# 東京西部保健生協の現勢

(9月30日時点)

組合員: 8,091人 出資金:187,629,400円

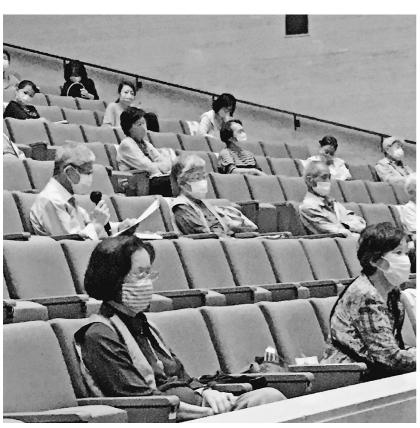


No. 3 1 3 2020年11月20日

# 明るく健康なくらしとまちづくり

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

責任放棄



入り口で検温・消毒を行い、会場ではマスクを着け 座席は間隔を開けて座りました

ヒ(ポリオ)の流行で母

こと。1961年小児マ が公衆衛生に力を入れた 選で当選した新居格区長 お読みください。初の公 れています。参考までに

親の運動があったことが

# は申告制であり、 ることが多々あります。 く、日常生活に困ってい す。そこでは今の生活に 国でも上位に入っていま 不安を感じている人が多 高齢者の割合が高く、 全 国は社会保障の めぐる状況と課題 杉並区の高齢者を 現在の社会保障の制度 杉並区は一人暮らしの 、高齢者 末です。 とにあります。 請」「強制」に終始する始 あっても保障抜きの「要 費の出し惜しみ政策を続 す。社会保障は国が責任 きる生活基盤をつくるこ 保護からなるセーフティ 田開業医制。コロナ禍に け、医療も民間依存の自 ーネットで国民が安心で 会福祉・公衆衛生・生活 をもって、社会保険・社 ところが今の日本は公 をはじめましょう。 織し、安心のまちづくり 体と協同で助け合いを組 そして医療生協は諸団

# 大転換を コロナ禍からの

取れない状況にありま

だと、その情報すら受け

吉岡尚志理事長

問われています。 られる大転換ができるか を大切にすることが求め 子どもから高齢者まで人 コロナ禍以降、地球や

盤を作る必要がありままず、公助で安心の基 2

地域から信頼され選 ばれる診療所・事業 た取り組み

4つのビジョン 医療生協らしい地域 ちづくり) 包括ケアづくり(ま

 $\underline{4}$ みんなで取り組む健 ジカフェ、学識者や 研究所との協同

を活動の基本におい 「いのちの章典」

3) 組合員・地域の皆さ がる安心のネットワ ークづくり んに寄り添い、つな たまり場、オレン 転倒のないまちづ 開などの提案もされまし ューアル、 さらに、 正しい建長りての普及一 認知症予防の「コを他団体と協同する 具体的な施設のリニ 地域に

に提供していく 事業計画の視

ことで、杉並区には、荻

窪、馬橋、高井戸と3カ

た。また公衆衛生という

保障が大きく前進しまし さんの裁判によって社会

新規事業の展

をはじめとする伝染病へ 所の保健所ができ、結核

時DDTなどの粉剤が頭 の対策が進みました。当

された友達がいたりしま からかけられシラミ駆除

した▼ところがコロナ禍

ヘルスチャレンジ

松本弘道専務理事

自助・共 最後に公

明記され、有名な朝日茂 助・共助が当たり前、社 と第25条に生きる権利が 程度でした▼新憲法のも 役人だけが恩恵を受ける 会保障などなく、軍人や す。戦前は自 訴えていま 助と菅政権は



吉岡尚志理事長

# ~各診療所の取組みについ くり、フレイル予防 2020年10月3日 セシオン 看護部長 新井 陽子

杉並ピースフォーラム発 史に学ぶ」という小論が

とたたかった杉並の戦後

てきた結果です▼「疫病

行の平和パンフに掲載さ

で区政・都政が変えられ

公務員削減という掛け声

が、保健所は荻窪1カ所 のなかで知ったのです

になり、あとは出先の保

健センターになっていま

)た。<br />
これは<br />
行政改革・

# 5カ年計画(20~24年)の概要

からいかにして抜け出すかです。 覚醒プランの核心 は生協の存続であり、組合員、職員の皆さんです! 名付けています。つまり生協の危機感を共有し、そこ この5カ年計画通称「覚醒―おめざめプラン」と

での吉岡理事長、松本専務の発言の概要を報告しま 5カ年計画の説明、学習会が開催されました。 そこ

10月3日セシオン杉並において、本部主催による

はじめよう

安心のまちづくりを

られてとても大変だっ ときにすぐに退院させ

私は以前、入院した

横井妙子

た経験があります。

「こんなとき、家に帰

る前に少し宿泊して準

らメンバーが参加して

にしました。各地域か ジェクトをつくること か?」を話し合うプロ

議論をすすめます。是

和田堀支部

う意見があるでしょ

護スタッフの喜びは、 行うことです。訪問看 切」「丁寧」「患者さん

ノのモットーは「親

年黒字を達成していま

訪問看護ステーショ 所長 加藤孝子

00回、訪問リハは2 50回行っており、毎

> に役立つ看護を実践し 計画を受け止め、地域 す。職員として5ヵ年

き、月に訪問看護は5

に寄り添った」看護を

のおかげか多くの患者

ない要望にこたえるよ

う努力しています。そ

ないことがあります す。できることとでき 足していただけたかで 患者さんにどれだけ満

か、患者さんのなにげ

# 学習· 討論会 ヶ年計画

# ま は発言があ

いうことでしたので、 業にチャレンジすると す。これから新しい事 らな」と思ったもので 備できる施設があった

そんな施設をつくって

# これから新しい事業

なことどうだ?」とい 皆さんそれぞれ「こん それこそ十人十色で、 たって、地域の要望は

にチャレンジするにあ

こでやるのがいい 事業がいいか?」「ど う。そこで、「どんな 松ノ木・梅里支部 新しい事業に関して 小畑文子

域は困りごとを抱えた す。また、これから地 うのは大変もったいな 組んでこなかったとい 5ヵ年計画にあるよう ャレンジするべきで いことだと思います でる事業を今まで取り 機能をあげていきまし し、これからは是非チ に事業所も支部も相談 です。行政の補助金が ハが増えていきます。

非そこに意見をお寄せ



ので、協力を得ていく すことをやっています ということは間違った 私たちは地域につく



ります。片脚のかかとを

仰向けに

に寝た姿勢をと

①かかとの床押し付け

②膝を伸ばした姿勢で

足上げ運動

床に押し付ける様に力を

を元に戻し、逆の脚も行

れない様に注意して行い います。上体が後ろに倒 脚を10秒間挙げます。脚

脚を伸ばして座り、片

価値がある組織だとい 行政としても応援する ことではありません。 し、地域のためになる

うことをきっちり示 ら取組をすすめていき ことは行政に求めなが たいと思います。



# 阿佐谷北・本天沼支部 大塚政子

すぎなみ中央訪問看護

さんに選んでいただ

**人テーション** 

碍者の方を高齢の親が は、現在杉並区では障 是非やってほしいと思 でしょうか?どちらも の方にもヘルプ行かれ 的障碍者の方は動かれ なっています。特に知 みる老障介護が問題に っています。というの 援事業所はとっている また、障碍者の相談支 いて質問です。障碍者 ているのでしょうか? 介護分野の取組につ 度の方への対応はでき ステーションでは、障 方へのヘルプは介護保 ていません。障碍者の 行っておりますが、重 碍者の方の居宅介護は

ただければと思いま ら障碍者分野の事業等 りていません。ですか も大きいです。知的障 についても是非検討い 支援は慢性的に人が足 碍者の移動支援や余暇 もありますが、ニーズ 報酬が低いという問題 険のヘルプと比較して はあります。

上井草虹のヘルパー り、今後の事業拡大で れているのではないか そのようなチャンスは 者の方の仕事づくりを 他団体と協同して障碍 行ったという例もあ がります。ただ、例え 障碍者分野の取組は遅 たときに給食の業務で ば介護の施設をつくっ という話がたびたびあ 全国の医療生協でも

その59

同様に行います。太もも けましょう。反対の脚も 入れます、5秒間押し付

後面に力が入っていると

艮いです。

リハビリのお仕事



理学療法士 塚本拓也

ましょう。

お尻が下がら

ます。10秒間姿勢を保ち かせて体を真っ直ぐにし へ着きます、次に腰を浮 り、両手をお尻より後ろ

し、歩く力を保っていき す。筋力の低下を予防 ましょう。 ッドの上で行える運動で 回のテーマです。床やべ 下半身の筋力強化が今

筋力維持を目指しましょ 多いようです。無理なく で体力が低下された方が コロナ禍の閉じこもり

大いにあります。



# ハビリ 外来について

悩みがありましたら、水 体が動きづらい」などの 普段の生 工活の中で「身 お近くの診療所まで。



す。「楽である」と感じ って頂くことがお勧めで 実施する回数にこだわ

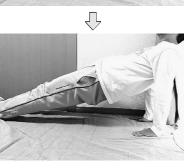
保持運動

脚を伸ばした姿勢で座



頑張りましょう。

ずに真っ直ぐ保てる様に



曜日午前の上井草診療所 あります。問い合わせは します。車による送迎も リハビリ外来をおすすめ

湯浅先生のお話では、

講師は湯浅先生 避けてリモー

らは6-のオレンジカフェ和田か は参加者20人と職員3 う診療所3階組合員ホー で行われた学習会に リモートで1階待合 久しぶりにせいきょ 月24日 (土) 2時か 一密を避けホールに 人が参 和田堀支部 が加しまり 口 「だれもが認知症になる

もできる。アルツハイマ 進行を抑えることもでき うか。認知症は直すこと 生活に支障を与えるかど 改善することで防ぐこと は難しいが、生活習慣を お薬である程度

**沽習慣改善で** 

誰もがなる可

能性

診断基準

動

血圧管理、

認知症予防として、

また開催を予定して お話を聞いて安心 ました」などの声

は認知機能の低下が日常 血糖管理が強く推奨され りましたら、ご相談を。」 大事。 の ているので、 ということでした。 血圧管理、 なにかご心配があ 血糖管理が 常日頃から

オレンジカフェ和田はリモートで参加 など、 わかって安心しました」 れる病気ではないことが 発見・早期対応すれば恐 うと思いました」「早期 防げるものもあると知 「次回もお願いしたい」 参加者からは「治療で 健診をもっと受けよ とても好評で



久しぶりの学習会でした

償ボランテ

イ

7

井草地

域で始動

組合員同士

# 員活動のコ

部が始めました。

のも数件ありま

ネさんからの紹介という

申し込みに加え、

た手助け活動「たすけあ の困った時のちょっとし

を、上井草・今川支

るくなりました。 そのほか換気扇 心まですっきり 0

けならできる

が入り、 が、ボランティア保険に ラルランプをつけかえて もありましたが、グロー 助けられ大事にいたらず いう事故もありました た。 つかないという困りごと にすみました。 時季的に草取りの要望 茶毛虫にやられたと 残暑で大変でし 蛍光灯が ます。 の電話が入ると 謝礼が支払われ ています。 う手順ですす 前調査。その お宅に伺って事 に依頼するとい 間700円の 手助けには1 た。申し込み 登録協力者 少しの 上井草診療所の

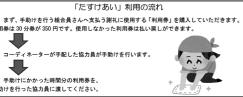
困ったときの、ちょっとお手伝い活動

# 取組の概要

暮らしのちょっとした困りごとを手助けする、組合員同士のたすけあい活動です。この活 動は有償ボランティア活動で、利用するには1時間につき700円の謝札が必要です ※介護保険のサービスを利用可能な場合は介護保険優先とさせていただきます。

利用券は30分券が350円です。使用しなかった利用券は払い戻しができます -が手配した協力員が手助けを行います

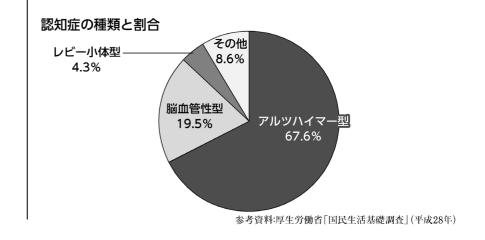
手助けにかかった時間分の利用券を -手助けを行った協力員に渡してください



ありました。本人からの 台所の片づけなども

ケアマ よという方は是非お力を

# 日本における認知症の人の将来推計 3人に (万人) (%)1200 40 1050 35 5人に 900 30 750 25 600 20 15 450 300 10 150 5 0 0 2012 15 20 25 30 40 50 60 (年) 認知症の人数 ----- 高齢者に占める割合



内閣総理大臣 殿

唯一の戦争被爆国 日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名

いま世界では、核兵器禁止条約の発効から核兵器廃絶へとすすもう、という声が広 がっています。多くの国ぐにが被爆者の声に耳を傾け、「核兵器による安全」ではなく、 「核兵器のない世界による安全」を選択し、核兵器禁止条約を支持し、参加しつつき

唯一の戦争被爆国である日本政府は、核兵器廃絶の先頭に立たなければなりません

私は、日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求めます。

| 名 前 | 住 | 所 |
|-----|---|---|
|     |   |   |
|     |   |   |
|     |   |   |
|     |   |   |
|     |   |   |
|     |   |   |
|     |   |   |
|     |   |   |
|     |   |   |
|     |   |   |
|     |   |   |

この署名は、2020年10月29日、被爆者をはじめ各界・各層の代表126氏のよびかけによりスタート しました。日本政府に提出します。ご記入いただいた個人情報は、この要請目的以外には使用しません。

【取扱団体】

連絡先:署名事務局(原水爆禁止日本協議会) 〒113-8464 東京都文京区湯島 2-4-4 電話: 03-5842-6031

診療所外来でも署名できます

# 平和のコーナー 核禁止条約がついに発効/

てきました

条約発

効は1月22日

宗止!これがい

な段階になっ

近期であった

うと、味 兵器であ んでいます るような小 の口実で開発競争が進め 核兵器は 刀であろうと多 って、敵であろ 9。核は悪魔の が止になると 一型化にまで進 )戦術的に使え

で及びま は末代にま 射能の被害 が、日本政 ところ

府はアメリ

力の核の傘

請を認めない姿勢を励ま

くの無惨な 4死傷者を出し その上、放

ことや、南部戦跡の土砂 の声がよせられました。 事申請を出しています。 県ではこれから意見書の を埋め立てに使用するな 縄県に埋め立て変更の工 が判明。防衛施設庁が沖 国の声は沖縄県知事が申 まとめに入りますが、全 全国から15000通も ど絶対許されないなど、 いわれる海底があること 貴重な自然破壊である

辺野古基地の建設をめ さらに遅延

ぐり、マヨネーズ状とも

のです。

が発効することとなった

90日後、

-月22日にそれ

に達したの 10月22日2 各国の国会 された核に

のです。そして

についに50カ国 云で批准され、 六器禁止条約を た。国連で決議

辺野古基地の工事、

とよびかけています。 らさらに増やしていこう ら条約に反対していま 爆者の団体である光友会 す。そこで非核の政府を に入り、抑止論の立場か 止署名を14500筆か では年末まで、核兵器禁 なっています。杉並の被 つくろうとの声も大きく

た状態、を指していま

# 

(58)

# せいきょう診療所 イルを予防しよう ることができるからで す。逆に、諦めてしまう

湯浅潤子

連載

な状態に戻ることが困難 て、少しの努力では健康 更に心身ともに弱っ

**関フレイルになっても健** がフレイル予防の3本柱 になるのです。 運動」「栄養」「社会参加

ブレイル」という言

な取り組みの3本柱は 「運動」「栄養」 一社会参 重6㎏の方なら蛋白質を 蛋白質が必要とされ、体 をしっかり摂ることが大 は体重1㎏あたり1gの 日に60g摂ることが推

は、弱い、脆いの意味の がありますか? Frai

は健康な状態と要介護の 英語ですが、「フレイル\_

時間に放送されているテ の筋肉を鍛えるスクワッ も難しいので、毎日同じ す。中々一人で続けるの のような有酸素運動、② 歩くだけではつかない筋 トなど)の両方が大事で 刀を強める体操(太もも ・ビ体操やラジオ体操を 運動は①ウォーキング 段の食事量と比較してい 15g)、豚や鶏のもも肉 ック (蛋白質12g)、卵1 になります。皆さんの普 100g (18g) が必要 質を摂るには、納豆1パ ます。一日に60gの蛋白 量と、蛋白質の量は違い **奨されます。肉や魚の重** 〔同6g)、鮭一切れ (同 (同8g)、牛乳1杯 今のところクラスターが 学習会(7―9月:フレ 知症) やころばん体操 ロナウイルス、10月:認 にいかないこともありま まだ不慣れで、スムーズ てきました。主催者側も イル予防、7月:新型コ

-11月) をおこなっ

めに重要な状態として提

なぜ重要かと言います

適切な取り組みをする だから」とあきらめずに

活用されるのも良いと思

発生するようなことには

たが、皆様のご協力で

生協の健康づくりで「運動」と「社会参加」 ウム(乳製品・大豆製 るのにかかせないカルシ かがですか? 骨をつく 品、魚)やビタミンD(サ がりづくりの方法もどう なっていません。ご自宅 ば、ご自分でパソコンや 小会場に来てくだされ からも参加できますが、 ぞ敬遠せずにご参加くだ スマホを操作しなくても

ボランティア活動、ころ わせて、フレイルを予防 していきましょう。

ジオ体操も良いでしょ います。公園などでのラ 限のある人をのぞくと、

ようには集まれません が、東京西部生協ではオ



ら、時には山形の生協の

かれて三密を避けなが

会場とつながりながら、

〒166-0014 杉並区松ノ木 3-23-**おいきょう診療**所

| せいさより診療所 |    |                        |             | T                           | TEL 03-3313-7365   |                        |   |  |
|----------|----|------------------------|-------------|-----------------------------|--|------------------------|---|--|
|          |    | 月                      | 火           | 水                           | 木  | 金                      | 土   |  |
| 1        | 午  | (内<br>)<br>,<br>,<br>, | (内·         | 。<br>内                      | (内<br>:<br>:<br>:<br>:<br>:<br>:<br>:                      | (内<br>)<br>,<br>,<br>, | (1·3·5週<br>藤友(内·呼吸器<br>(2·4週)             |  |
| Ē        | 前  | 児                      | (内·<br>小児)  | 内:小児)                       | 児  | 内:小児)                  | 1·3·5週)<br>(2·4週)<br>(表,内·小児)<br>(表,内·小児) |  |
|          | 午後 | 3                      | 小林 (内・総合診療) | 休診                          | 3 · 00 00<br>3 · 00 00<br>3 · 00 00<br>5 · 00 00<br>(内・小児) | 服 部 (内·心療内科)           | 休診  |  |
|          | 夜間 | 休止中                    |             | (2·4 週)<br>(2·4 週)<br>(消化器) |  |                        |   |  |

午後2:00~5:00 午前9:00~12:00 月曜のみ3:00~6:30

〒167─0035 杉並区今川 3 —30—10 03-3395-2400

|   |                     |            | -                           | HH UU                             | 0000           |                       |
|---|---------------------|------------|-----------------------------|-----------------------------------|----------------|-----------------------|
|   | 月                   | 火          | 水                           | 木                                 | 金              | 土                     |
| 午 | (2 品楊<br>(大)<br>(大) | 楊 (内)      | が<br>が<br>山内<br>は<br>中<br>丸 | 中村                                | (内 予約<br>(内視鏡外 | (全) 安来(內:             |
| 前 | 予約 (循)              |            | 小児)                         | 村<br>(内)                          | 約外制)           | 4 ( 5 小<br>週 )<br>週 ) |
| 午 | 楊(内)                | (中楊<br>小丸子 | 休                           | 予防養3.<br>(内安<br>(大字<br>(大字<br>(大字 | 楊(内)           | 休                     |
| 後 |                     | 19         | 診                           | 接極が来                              | Ŋ              | 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 〒166-0012 杉並区和田 2-42-5 03-3381-6840

|    | 月          | 火          | 水      | 木         | 金          | 土                               |
|----|------------|------------|--------|-----------|------------|---------------------------------|
| 午前 | 中 丸 (内・小児) | 吉 澤 (内・小児) | 内科医(内) | かしお(内・小児) | 吉 澤 (内・小児) | 中丸 (3週)<br>市丸 (3週)<br>市澤 (2・4週) |
| 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 シ

〒166-0011 杉並区梅里2-21-1 1F TEL 03-5305-4841

# 上 井 草 診 療 所| デ ア 1

〒167-0035 杉並区今川3-30-10 TEL 03-3394-6667

# 西 部 定 東京 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



BW WB

经细酸