたが主役の人生。誰もがのぞみ通る安心して暮らせる社会を目指す」という使命を確認しながら毎日活動しています。



こぼん体操班 活動再開に向けて

方南・和泉支部
支部長 新田榮男

新型コロナウイルスの影響でこぼん体操和泉

祝！ 新支部誕生

阿佐谷北・本天沼支部を結成しました。

2020年3月に阿佐谷北・本天沼支部が結成され、6月5日に結成総会を開催しました。これ

から地域に根差した医療生協活動を行い、つながりをつくらせて地域に健康づくりをひろめていきます。

支部運営委員 池川陽子
弱っている時こそ、相談できる所が大切だとつくづく思います。人と人とのつながりを大事にしていきたいと思います。

理事 服部敦子
困った時、頼りになる医療生協がある！と知ってもらえるように組合員を増やして、地域に役立つ活動がいろんな所でできるように、人と場所をもっと増やしていきたいと思います。



2020年6月5日 東京西部保健生協同組合 阿佐谷北・本天沼支部 結成総会



ころばん体操を リモートで交流

コロナの影響で運動不足オンラインで2会場をつないで体操

組合員さんが長年続けてきた「ころばん体操」も、新型コロナ危機の中で多くの班が休止状態に運動不足に拍車がかかりました。膝が痛くなって整形に通うことになった方、外に出かける事が出来なくなり気持ちが内向きになってしまった方、健康上のさまざまな問題がでてきています。

そこで、体操リモート交流会を6月30日の火曜日に密をさけながら行いました。会場はセッション杉並とウエルファーム杉並の2会場を用意し、それぞれをオンライン映像でつなぎました。

ころばん体操を交流ホームエクササイズも体験

ころばん体操の指導は



山崎一彦理事が詳しい説明をしながら行いました。ホームエクササイズDVDの提供を頂いた、WHO順天堂大学CII Cプロジェクトチームからミヨール先生のご参加があり、考案者の小柳祐華氏から直接、指導を受ける事が出来、会場が盛り上がりました。セッション会場では体力測定も行いました。

やはり体操は楽しい！今後定期的開催します

身体を動かすのは気持ちが良い、楽しかった、何より、皆さんの顔を見られた事、みんなで行う事が嬉しかったとの感想を頂きました。このリモート企画は今後定期的に各地で開催する予定です。企画の日時、場所が決まりましたらお知らせします。

2020年7月豪雨災害 募金のお願い

梅雨前線の影響で広い範囲を襲った集中豪雨は河川の氾濫、浸水、土砂崩れなど大きな被害になっています。被災された皆さまには心よりお見舞い申し上げます。

日本医療福祉生活協同組合連合会では、これらの状況を受け、被災した自治体への義援金を呼びかけています。東京西部保健生協も募金活動に取り組み、医療福祉生協連を通じて被災した自治体に義援金を届けます。

つきましては以下の要領で募金に取り組みますのでご協力くださいようお願いいたします。

期間：7月20日（月）～8月29日（土）

方法：①せいきょう診療所、和田堀診療所、上井草診療所に設置してあります募金箱に直接募金してください。

②以下の振込先に振込ください。

中央労働金庫 中野支店
普通預金 口座番号4006271
東京西部保健生活協同組合
理事長 吉岡尚志

報告：くみあいだより9月号でお寄せいただいた募金額をご報告します。



平和のコーナー

核兵器禁止まであと少し 9条まもって平和外交を

核兵器禁止条約
あと12ヶ国

3年前の7月7日に国連で核兵器禁止条約が採択され、あと12ヶ国が批准すれば、50ヶ国となり、90日以内に、発効することとなります。年内発効をめざす各国の平和運動は



活発です。ところが唯一の被爆国日本の政府はこの条約にすらアメリカの顔色をうかがっています。参加もしない有り

様です。

コロナ危機のなか、今年の原水爆禁止世界大会はオンライン開催となり、杉並では7月22日の夜に平和集会をもち、恒例の平和行進は、25日1時に区役所前で集会、中野へ向けて行進を実施する予定です。

サイルの推進機能のブースターがどこに落下するかもわからず断念したというお粗末。秋田でも山口でも住民説明会で質問を出されながら、安全だと言いつつ逃げたものものどいうのが実際でしょう。ところが、ここで起

リハビリのお仕事

その57

ストレッチ体操で筋肉をほぐし、 コロナを乗り越えよう

理学療法士 塚本拓也

新型コロナウイルス対応は長期化すると言われております。またいつ外出自粛がはじまるかわかりません。閉じこもりがちになってもストレッチ体操で筋肉をしっかりと伸ばして楽に動ける体を作りましょう。

ストレッチは常に呼吸しながら、気持ちよく伸ばしましょう。伸ばしきったところで10秒間ほど静止します。

ストレッチの効果は、筋肉を伸ばして筋肉がほぐれると、血液の循環が良くなり、こりや冷えなどの改善につながります。筋肉を伸ばすこととは気持ち良く、リラクゼーション効果も得られ、ストレス解消や気分転換にもお勧めです。

1、胸のストレッチ：
①床に座った姿勢で、手を後ろに着きます。
②上半身を反らし、胸と顔を上へ向けます。10秒間保ちます。
デスクワークなどで、胸の筋肉が縮まった状態をほぐすのに効果があります。



2、おなかのストレッチ：
①うつぶせの姿勢で両手を顔の横に着きます。
②肘から先は床につけたまま、できる範囲で上体を反らせます。10秒間保ちます。この時、腰は反りすぎないようにしましょう。反りすぎると、腰の負担が増え、腰を痛める可能性があります。



3、肩のストレッチ：
①右ひじを左手で支えます。
②右ひじを左肩に引き寄せるようにします。10秒間保ちます。反対側も



行いましょう。引き寄せるとき、上体をひねらないよう注意しましょう。



2020年度教育学習月間 生協の協同の力を学ぼう

今年度の教育月間は「学んで語ろう」ともにつくる東京西部保健生協のワクワク未来」をテーマに、医療福祉生協連の通信教育に取り組みること、総代会で確認した5カ年計画「覚醒(おめざめ)プラン」の理解を深めることが重点です。

①通信教育について
9月(または10月)から2月末までの期間に取り組みます。教材が届いたらテキストを読んでレポートを2〜3回提出し

②「覚醒プラン」について
8月から9月末までの期間、「覚醒プラン」を了して理解・共感したことをレポートで提出いただけます。

どちらの取組も、希望される方は生協本部までお問合せを。

コース名	受講料	ここがポイント!
医療福祉生協と明るいまちづくり レポート提出: 2回	4,700円	医療福祉生協の基礎を学び、昨今の運動の拡がりや医療福祉生協の活動全般を体系的にとらえます。
入門・協同組合と医療福祉生協の生い立ち レポート提出: 3回	4,700円	協同組合の誕生やその社会背景を学びながら、協同組合の原則や生協・医療福祉生協の特徴について考えます。

家庭医からのメッセージ

予防接種や健診は忘れずに受けましょう

医師部長 安来志保 連載 (57)



新型コロナウイルスの猛威が継続受診控えて我慢は禁物

新型コロナウイルス感染症が相変わらず猛威をふるっています。皆さんの中にも、外出することを大変躊躇されている方も多くいます。診療所に受診するのも感染の機会となってしまうのではないかと心配されている声もたくさん聞きます。

もちろん、診療所で新型コロナウイルス感染症

に感染してしまうことは絶対に避けなければならぬことですが、受診するのを躊躇したために、薬を飲まないまま持病が悪化してしまったり、具合が悪くても我慢して重症化してしまうという事態にはならないようにしなくてはなりません。

こんなときこそ予防医療電話予約のご協力を

診療所を始めとして各事業所では、感染拡大予防のための対策を練っています。消毒をこまめに行い、診療所の待合室で密とならないように、予約を取ることをお勧めしておりますので、是非ご

活用ください。曜日や午後の時間帯によってはあまり混雑しないこともあります。まずはお電話で予約していただきますようご協力お願いいたします。

家庭医は、疾患の治療だけでなく、健康な人の健康を守る予防医療も担っています。予防接種や健診は不要不急ではありません。特に赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつかぬのが遅れ、重い感染症になる危険性が高まります。お子さまの健康が気になるときだからこそ、予防接種と乳幼児健診は、遅らせずに、予定どおり受けましょう。集団健診が中止とな

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 03-3313-7365

	月	火	水	木	金	土
午前	湯浅 (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・呼吸器) (1・3・5週)
午後	乳児健診 乳児予防接種 3...0000 品川(循)4週 湯浅 (内・小児) 4週以外	小林(内・総合診療)	休診	乳児健診 乳児予防接種 3...0000 湯浅 (内・小児)	服部(内・心療内科)	休診
夜間	休止中		非常勤 (消化器) ※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(循) (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

〔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

第2火曜日午後は乳児予防接種・乳児健診外来

※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
TEL 03-3395-9720

松ノ木虹薬局
梅里2-28-13
TEL 03-5305-4831