

東京西部保健生協の現勢

(12月31日時点)

組合員： 8,149人
出資金：188,003,220円

東京西部保健生協

くみあいだより

No.315 2021年3月1日発行

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



開設して1年

東京西部在宅医療センター

要望に合わせた在宅医療

東京西部在宅医療センターは開設して1年を迎えました。東京西部保健生協がおこなっているサービス事業が連携し、要望に合わせた医療を提供できるのが強みです。あなたらしく暮らせる生活を支援します。



●訪問診療ってなに？



通院が困難になった

最後を自宅で迎えたい

病気や障害があっても
住み慣れた場所で過ごしたい

東京西部在宅医療センターの理念

あなたが主役の人生。誰もが望み通り
安心して暮らせる社会を目指して

そのような想いに寄り添い安心して過ごせるよう、訪問診療を行っています。家庭医療の専門医が利用者だけでなくご家族の方々も安心して過ごすことができるようお手伝いさせていただきます。

4~12月に
月平均150人の
ご利用がありました

●訪問診療イメージ



通院困難な患者様のお宅に医師が定期的に訪問します。

医師1名と看護師1名が診療所から車で伺います。訪問中は、ドライバーが車で待機しています。(駐車場不要)

お薬の処方や健康相談など外来同様の診療をします。自宅で行える検査も多く、必要に応じて行います。

緊急時は臨時往診に伺います

●訪問エリア・体制表



月2回の訪問診療(1割負担の場合)

医療保険	在宅時医学総合管理料	4,100~5,000円
	在宅患者訪問診療料	1,670円 (833円×2)
介護保険	居宅療養管理指導料	590円~1,770円 (295円~885円×2)
	合計	6,360円~8,440円

*血液検査、酸素療法、人工呼吸器等の処置を行った場合は別途自己負担や検査代が加わります。

訪問エリアの①・②区域を参照してください

	月	火	水	木	金
9:00~12:00	① 安来	①・② 小林・安来	安来	①・② 吉沢・安来	① 安来
14:00~17:00		①・② 湯浅・安来		① 吉沢	② 吉沢

※訪問体制は変更になる場合がございます。

●訪問診療の申し込み

まずは、東京西部在宅医療センター和田堀診療所へご連絡ください

☎03-6382-6791 (平日9時~17時) FAX03-3381-7640

訪問診療のページから申し込み用紙がダウンロードできます
URL <https://www.wadabori-clinic.info/> →から訪問診療のページへ各診療所や担当ケアマネジャーへのご相談でも大丈夫です♪
必要書類や訪問診療可能かの審査を行い、ご連絡いたします

せいきょう診療所・和田堀診療所・上井草診療所に通院の方はスタッフにご相談ください。かかりつけが当法人以外の場合もお受けできます。ケアマネジャーへご相談ください。入院中の方や、癌闘病中の方はケアマネジャーや病院の主治医にご相談ください。



お気軽にご相談ください。スタッフ一同お待ちしております。

NEWS PICKUP

- せいきょう診療所整形外科診療スタート 2面
- 新型コロナウイルス予防を改めて見直そう Q&A 2面

待合室

診療所は今度針をやるのですかと聞かれ、驚いて前の掲示を見る

と、確かに「ハリ外来」と書かれているではないか。ハリではなく、リハビリテーションの略で、機能回復訓練のことですよ。右から読むのです。という笑い話になったのだが

▼このところまた横文字が多くなった感じがしませんか。パンデミック、クラスター、ソーシャルディスタンス、さらに政府の省庁の名前にデジタル庁が出てくる始末

▼これがくせものです。個人の情報を数値化して政府が管理するという制度。マイナンバーカードを強制し、そこに病名とか、預金額とかの情報も政府が一括ににぎるといってもいいです。プライバシーの保護といいつつ権力の側は個人情報を持つのです

▼ハリどころか毒針のようになったら大変。学会会議の6人の任命拒否のように理由も示されず行なわれている現状ですから心配。横文字にごまかされてお上のいう通りにはされません。

みんなで健康ストレッチ

● その60 ● 室内で出来る運動



上井草診療所 テイクケア主任 理学療法士
塚本 拓也

新型コロナウイルスの影響により、活動量が減っていると、コロナ太りと言われる症状を生じるかもしれません。室内で短時間でできる運動の紹介です。

1 スクワット運動…

1. テーブル等につかまり、足を肩幅よりも少し広めに開いて立ちます。お尻を後ろに突き出すように、4秒間かけてゆっくりしゃがみ中腰になります。
2. 中腰から4秒間かけてゆっくり戻ります。これを10回ほど繰り返しましょう



2 下半身の筋トレ運動

1. テーブル等につかまり、足を前後に開いて姿勢を真っ直ぐにし、胸を張ります。
2. ゆっくりと腰を落とします。後ろ脚の膝が床に着くまで下します。
3. 腰を上げて元の位置に戻ります。左右交互に10回ずつ行います。



3 胸反らし運動…

1. 足を肩幅に開き、腕を横に振ります。
2. 息を吸いながら腕を斜め上に上げ、胸を反らせます。この時、少し上を向き、手のひらを上に向けます。
3. 息を吐きながら腕を下します。



組合員の皆様へ増資のお願い

皆さまの増資で東京西部保健生活協同組合を支えてください

LINE 公式アカウント



声掛けながら進めていきましょう

75歳以上の医療費窓口2割化反対
4月末
安全・安心の医療・介護の実現と国民の命と健康を守るための国会議員
3月末
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

家庭医からのメッセージ 50

新型コロナウイルス予防を改めて見直そう Q&A

和田堀診療所 吉沢亮平医師



今回は新型コロナウイルス感染予防についてQ&A形式でお話出来たらと思います。

Q1 どのように感染しますか？

1. 飛沫感染
感染者の飛沫（くしゃみ、咳、痰、唾）と一緒にウイルスが放出され、そのウイルスを口や鼻から吸い込むことで感染します。また飛沫が直接目に接触した場合も感染します。
2. 接触感染
感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、周りの物に触れることでウイルスが付着し、その接触した物に付いた手で自分の「目、鼻、口」の粘膜に触れることで感染します。
※感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すりなど

Q2 感染を予防する方法は？

1. 「三密」を避ける
「密集」、「密閉」、「密接」の三つの「密」を避けて生活しましょう。
2. 外出時は必ずマスクを着用
外出時は必ずマスクを着用し、同居人以外の人と会話をする場合は、お互いにマスクを着用しましょう。またマスクに加えて眼鏡やゴーグル、フェイスシールドを着用することで更に予防効果が増します。
3. 石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒や咳エチケットの励行

アルコールは濃度70%以上のものが推奨されますが、入手困難な場合は60%台のアルコールでも有効性があると報告されています。

4. 部屋の換気をこまめに行う
5. 適度な運動やバランスのよい食事を心掛ける
適量を自粛するといえ、ずっと家に閉じこもっていると体力と免疫力が落ちてしまいます。緑黄色野菜や納豆、ヨーグルトなどの発酵食品、海藻、きのこ類などの食物繊維を積極的に摂取しましょう。屋外で2m以内に複数の方がいない場合は感染するリスクは低いため、散歩やストレッチをするなど積極的に身体を動かしましょう。

Q3 家族内で感染した場合は？

1. 可能な限り部屋を分ける。
2. 家の中でも出来る限り全員がマスク、使い捨て手袋を着用する。
3. 小まめにうがいと手洗いを行う。
4. 定期的な換気を行う。
5. 感染者が触れたドアノブ・便座などの消毒を行う。
6. タオルや食器の共用を避ける。
7. 感染した人の入浴を最後にする など
新型コロナウイルスに対して過度に不安にならず、しかし楽観的にもならず感染対策をしっかりしてコロナ禍と一緒に乗り越えていきましょう。
心配なことがありましたら、いつでも和田堀診療所へご相談ください。

①せいきょう診療所がかりつけの患者さん
②保健所や近隣のクリニックから依頼・紹介された患者さん
③電話診療は毎日対応しています。PCR検査は実施していません。
対象となる方は、新型コロナウイルス感染症の疑いのある
④正しい検査方法で、PCR検査が必要であると医師が判断した場合に、時間を決めて検査

せいきょう診療所でもPCR検査実施

せいきょう診療所事務局長 吉田 友美



新設されたリハビリテーション室

昨年9月から水曜日午前に杉山智子医師を迎え、リハビリテーション外来を新設し、12月末から上井草診療所3階拡充室をおこない、1月には新しいリハビリテーション室を開設しました。24000まできれいで使いやすいです。

上井草診療所リハビリテーション外来
リハビリテーション科長 西田 慈子

昨年9月から水曜日午前に杉山智子医師を迎え、リハビリテーション外来を新設し、12月末から上井草診療所3階拡充室をおこない、1月には新しいリハビリテーション室を開設しました。24000まできれいで使いやすいです。

フレイル予防し、地域で元気に暮らし続けられるお手伝いを

診療所二コース

せいきょう診療所 整形外科診療スタート

2月からせいきょう診療所で火曜日午前の予定で整形外科の診療が始まります。担当される増本 項医師に聞きました。

プロフィール

1985年に慶応義塾大学医学部卒。慶応義塾大学整形外科学科講師。2002年に増本 項医師が整形外科、スポーツ医学、膝関節外科、スポーツ医学。

診療内容

増本 項医師

プロ野球や全日本女子バスケ等のチームドクター経験を活かしたスポーツ傷害から、変形性脊椎症、骨粗

鬆症や変形性関節症等の慢性疼痛疾患まで幅広く診療可能です。話題の再生医療（PRP、APDS等）もご相談ください。

モットー！

伝えたい事

日常の診療では、的確な診断を行うことはもちろんのことですが、患者さんの希望を理解した上での治療を提供し、不安を解消することを大切にしています。必要があれば、慶応義塾大学病院などの高度専門病院をご紹介します。

阿佐谷北・本天沼支部

仲間増やして目標を達成

支部長 大塚政子

1300人位の小さな支部です。その小ささを武器に「顔の見えろ」関係づくりを目指してやってきました。目標を達成することが出来ましたが、しかし、これも一巡するとその簡単にには会員増やしに繋がらないかと思っています。地域の中で困っている方を

最初の目的地である「観音寺」に着きました。このお寺は今川氏の菩提寺であり、この地の名称は今川氏から来ているそうです。威厳のある門構えをくぐり、一族の眠る墓所へ。代々この地を治めて来た今川家ですが、明治入り家が、明治入り家系が絶へてしまったそうです。

10分ほど歩き、桃井原つば公園に着きました。ここは戦時中、中島飛行機工場があったそうです。青梅街道に出て「中島飛行機」の記念碑を見て解散となり、歩き足りない人は井草八幡まで行きました。正味1時間程でしたが、この地の歴史・今川家の歴史に触れた等の感想がありました。

組合員のひろば

上井草・今川支部

練馬支部と共催 初めての「上診・散歩の会」

16名参加



感染拡大が止まらず、1月7日に2回目の緊急事態宣言が出されました。その中で組合員の皆さんは感染予防に努めながら活動をすすめています。

暖かい陽射しのもと、岩間さんを先頭と、3密、2列にならないように歩き始めました。

最初の目的地である「観音寺」に着きました。このお寺は今川氏の菩提寺であり、この地の名称は今川氏から来ているそうです。威厳のある門構えをくぐり、一族の眠る墓所へ。代々この地を治めて来た今川家ですが、明治入り家が、明治入り家系が絶へてしまったそうです。

東京西部保健生活協同組合 第74回通常総代会役員選挙立候補受付の実施

2021年2月1日 東京西部保健生活協同組合 理事長 吉岡 尚志

2021年1月25日開催の東京西部保健生活協同組合第9回理事会において決議された、職員区分、地域区分の立候補を役員選挙規約に基づき以下のとおり実施します。

第9回理事会決議の内容は以下のとおり

1. 定数 定款18条に基づき理事は25名、監事は3名とする
2. 選出区分
理事
全体区分 5名
職員区分 6名
地域区分 14名
監事
全体区分 3名
3. 役員の任期役員の任期は2年間（1期2年）、2023年6月末の総代会までが任期。
4. 前項の規定により申出をすることができる組合員は、前項の公告のあった日の前月の末日から継続して組合員であるものに限る。
5. 役員選任規約第5条に基づき以下の内容について公告する

●役員候補者登録を行う方法
申出を希望する組合員は、自筆の所定の申出書に組合員2名の推薦人添えて推薦委員会に申し出ること。

●所定の立候補届け用紙及び所定の推薦要請届け用紙は下記に請求すること。

●立候補届けの受付期間は4月1日（木）より4月30日（金）午後5時まで。

●届け先は、〒166-0012 東京都杉並区和田2-22-2 役員選挙管理委員会 (TEL) 03-3381-0877

●役員選出の方法は次の通りです。

●組合員による投票で選出します。その際の実施要綱は別途定めます。

●役員候補登録者が定数内の場合は無投票当選とします。

●公告方法は、事業所への掲示及び、ホームページにて行なう

平和のコーナー

1月22日ついに核兵器が国際条約によって禁止されることになりました。国連の発足時から課題となっていました。2017年7月7日に122カ国の賛成多数で可決されました。さらに、ここで50カ国を超える国の議会が批准したことを国連に報告。国際条約として禁止とされることになったのです。

被爆者の悲願が遂げられ、核兵器の悲願が遂げられ、核兵器が禁止されました。しかしアメリカの核の傘のもとにある日本政府はこれに批准することを拒んでいます。杉並は原水爆禁止署名運動発祥の地（記念碑は中央図書館前）でもあり、日本政府に批准するよう要請する陳情を杉並の平和団体が区議会へ出しました。ところが、区議会ではまだ審議もされていない状況にあります。22日を新たなスタート

3月10日に思っ

太平洋戦争中に東京への空襲は130回に及びその中でも一晩で10万人もの死者・行方不明者をだしたのがこの日でした。被害を大きくするためにアメリカ軍は自国に下町を模した住宅を作り、どの爆弾が一番効くかの実験をした上での攻撃でした。日本も諸外国に多大な被害を与えてきた戦争の実相を今こそ、伝えていかねればなりません。

私の母たちは9日の深夜に逃げたので、叔母は今でも「3月9日だ」と言います。「行ってきました」「ただいま」が言える現在に感謝し、二度と人と人が殺し合う戦争をおこなわないために。

脳トレ クロスワード



タテ・ヨコのヒントを読み、言葉でマスを埋めてください

出題：近藤秀雄さん

1	2	3	4	5	6	7
D		A	G			H
8		J	I	10		
		11	12			
13	14			15		
16			17	18		B
C				21		22
	19	20		23		
		24				
25				26		F
E						

解き方：A～Lの枠内の文字を順に並べてください

A	B	C	D	E	F	G	H
I	J	K	L				

ヨコのカギ

- 1 建物の壁より外へ突出した窓
- 4 米中口にはペコペコ安倍の○○○○政策
- 8 往くもならず返りもならず 板ばさみ
- 10 自分たち以外の者を排斥すること
- 11 かきまわすこと かきまぜること
- 13 とまらず動き移ること 万物○○○
- 15 ○○を向いて歩こう
- 16 ○○百万石 ○○友禅
- 17 赤くて首を振るおもちゃ
- 19 カレー○○○ ○○○大盛り
- 21 ○○○保育所を増やしたい
- 24 演奏会でファンが奏者に贈る
- 25 差別用語として近頃は言わないページュ色
- 26 アフリカの最大の河

答えは、ハガキに書いて送って下さい。ひとこと本紙の感想・身近におきたことなどお書きください。正解者の中から抽選で5名の方にクオカード(500円)をお送りします。

送り先 〒166-0012 東京都杉並区和田2の22の2
東京西部保健生協「くみあいだより」係
締切：3月31日必着 発表：5月号

タテのカギ

- 1 便利さを強調するが普政権のねらいは…
- 2 とても珍しい
- 3 良く言えば細かい事には気をかけないこと
- 4 法や規則に反すること
- 5 ○○は悲しい野辺の花
- 7 「ともしび」に集まってバラライカ…
- 9 「桜を見る会」モリカケ
- 12 ○○○に遠い ○○○な
- 14 昔 綾瀬○○○
- 15 成果を上げて組織に寄与すること
- 16 染料や止血剤につかわれる植物 黄色っぽい
- 17 ひのき科 希望をもたせる常緑樹
- 18 花から染料 種子から油がとれる、山形県の県花
- 20 もう決して会えない人の名札
- 22 小野道風、松尾芭蕉、小林一茶と縁の深い動物
- 23 タダのこと 漢字で書く

僕私 のギャラリー

高木雄芳作(善福寺)

写真、俳句など作品大募集。申込は本部(03-3381-0877)までお電話ください。

亡き夫の思い出語る女性おり 絵を描くひとと短歌詠むひと 井銅 てるよ作

懐かしき元職場を訪れぬ スタッフは忙しさの中笑顔絶やさず 野口 十四子作

陽だまりに小さく咲きし犬フグリ 如月半ばの青き空色 横井 妙子作

短歌の会「神無月」の皆さん

1月号の クロスワードの 当選者発表

答え「たがためにかねはなる」

松ノ木 古山 久子
和泉 清水 淑子
和田 加藤 和子
練馬区 酒井 邦夫
成田東 小川 美智

読者の声

◆カラーになり、ビックリしたが見やすくなった ◆淡い色彩が主で好感度アップ ◆この時期に少し灯りがともったようです ◆ホットなごぼなし等のコーナーがあるといい ◆絵手紙、平和のコーナーが良かった ◆家の中でストレッチ等出来る事をしていて、工夫しけがしてあるので自分の支那が一目でわかり、工夫しであると思った ◆レイアウトも読みやすくなった

「くみあいだより」314号(2021年1月号)に4カ所誤りがありましたので訂正いたします。

- ① 3面事業所紹介上井草デイケアの電話番号 誤：03-5303-6561 → 正：03-3394-6667
- ② 4面せいきょう診療所 受付時間 誤：月曜のみ3:00～6:00 → 正：月曜も午後2:00～5:00
- ③ 4面せいきょう診療所 女性医師 誤：藤友、服部 男性 → 正：藤友、服部 女性
- ④ 4面事業所の誤表記 誤：東京西部指定居宅介護支援業務所 → 正：東京西部指定居宅介護支援事業所

以上、お詫びして訂正いたします。

編集後記

コロナ感染拡大に伴い、下を向いたくなる事が多い昨今ですが、くみあいだより3月号を読まれて少しは笑顔になれましたか？クロスワードへの応募の感想に編集委員一同励まされ、温かな気持ちになりました。皆さまの声を活かし、このたよりが待ち遠しくなるよう皆で力を合わせて作って参ります。最後までお読みいただき、ありがとうございました。

(N)

診療体制表(3月)	せいきょう診療所 03-3313-7365 〒166-0014 杉並区松ノ木3-23-8						受付	午前9:00～12:00	時間	午後2:00～5:00
	月	火	水	木	金	土				
	午前	湯浅(内・小児)	湯浅(内・小児) 増本(整形外科)	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	14:00～15:00 乳児予防接種 乳児検診 15:00～17:00 湯浅(内・小児) 品川(循)(4週)	小林(内・総合診療)	休診	14:00～15:00 乳児予防接種 乳児健診 15:00～17:00 湯浅(内・小児)	服部(内・心療内科)	休診				
夜間			非常勤(消化器) 18:00～19:30(2・4週)							
診療体制表(3月)	上井草診療所 03-3395-2400 〒167-0035 杉並区今川3-30-10						受付	午前9:00～12:00(月曜の循環器は11:45まで)	時間	午後2:00～5:00
	月	火	水	木	金	土				
	午前	楊(内) 品川(循)(2・4週)	楊(内) 超音波(2・4週)	中丸(内・小児) 杉山(リハビリ外来)	中村(内) 栄養指導(1週)	楊(内視鏡外来) (内・予約制)	安来(内・小児)(1・3・5週) 佐野(内)(2・4週)			
午後	楊(内)	楊(内) 中丸(小児)(2週) 予防接種・乳児検診	休診	安来(内・小児) 14:00～15:00予防接種外来 15:00～一般外来	楊(内)	休診				
診療体制表(3月)	和田堀診療所 03-3381-6840 〒166-0012 杉並区和田2-42-5						受付	午前9:00～12:00	時間	午後月曜2:30～5:30 火曜・木曜2:30～5:30
	月	火	水	木	金	土				
	午前	中丸(内・小児)	吉澤(内・小児)	吉澤(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)			休診			