東京西部保健生協の現勢
（９月末日時点）
組合員：　8,248人
出資金：187,163,620円

東京西部保健生協
くみあいだより

№３１９　２０２１年１１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
LINE　HP

住みなれたまちで暮らしつづけたい

10月13日第75回臨時総代会で決議
5カ年計画の施設計画スタート

住家族や友人に囲まれて生活し続けたい

「総合介護センター」（仮称）を建設します

吉岡理事長

この度、組合員の山崎元さんから土地の遺贈を頂き、その「総合介護センター」を建設する議案が決定されました。これから数年間でせいきょう診療所のリニューアルなどの事業に取り組みます。この間、とりくんできた「この町で暮らすを支える」取り組みが本格的に始まります。社会保障の削減、杉並区の一人暮らし高齢者の激増の中、組合員のくらしと命を守る協同が求められています。在宅のくらしを支える医療と介護、助け合いがあればこの町で暮らし続けられます。この事業に挑戦し、必ず成功させましょう。

臨時総代会発言

東京西部保健生協らしい介護を目指します

東京西部居宅ケアマネージャー　梨本　和成

年を重ねても自分らしく住み慣れた地域で暮らしやすい社会を実現するために多職種がつながり、より支援事務所らしい介護の在り方をめざします。

組合員ホールについて

松ノ木・梅里支部総代　川村　佐重子

せいきょう診、組合員ホールは、組合員、職員、地域の皆さんとのふれあいの場として発展しました。この度の新規事業計画において、皆の声を十分に配慮し、十分な議論がされることを切に望みます。

支部運営と班活動の紹介他

成田東西支部総代　大沼　隆

丁寧に進める支部運営委員会、今年に入り「おしゃべり会」「散歩の会」ができ、「阿佐中ころばん体操」も毎週行っている。新規事業計画「総合介護センター開設」については基本的に賛成。今後の課題は支部に「たまり場」を広げていくことです。

組合員ニーズや地域ニーズに応える為、利益を上げていきましょう

阿佐谷北・本天沼支部総代　大塚　政子

東京西部保健生協は、各事業で利益を出した分だけ、組合員や地域の方々に望まれ、必要とされていることに利益を使う。地域で最後まで生活したいというニーズに合ったものが、今回提案された「総合介護センター」であり、その先のサポートセンター構想につながるので、組合員は仲間増やし、職員は必要な利益を上げるための努力をお願いします。

新規事業計画について

和田堀支部総代　石井　好江

軽費老人ホームの申請却下の理由・新高円寺の土地の広さ・せいきょう診療所3階の使用について。意見として、総合介護センターに、組合員が利用できるスペースがあるか？ヘルパー活動が入っていないのか聞きたいです。

＊他に発言通告用紙3通が出されました

地域のために役立てください

遺贈寄付された
山崎　元様

当地に越して来た当時は地下鉄がなく、バス路線のみでしたが、丸の内線を荻窪まで延ばすことになり、新高円寺駅が近くに出来、便利になりました。亡くなった妻も訪看の方にお世話になりました。自宅を遺贈いたします。是非、この地をご活用下さい。

新高円寺駅前 サポートセンター機能を展開

松本専務理事

2021年11月着工　2023年６月竣工（予定）

外観予想図

介護が必要でも「住みなれたまちで暮らしつづけたい」「家族や友人に囲まれて生活し続けたい」というみなさんの要望に答えるため、新高円寺駅前の用地提供の申し出を受けて、せいきょう診療所のリニューアルに看護小規模多機能施設の建設をめざし、その第一歩「総合介護センター」の開設を決定しました。

東京西部保健生協は、地域に必要なサービス化を組み合わせて提供する「サポートセンター」を展開します。「サポートセンター」とは、「いままでの暮らしの中で」バリアフリーの住環境と「既存施設」と同様のサービスを提供するシステムをつくり、在宅やアパート等地域で生活されている要介護者や介護家族を支えるサービスの集合体のことです。まず、「総合介護センター」を開設し、その後看護小規模多機能施設や高齢者住宅を整備しサポートセンター機能の発揮を目指します。

待合室

「低所得高齢者悲鳴と怒り　特養利用料月４万円も負担増」今朝（９月15日）のＡ新聞１面の見出しである。この記事によると、「特別養護老人ホームなどの介護保険施設に入所する低所得者の食費・居住費を補助する制度（補足給付）が８月から改悪され月２万円～７万円の負担増となる人が続出している」という。思えば、介護施設での食費・居住費の自己負担などと云うことは論外であった。政権による制度改悪の結果である。先の国会では、75歳以上の医療費窓口負担原則１割が２割（収入２００万円以上）とされた。医療制度の貧弱さが露呈したコロナ禍のなかで、あろうことか「病床削減法」も成立した。黙っていては、「いのちが危ない」自助・共助・公助を強調する政治から「いのちを守る」新たな政治をめざし頑張ろう。（Ｍ）

2021年　生協強化月間

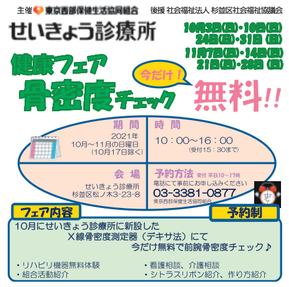
お覚醒プランの２年目を迎え、昨年の組織的前進に確信をもち、健康づくりを通してくらしとまちづくりに貢献する活動をすすめながら「コロナを正しく恐れ、正しく闘う」をスローガンに、新たな事業計画の決定、実践に取り組む中で、事業計画目標達成と出資金、仲間増やしに取り組みます。

具体的な取り組み

ご参加ください

＊健康フェア＊

10、11月の日曜日（10月17日は除く）に開催します。「骨密度チェック」を今だけ、無料で行います。この機会に医療生協の取り組みを知ってもらい、仲間増やしにつなげましょう。



＊ヘルスチャレンジ＊

組合員さんはもちろん、ご家族、地域のお友達を誘ってチャレンジしてみましょう。
10～11月の２か月間で、自分がやりたいコースを選び、付属のカレンダーに〇をします。
終了後、12月25日までに、本部に提出して下さい。ささやかなプレゼントとお手紙を差し上げます。
申し込み先：東京西部保健生活協同組合
本部　☎03-3381-0877　fax03-3381-1405

～生協の助け合い活動～

"なんでも「無料法律相談」を行っています"

日時： 毎月第４水曜日　夜６～８時

会場： せいきょう診療所２階松ノ木３―23―８
☎03-3313-7367
＊電話で予約をお願いします

相談担当： 弁護士　藤井眞人（ふじいまさと）
東京弁護士会所属　生協理事

＊家族・相続・借金・家・土地のこと、交通事故・詐欺商法などなんでもご相談ください。
＊遠い・緊急な場合には出張して相談します（交通費負担）
＊電話による相談にも応じます　☎090-8848-5579　藤井まで

組合員の皆様へ

７月から９月末まで取り組んだ
"サマー増資"へのご協力に心から感謝申し上げます。

10月１日から、残高通知のハガキが皆さまのお手元に発送いたしました。不明な点は本部☎03-3381-0877までお問い合わせください。引き続き、増資へのご協力をお願い致します。

コロナ禍に軍事費が増える

来年度の予算は、８月末までに各省庁から概算要求が財務省に出されます。それをみるとコロナ禍にあって、予算を削減するどころか増額しています。新規の兵器を米国から購入するためです。

自民党の国防部会は６月に中国などの軍備増強を理由に首相に意見をあげていることや首相も先の訪米で共同声明に「防衛力強化」を約束しているからです。

最新鋭のステルス戦闘機を８機も購入、１機約１００億円もします。

平和のコーナー

イージス艦に載せ、ミサイルを迎撃するSM６は２０７億円もするというのです。

こんな武器の購入で、何をまもろうというのでしょうか。アフガニスタンやベトナムのこと、さらに戦前の日本を考えてみればどうすればいいのでしょうか。

憲法25条には国民の権利として生活保障をし、さらに福祉や公衆衛生などの徹底によってくらしをまもることこそが大切であるとしているのです。

軍事費を削ってコロナから国民の命とくらしを守れの声を大きくしていきましょう。（上）

家庭医からのメッセージ ⑥②
新型コロナウイルスとインフルエンザの流行について

和田堀診療所
吉沢　亮平 医師

昨シーズンは新型コロナとインフルエンザの同時流行が懸念されましたが、結果としてインフルエンザの流行は例年の約700分の１以下とほとんどみられませんでした。今回は今シーズン、インフルエンザの流行はあるかについてお話しようと思います。

Q1 なぜ昨シーズン、インフルエンザは激減したのか？

新型コロナウィルス感染症の流行以降、インフルエンザの流行は日本だけでなく、世界中で激減した傾向がみられます。これは新型コロナへの感染対策として行われた「ソーシャルディスタンスの確保」、「手洗い、うがい、マスクの着用」がインフルエンザ予防にも繋がり、また海外旅行者が激減したことから日本に持ち込まれるインフルエンザウィルスが少なかったことも要因として考えられます。

Q2 今シーズンは流行するのか？

日本でのインフルエンザ流行を予測する上で参考になるのが季節が逆転している南半球の国々の流行状況です。ニュージーランド、オーストラリアは例年５月～９月頃にインフルエンが流行しますが、2020年と同様に2021年もインフルエンザ報告数は極めて低い水準でした。これまでも、その年の南半球の国のインフルエンザ流行が、日本の冬のインフルエンザ流行のパターンと類似していることから、今シーズンもインフルエンザが大流行する可能性は低いかもしれません。

しかし「今年もインフルエンザは流行らないならインフルエンザワクチンは接種しなくても大丈夫でしょ！」と判断するのは非常に危険です。

Q3 なぜインフルエンザワクチンを接種しなければいけないのか？

日本では2019年～2020年、2020年～2021年という２つのシーズンでインフルエンザの大きな流行はみられませんでした。つまり、２年間に渡りインフルエンザに対する免疫や耐性を持たない人が増え続けている為、次にインフルエンザが流行する際はこれまで以上に大流行する可能性がある為、インフルエンザワクチン接種は強く推奨されます。今まで同様、コロナ感染予防を意識しつつ、インフルエンザワクチンを接種することで感染の予防効果を高めることが出来ます。

ワクチンの供給の見通しはやや少ないものの、11月から12月にかけて継続的に供給される見込みなので接種時期になりましたら、インフルエンザワクチンを接種することをお勧めします。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下さい。

みんなで健康ストレッチ

その62

足の筋肉強化の運動

上井草診療所　デイケア主任　理学療法士
塚本　拓也

ウィルス感染リスク軽減のため、多くの時間を自宅で過ごすこと余儀なくされてきました。自宅内でも運動を行うことで運動不足を解消し健康に過ごしましょう。毎日の生活の中で、運動を取り入れることがお勧めです。今回は歩行に関わる足の筋肉強化の運動です。これからも元気に歩くため、足の筋力は重要なのです。もしも痛みや違和感が生じた場合は速やかに運動を中止して下さい。

1　段差足上げ

段差やちょっとした台（高さ15～20㎝ほど）の前に立ちます。手すりなどにつかまってもかまいません。片足を一段上げて下します。これを左右交互に15回くり返します。

2　かかと上げ

足を肩幅に開き、手は壁に軽くつきます。両足のかかとを上げて下すをリズミカルに30回くり返します。

区民健診を受けましょう

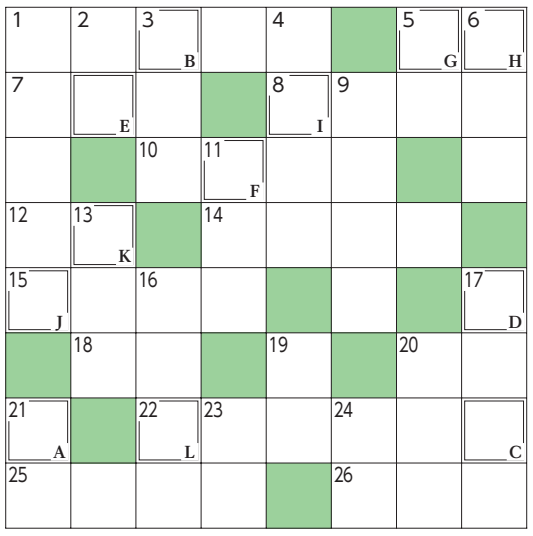
3　椅子スクワット

高さ40～50ｃｍほどの椅子の前に立ちます。次に３秒かけてゆっくり座ります。ドスンと座らないように注意します。立つ座るをゆっくり、10回×３セット繰り返しましょう。

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



タテのカギ

1 石焼き芋の材料
2 友を呼ぶ
3 紙幣に不可欠
4 弱い者から
5 「○○」と言える人になりたい
6 小さな鳥
9 その時限り　○○○○の恋
11 大正○○○　男の○○○
13 1、2、3　算用○○○
16 予期しなかった失敗
17 部首　人間を横から見た形
19 マル　お金の単位
20 むべ山風を○○○○というふらん
21 ○○は世につれ世は○○につれ
23 火をおこすのに使う木
24 故郷　あなたのお○○は？

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 幹がつるつるした木
5 のこぎりを略して
7 付け足す
8 優れた人を探して採用すること
10 戦国時代に流行した
12 総理の○○をめぐって
14 青梅○○○○　ハーフ○○○○
15 無問題（○○○○たい）　広東語で「大丈夫」
18 地方○○体
20 修正○○　○○内
22 どちらががんばりきれるか
25 つらい時やホッとした時に出る
26 カズノコの親

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：11月30日必着　**発表**：１月号

僕私のギャラリー

写真、俳句などをお寄せ下さい。
申込は本部まで
（０３-３３８１-０８７７）
お電話ください。

点滴の玉きらきらといと早し
小さき窓の羊雲映して
杉本博子作

コロナ禍のワクチン接種必要なれど
予防接種に苦き過去あり
長沼京子作

友人の窓辺に花瓶置かれいて
沖縄の月桃の花よなつかし
石井好江作

絵手紙　片岡　照美作

読者の声

◆みんなで健康ストレッチは参考になります◆前回のトップ記事は上井草デイケアに移行したことが掲載され、地域に住んでいる患者さん、組合員さん心丈夫ですね◆紙面の中に「短歌・俳句・川柳」欄を設けたらどうでしょうか◆先号で当選しました。あまり当たった事がないのでうれしかった

9月号 クロスワード当選者

答え「いまはもうあきだれもいないうみ」

阿佐谷北　小島　洋子
清水　小野寺　文子
堀ノ内　飯野　美明
堀ノ内　青砥　一
井草　佐々木　登美子

5名の方当選おめでとうございます。今回は14名の応募がありました。

編集後記

秋も深まってくると幼い頃に感じた母の温もりを思い出します。ココアを作ってくれたり、今川焼きを買ってくれたり、そんな小さなことがストーブのやかんから出ている湯気と重なります。小さい秋でなく、大切な冬の思い出です。今月号もお読みいただきましてありがとうございました。パンナコッタ是非、作ってみて下さい。

簡単！おいしい！おうちごはん 3

～低栄養にならないためにたんぱく質を摂りましょう～
たんぱく質は筋肉などからだをつくる栄養素です。
たんぱく質は魚・肉・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。

パンナコッタ
～乳製品を使用した冷たいデザート編～

写真の料理
栄養士：池田友和

パンナコッタはイタリア発祥の洋菓子、イタリア語で「調理したクリーム」という意味です。ゼラチンでとろみをつける口当たりのよいデザート

材料〔４人分〕
牛乳……200ml
生クリーム……100ml
粉ゼラチン……５ｇ
（水ふやかし不要が便利）
グラニュー糖……20g

＊飾り：巨峰、生クリーム、ミントの葉……適量

〈作り方〉
1．牛乳と生クリーム、グラニュー糖を鍋に入れよくかき混ぜながら中火から弱火で沸騰直前、砂糖が溶ける程度に加熱し火を止める。
2．①にゼラチンを振り入れよく溶かすように混ぜる（50～60℃）
3．②を濾し器又は茶こしで一度こす。
4．③を氷水にあて、粗熱をとり器に注ぎ冷蔵庫で１時間以上冷やす。

１人分 130kcal
たんぱく質 3ｇ
食塩相当量 0ｇ

〈料理のポイント〉
＊ゼラチンは沸騰させると固まらないので注意しましょう。
　ゼラチンの使用方法はパッケージでご確認ください。
＊飾りはお好みで生クリーム、季節のフルーツ、フルーツソースなどをトッピング

☆入院中の患者様やデイサービスをご利用いただいている方にデザートを提供しています。

フルーツソースにすることで嚥下機能が低下している方にも安心して摂取していただけるデザートです。

中野共立病院　管理栄養士　大竹　美枝子