

東京西部保健生協の現勢

(2月末日時点)

組合員： 8,162人
出資金：189,299,220円

東京西部保健生協

くみあいだより

No.316 2021年5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



生き生きと♡楽しく♡生活をするために

上井草リハビリテーション外来

当法人のリハビリテーションは、①生活リハビリ、②フレイル（虚弱）の予防を目的としたリハビリの目標とプログラムの立案で地域で在宅で生活している皆様に適したリハビリをご提案いたします。

5月の診療予定

- 第1・第3金曜日 午前 田中先生
- 第2・第4土曜日 午前 佐野先生
- 毎週月曜日 午後

開設時から担当されていた杉山先生は留学のため退職され、4月から田中先生、佐野先生を迎え、さらなる充実を図ります。



利用者の声

成田東の樋口さん（84歳）

圧迫骨折を2回してしまい、食欲もなくなり、長く歩けなくなってしまいました。秋には腸の病気もしましたが、ここは、送迎があるので、成田から上井草まで週2～3回来ています。

電気治療は週1回やり、食欲も出て2本の杖をついて散歩もしています。スタッフの皆さんが話をよく聞いてくれ、治療の細かい事も説明してくれてメキメキ良くなり、腰が伸びるようになりました。

◇リハビリテーション室では◇

新しく温熱療法低周波治療器を導入

痛みや疲労を和らげながら機能訓練ができるようになりました。

症状に合わせたリハビリ

約40分のリハビリの中で、①運動をたくさん行う方 ②温めや電気治療をじっくり行う方等、個別性の高いプログラムを立て、その方の症状に合ったリハビリをしています。

消炎鎮痛療法

ばね指・運動後の痛み・変形性膝関節症・四十肩・ぎっくり腰・坐骨神経痛の方に効果があります。

温める：筋肉の緊張を温熱とリズムカルな振動で痛みをやわらげます。

刺激する：低周波治療器で、疲労回復・結構の促進を図ります。

施術：状態を細かく観察し、施術します。

接骨院で腕を磨いた柔道整復師の池田先生が常時勤務しており、消炎鎮痛療法ができます。

送迎サービスあります。診療所にご相談ください

●リハビリ外来のお申し込み

上井草診療所 ☎03-3395-2400

毎日受けられます

診療予約

医師の診察

- ①作業療法士、理学療法士による運動器リハビリテーション
- ②柔道整復師による消炎鎮痛療法の施術



池田勝彦 大久保倫子 西田慈子

私たちがリハビリします 皆様のご利用をお待ちしております

速報

■和田堀診療所に整形外科を開設!

4月16日(金)から、毎週金曜日午後、山縣朋宏先生が担当します。

待合室

緊急事態宣言解除後の暖かな日に組合員さん達数人で、五日市街

道の尾崎橋から上流に向かってウォーキングしました。ウォーキングと言っても満開に近い桜を眺めながらなので、ゆつくりとした歩調で、途中には休憩も挟みクッキーや飴でパワーチャージをしながら...

川沿いは老若男女がそれぞれに桜を愛でながら歩いていて、平日の午後でもたくさんの人出でした。そう言えば！同じ桜でも「あの桜」のことはうやむやのままで、今の国会も矛盾だらけで、コロナ対策も十分だし、オリンピックを開催できる状況なの？と、気がつけばムカムカすることばかりです。

ソメイヨシノの他にも「これは山桜ね」「これは大島桜」「なんだ」「などと、桜の種類や違いを見ながらの楽しいひと時を過ごし、一服の清涼感を味わうことが出来た日でした。(井)



2020年に奮闘し築いた実績を基礎に目に見える形で
具体的な成果の上積みと広がりを組合員との協同ですすめる年とします

「コロナを正しく恐れ、正しく闘う」 5ヶ年計画2年目 2021年活動方針案

2021年はどんな年なのか

- ① コロナによる経営悪化や雇用情勢の悪化により、貧困と孤立、格差のますますの拡大が危惧される年となります。
- ② 5ヶ年計画の2年目です。①くらしの多様性、②生協への期待のひろがり、③70年で培った財産の有効活用、④地域の要求に沿った目標設定、⑤協同・連携の拡大の視点、でダイナミックな取り組みを継続します。



事業方針

- ① **ビジョンを実現できる健全経営をめざします**
 - 新規投資1,000万を履行したうえで2,200万円の当期剰余をめざします
 - 組合員乗り合いバスの巡回を具体化します
 - 投資の半分は組合員資金でという風土の醸成を目指し増資運動をすすめます
- ② **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**
 - 「看護小規模多機能施設（看多機）」を中心とする新規事業について具体的に検討し補助事業への申請を準備します
 - 「東京西部在宅医療センター」の機能充実を継続し往診エリアを杉並全域に広げます
- ③ **介護報酬改定への対応を遅延なくすすめ、利用者のねがいに応える介護を追求します**
 - 学習会や相互点検、事例検討等の機会を駆使し、法令順守・事業整備を経年的にすすめます
- ④ **管理運営体制の強化**
 - 事業所ブロック単位での経営管理と横断的な職能管理の定着と習熟を図ります。そのための事務部会の機能アップを課題とします
- ⑤ **人材確保養成の重視**
 - 働き方改革関連法への対応を遅延なくすすめます

基本方針

- ① **「コロナを正しく恐れ、正しく闘う」リテラシーの向上**
 - 事業所と支部が地域のよりどころである実態づくりをすすめます
 - 「たすけ愛」を全支部に浸透させ、事業所との協同で地域に寄り添います
 - 集まらないでやれる健康づくりの推奨とエビデンスのまとめに取り組みます
- ② **覚醒プラン2年目の上積み**
 - 外来診療における予測に基づく有効サービス提供の推進
 - 新規事業の準備と申請
 - リハビリ分野の充実
 - 整形・物療の拡大
 - 通所事業の再構築
 - 在宅医療センター機能の充実
- ③ **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
 - 自治体と積極的に懇談し、要望はきちんと届けて生協で役立つことは積極的に担う関係づくりをすすめます
- ④ **健康づくりを通してくらしとまちづくりに貢献する活動を強化します**
 - 順天堂大学グローバルヘルスプロモーションリサーチセンターとの共同研究をすすめ、介護予防見える化ソフトを活用したヘルスチャレンジの効果検証に取り組みます

組合員活動「つながり」づくり 安心のネットワークの強化に取り組みます

- ① **組合員同士や地域の方々の中に多様なつながりづくりを進めます**
 - 顔の見える支部活動をすすめます
 - 「ころばん体操」と「フレイル」のサポーターを養成します
 - 生協学校を開催します。生協学校のカリキュラムを作成し実施します
 - 法人H.P.のリニューアルに取り組みます
- ② **組合員訪問や「なんでも相談会」を行い、問題を抱える人を掘り起こし、支援します。医療生協の「助け合い活動」を地域に広げます**
 - 支部で誕生月訪問を事業所職員と一緒に取り組みます
 - 6月まで開催する社会保障学校卒業生で「なんでも相談会」に取り組みます
 - 「助け合い活動」コーディネーター研修を計画し全ての支部に配置します
- ③ **全国4課題目標**
 - 組合員増やし1,000名 出資金2,000万 班づくり1支部2班 担い手1支部5名

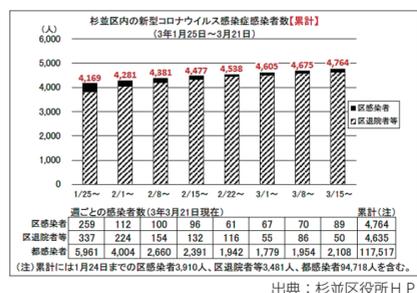
総代会議案ダイジェスト

2020はどんな年だったのか

長期計画初年度お覚醒めの基盤づくりを進めた一年でした

① 新型コロナウイルス感染拡大に翻弄された年

2回の緊急事態宣言発令で地域の皆さんの生活は大きく変化しました。
事業所の倒産、縮小で失業された方がたくさん出ました。国の社会保障制度の脆弱性が明らかになりましたが、国は引き続き「全世代型社会保障」政策を推進しようとしています。
現在も継続している「医療崩壊」。多くの医療機関は受診控えやコロナ対応の中で収入が大きく減少し、国の支援も不十分な中、経営的に危機的な状況となっています。
高齢者は外出を控えることで、地域のお友達とのつながりが断ち切れ身体的、精神的にも大きな影響を受けることになりました。



② 新型コロナウイルス禍の中でも奮闘した年

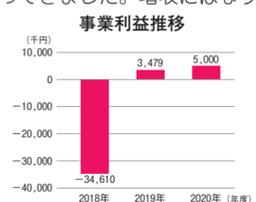
感染対策を徹底しながらコロナ禍での健康づくりを継続してきました。
診療所では発熱外来やPCR検査の実施、必要な患者への往診や介護サービスの提供を継続してきました。



方南和泉支部リモートころばん体操

③ 経営基盤の構築をすすめ2年続けて黒字

増収、増益をめざしがばってきました。増収にはなりませんが増益にはならず+5,000千円(概算)の利益となりました。
外来予約制の導入やケアプラン数の確保等予測し対応できる事業管理の仕組みづくりをすすめました。



お覚醒めプラン初年度の挑戦

長期計画の初年度に相応しい
取り組みを積極的に展開

- 在宅医療センターへの在宅医療の集中
- 都市型軽費有料ホームの補助事業への申請
- 上井草診療所でのリハ外来の開設とリハビリ施設認可の取得
- せいきょう診療所での整形外科外来と物療室の開設
- 覚醒プラン学習交流会の開催
- 出資金現在高通知の発行
- 年度末の組織現勢保全の取り組み
- 70周年記念企画の検討
- 新規事業プロジェクトの設置と啓答
- 順天堂大学グローバルヘルスプロモーションリサーチセンターとの連携



上井草診療所リハビリテーション室

組織現勢がプラスに転じ、 活動前進のスタートに立てた一年

中間増やし・出資金増やし年度目標達成!

- コロナ禍の中でも Web 等を活用し様々な工夫で、「ころばん体操」、「ホームサイズエクササイズ」、「組合員電話対話」、「組合員訪問」に取り組み、東京西部保健生協のネットワークを活用し地域で組合員のつながりを強めるための取り組みが発展した一年でした
- 東京西部保健生協の「くらし助け合い活動」が2支部で行われています。新たに上井草・今川支部でスタートしました。利用件数も増え、ケアマネからの紹介も増えてきています
- 組合員と事業所職員がともに「医療生協」について学び、いっしょに活動を行うことを通じて、事業所職員と支部組合員がともに対象地域で医療生協の活動を広げてゆくスタートラインに立てた一年でした
- コロナ感染拡大で、支部・班活動に大きな制約がかかる中、仲間増やし、出資金増とも年度目標を達成することができました。結果、組織現勢も前年比で増勢になりました。新しい支部も徐々に阿佐ヶ谷・天沼地域で阿佐ヶ谷北・本天沼支部を結成。班づくり、班会開催数は大きく後退しましたが、活動を工夫しながら進め、目標達成を目指す取り組みが前進しました
- 前年実施された東京都の生協監査で改善を指摘された、定款をはじめとする諸規定に基づく法人運営を行ってきました。その結果、法人の組織運営の改善がすすみました



横田から日本訪問なんて
日米の外交・軍事の担当者が3月16日に東京で会談した。この正式会議にもかかわらず、羽田空港から入らずに、横田基地から入国している。こんなことを許しているのは問題ではないか(通用口から入国する尊大)。

会談では、中国を敵対視した声明を出し日米同盟の強化を強調している。最近の中国の覇権主義的傾向は問題だが、米国と一緒に軍事的対決をするのは憲法9条に反する。(佐)

★ 平和のコーナー ★

ルの強化をはかっている。飛んでくるミサイルを迎え撃つ戦略で秋田と山口にイージスアショウとしたのだが、地元の強い反対で断念するに至った。ところが、さらに進めて敵基地を攻撃できるスタンダードオプティマル、900キロというから中国奥地にまで侵入して攻撃するというミサイルを配備しようとしている。軍需産業はこうして次々と新兵器を売り込むため、危機を作り出している。5月あらためて平和憲法に沿った平和外交をすすめてもらいたいと思う。(佐)

東京西部保健生協同組合 組合員各位
公告 改定
第74回通常総代会開催のご案内

2021年2月22日
東京西部保健生協同組合 理事長 吉岡尚志

2021年1月25日に開催された第9回定例会において、次の要領で第74回通常総代会の開催を決定しましたので、定款第60条に基づき公告します。

一、日時 2021年6月23日(水曜日)
午後1時30分から午後5時

一、会場 杉並公会堂小ホール
住所 東京都杉並区上荻1-23-15

一、議題

- 第1号議案 2020年度事業報告、決算報告 欠損金処理案の決定の件
- 第2号議案 2021年度方針及び予算案決定の件
- 第3号議案 役員選任の件
- 第4号議案 役員報酬上限額承認の件
- 第5号議案 定款改定の件

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。

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
	J					
7			C		8	
	D	9		G		10
11	12		F		13	
			14			
15		16	E		17	18
				19		20
21			H			22
						B

解き方：A～M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	M			

ヨコのカギ

- 1 雨降って地固まる、ケンカの後は何？
- 5 スミを吐く、タコかな？
- 7 インペイの手段
- 8 えびす様のひざの下
- 9 鉄に
- 10 今年からなくなる桜を見る〇〇
- 11 野球、サッカーは可、国会は？
- 13 助産婦
- 14 糸、針、はさみで手づくり
- 15 つかれをとるため充分とりましょう
- 17 ポタ餅はアテにしないように
- 19 東洋医学〇〇〇〇業
- 21 3杯目のおかわりはおぼろおぼろと
- 22 ライラック〇〇〇の花が胸に咲く今宵

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：5月31日必着 発表：7月号

- ### タテのカギ
- 1 〇〇〇〇や月は東に日は西に 与謝蕪村の俳句
 - 2 作らない方がいい、作ったら必ず返さない
 - 3 塚原ト伝は宮本武蔵の一撃をこれで受けた
 - 4 ナンバーワンよりこれが良い
 - 5 どうもしっくりいかない威勢が良いが中身はたよ
 - 6 江戸時代からの大道芸〇〇〇抜き
 - 7 もっと短い
 - 8 衣・食、あとひとつ
 - 9 税金の〇〇〇〇はダメ
 - 10 イタリアと言えば〇〇〇〇
 - 11 牛タン
 - 12 〇〇〇〇ボーイ
 - 13 〇〇〇〇入学、〇〇〇〇帳簿、〇〇〇〇街道

僕の私のギャラリー



うさぎ たんぼ折り紙の会



ハイビスカスの花 清水淑子作(和泉)



ねぎ 吉岡理事長作

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。

読者の声

◆1月号の表紙、在宅医療、訪問診療の案内を読み、安心しました。◆コロナ禍で長い自粛生活の中で手作りの工芸品を作り、区のイベントに出品する予定でしたが、今年も中止になり残念です。ギャラリーにも応募します(今回、ハイビスカスの花の絵で出品)。◆脳梗塞を患い、病院から出された方からお手紙を頂きました。いつもと違う！何か変だ！と感じたら、すぐに病院へ行きましょう。と書かれていました。◆縦書・横書きの記事がバランスが良く読みやすい。

- ### 3月号 クロスワード 当選者
- 堀之内 山崎 久恵
 - 高井戸 渡邊多賀子
 - 梅里 山崎 元
 - 成田東 永井 公子
 - 高田寺南 清水美枝子

編集後記
空気が暖かくなり、季節は間違いなく動いていますね。今年の桜は咲くのが早いですが、昨年よりも元気に感じます。上を見ることができるようになったからでしょうか？緊急事態宣言が解除されましたが、誰のための解除なのかと感じてしまう今日この頃です。今号もお読みいただきましてありがとうございます。た。 (N)

診療体制表

※赤色の文字は女性医師です

外来診療は原則予約制になりました。必ず、お電話ください。

各診療所とも変更がある場合があるので、ご確認ください。

せいきょう診療所 03-3313-7365		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)	井川(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週) ※5週は休診
午後	14:00~15:00 予防接種/乳児検診 15:00~17:00 湯浅(内・小児)	湯浅(内・小児)	休診	服部(内・心療内科)	14:00~14:30 予防接種/乳児検診 14:30~17:00 湯浅(内・心療内科)	休診
夜間		非常勤(消化器/2.4週) 18:00~19:30				

上井草診療所 03-3395-2400		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)	長尾(内・小児)	安来(内・小児) 栄養指導(偶数月1週)	楊(内視鏡外来) (内・予約制) 田中(リハビリ外来/1.3週)	安来(内・小児/1.3.5週) 佐野(内・リハビリ外来/2.4週)
午後	楊(内) 佐野(リハビリ外来)	楊(内)	休診	長尾(内・小児) 14:00~15:00 予防接種外来 15:00~一般外来	楊(内) 栄養指導(奇数月1週)	休診

和田堀診療所 03-3381-6840		訪問診療は毎日行っていますので、ご相談ください。		受付 午前9:00~12:00		
月	火	水	木	金	土	
午前	中丸(内・小児)	吉沢(内・小児) エコー検査(4週)	吉沢(内・小児) レントゲン	かしお(内・小児)	吉沢(内・小児) エコー検査(2週)	かしお(内・小児/1.5週) 中丸(内・小児/3週)
午後		吉沢(内・小児)	休診	かしお(内・小児)	山縣(整形外科) 4月16日スタート	休診