東京西部保健生協の現勢
（1月31日時点）

組合員：　8,437人
出資金：　188,945,740円

東京西部保健生協
くみあいだより

№321　2022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
LINE　HP

住みなれたまちで暮し続けていきたい
夢をかたちに

東京西部保健生活協同組合は、あなたの人生に寄り添う医療をめざします

5ヵ年計画事業スタート
すみなれたまちで暮しつづけたい
「総合介護センター」は医療・介護につなげる相談ができる機能を充実させます

丸の内線新高円寺駅からすぐ、山崎元さんから遺贈していただいた場所にセンターを建設します。今、考えているプランです…

1階：ケアプランを立てる「東京西部居宅支援事業所」
2階：在宅で安心して暮らせる日常をサポートする「すぎなみ中央訪問看護ステーション」
3階：遺贈して頂いた山崎元さんの居住スペース
4階：組合員が使えるスペース

地域の思いに応えてみんなの希望・要望をいかせる拠点を一緒に造りませんか？みなさんの声を聴かせてください

広げよう、安心のネットワーク

東京西部保健生活協同組合は、あなたの人生に寄り添う医療をめざします。
新規事業では、地域に必要なサービスを組み合わせ提供する「サポートセンター」機能を充実させ、地域と医療の架け橋となるネットワークづくりをすすめます。
「総合介護センター」を開設はその一歩です。さらに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展をめざしていきます。

医療・介護の心配ごとは、お話を聞きます！

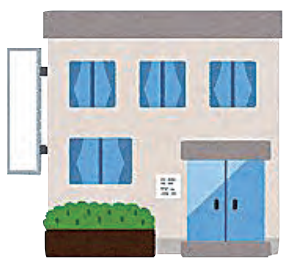
皆さんはどんな事を相談したいですか？

例えば…

Q：コロナの事がとても不安で何かあった時にどこに相談したらいいの？
A：1階に電話してください➡どんな事が不安なのかを聞いてくれます。
　2階に電話をすれば➡体調の事を聞いてくれます。
毎号、皆さんからのご意見を伺って行きたいと思っております。

事業の概要
事業予定地東京都杉並区梅里1丁目　（丸の内線新高円寺駅下車徒歩1分）
スケジュール
●竣工予定日2023年6月28日　●事業開始2023年7月11日

「安心して暮らせるまちを」と言われていますが…



この先、一人暮らしが増え、日常のベースとなる「社会保障のシステム」が欠如していく恐れがあると、言われています。

安心して暮らし続けるために
地域に必要なサービスを組み合わせ提供する「サポートセンター」機能を充実させ、地域と医療の架け橋となるネットワークづくりをすすめます。
その第一歩である「総合介護センター」は
①困った時に話ができる
②安心して相談できる
③必要なところ、医療と介護の連携ができます
④いつでも立ち寄れる
⑤困った時に駆け込め、身近に頼りになる"居場所"をめざします。

総合介護センター建設特別増資（総工費1億円）にご協力をお願いいたします

建設資金の5、000万円は事業費から、残り5、000万円を出資金で調達する事が適正な運営とされています。年度内に1、000万円、あと2年で4、000万円の目標を達成するために、皆さまからのご支援をお願い致します。

この建設を成功させ、ひきつづき各診療所のリニューアル、看護多機能施設など大きく事業を発展させる決意です。

待合室

コロナ感染の第6波の流行です▼これまで、2回のワクチン接種を80％弱の人が受け、その結果、東京オリンピック後の第5波の8月26日、2万5千人の感染者をピークに一気に下がり、集団免疫を獲得したかに見えました。が、年明けから新型株の感染者が急増しています。十年前からの国家予算カットの失政を嘆いている暇はありません▼コロナは、アルファー株・ベーター株・ガンマ株そしてオミクロン株と変異を遂げています。私達は、手洗い・うがい・マスク・ワクチン接種の集団免疫獲得で、闘ってきました。今後、どこまで流行が広がるかは神のみぞ知ると言って、祈っている暇はありません▼疫病との闘いは、人類の宿命です。幸い、第3回接種は、かかりつけ医で接種できることになり、西部保健生協の各診療所でも接種できることになりました。9千人組合員には朗報であります▼「健康は自分で守る」自己管理意識の大切さを今回ほど感じたことはありません。（I）

看護師からのメッセージ

免疫力を高め、コロナを乗り切ろう

看護部長　新井　陽子

新型コロナが第６波となり、20日間あまりに多くの方が感染され、入院もできない大変な時期となりました。この号が発行される頃はコロナワクチン接種も無事終わり、感染者も少なくなっていて欲しいです。

感染予防対策は手洗い、消毒、マスクと生活の一部になっていると思います。さらに効果的なのは、免疫力を上げる事。免疫力とは、からだの中に入ってきた有害なウイルスや細菌から守る力を言います。

この免疫力を高めるには、①睡眠を良くとる、②体を温める、③腸内環境を良くする、④ストレスを貯めない、が良く言われています。④は皆さんどのようにされてますか？「イライラしないようにする。とか、怒らない様にする。」等でしょうか？自分で出来る事は皆さんされていると思います。ストレス発散にはいろいろ在ると思いますが、一人で毎日出来ることからしてみませんか？

毎朝鏡の前で、笑顔の自分を見てください。なんだか、寝ぼけていて、笑ってるのか？わからない顔ですが、おかしな感じですね。笑い顔を見るのも、笑って声を出した自分の声も、なんだか楽しい気持ちになります。

私たち一人一人が笑顔になり、周りの人も笑顔に、出来る診療所でいたいと思います。体調の事や、心配な事があれば診療所に電話をください。お待ちしています。

「原水爆禁止署名運動」発祥の地

昭和29年（1954）３月１日に南太平洋ビキニ諸島において、アメリカの水爆実験が行われ、当時出漁していたマグロ漁船には、何の警告もなく1000隻位が被曝した。ところが日米の両政府は、第５福竜丸だけを被災船として認め、補償も限定し、政治決着を図ってしまった。

当時杉並の和田で魚屋さんを営んでいた菅原さんは魚が売れなくなった状況のなかで、築地市場の仲間に訴え市場で集会をもち、奥さんは公民館で実情を訴え、区議会を動かした。そして28万余の署名（当時の区民人口39万人）へと発展。翌年８月には原水爆禁止世界大会が開かれることとなった。さらに被爆者も団体を結成、救援と核禁止運動が広がることとなっていった。

区は今年、区政90年を迎え、４つの出来ごとをあげ、その１つとして、「原水爆禁止署名運動」署名発祥の地であることをとりあげている。区民として、署名運動が大きく世論を動かした平和の歴史を学んでいこうではありませんか。（左）

平和のコーナー

＊平和のコーナーへの短歌

瀬戸内　寂聴さんの訃報を受けて

「戦争にいい戦いはない」と言う寂聴さんの言葉　身に沁む

作　轟　恵理子　89歳

東京西部保健生協の柔道整復師を紹介します

柔道整復師のお仕事

「接骨院・整骨院の先生」として知られる職業で、主にねんざや打撲、骨折、脱臼などのケガを治します。骨折や脱臼をした骨を手術せずに手で元に戻したり、包帯固定・テーピング、ストレッチやトレーニングなどのリハビリを行い、薬を使わず患者さんの自然治癒力を最大限に導く治療を行います。

「柔道整復師」とは…

もともと柔道（柔術）の道場で行われていたケガ人の手当てから編み出された治療技術であり、日本古来の柔術の活法が発展したものです。柔道整復術が国に公認されたのは大正９（1920）年のことで、柔道整復術は日本の伝統医術なのです。

国家資格である柔道整復師は、骨折、脱臼、捻挫などのケガを、手術をせず薬を使わずに治療することができます。骨・関節・筋・腱・靭帯などに加わる外傷性が明らかな原因により発生する骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷などのケガに対して「非観血的療法※」で治療をするスペシャリストです。

柔整師のお三方に質問

野道　梨沙さん
せいきょう診療所

清水　律晶さん
和田堀診療所

池田　勝彦さん
上井草診療所

Q、柔整師をやっていて感じる事は？

・一番近くで声が聴ける
・お話をしていると、身体のケアだけでなく、気持ちのケアも出来ると思う

Q、コロナ禍で患者さんの様子は以前と変わりましたか？

不安な気持ちを抱えていると感じる方が増え、その不安が身体の痛みにつながっていると感じます。

機械の施術ではなく、人の手で行う施術でわかる事や感じる事もあると思い、痛みの原因を探り、日常生活が少しでも楽になって欲しいと思っています。ドクターではありませんが、身近に聞ける・相談できる人になりたいです。

＊施術中の患者さんの声

・ふれあいがあり、体温が伝わるので、機械でやるのとは、全然違うと感じます。
・お話をよく聞いてくれて嬉しいです。

※外科的手術によって出血をみるものを観血的治療といい、内科的治療を非観血的治療といいます。

みんなで健康ストレッチ

その63

腕・体・足を鍛える運動

上井草診療所　デイケア管理者主任　理学療法士
塚本　拓也

腕、体、足をそれぞれ鍛える運動の紹介です。「ややきつい」と感じられる程度の運動で、筋力を強くして行くことができます。運動の回数や時間よりも、運動した時の主観、感覚を重視することが大切です。頑張って取り組んでいきましょう。

1　かかと押し

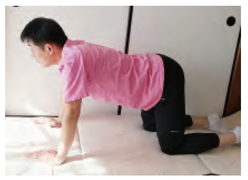
①床に座った姿勢で右足のかかとを左足の甲に乗せます。
②左足を反らす様にし、右足は押す様にします。
③この押し合いの状態を６秒間程、保ちます。
④脚を組みかえて同様に押し合います。

2　腹筋運動

①仰向けに寝た姿勢で、足を上げて膝を曲げます。おなかに力を入れ、腰を床にしっかり押しつけ、すねと床は平行になるようにします。
②息を吐きながら、膝を胸にゆっくり近づけます。この時も、すねと床は平行を保ちます（Z の文字をイメージします）。腰が床から浮かないようにも注意しておこないます。
③すねと床は平行を保ちながら元の姿勢に戻ります。10回程くり返します。

3　膝つき腕立て伏せ

①両膝と両手を床に着けます。
②腕立て伏せを行います。
③腕を伸ばして元の状態に戻ります。10回程くり返します。背中が丸まらず、背中がまっすぐの姿勢で行えると効果的です。



公　告

第七十六回通常総代会開催のご案内

二〇二一年一月二十五日に開催された第九回定例理事会において、次の要領で第七十五回通常総代会の開催を決定しましたので、定款第六十条に基づき公告します。

一、日時　二〇二一年六月二十一日（水曜日）
　　午後一時から午後四時
一、会場　杉並公会堂小ホール
　　住所　東京都杉並区上荻一―十三―十五
一、議題
　第一号議案　二〇二一年度事業報告、決算報告
　　欠損金処理案の決定の件
　第二号議案　二〇二二年度方針及び予算案決定の件
　第三号議案　役員報酬上限額承認の件
　第四号議案　議案効力発生の件

欠席の場合の留意事項

代理人出席について
①定款七十二条四項により、代理できる総代数は一人までです。
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
定款七十二条三項により、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」しとして扱います。

二〇二一年一月二十九日　東京西部保健生活協同組合

東京西部保健生活協同組合　組合員各位

理事長　吉岡尚志

2022年２月７日

総代選挙公告

東京西部保健生活協同組合
第76回通常総代会　総代選挙管理委員長
太田芳夫

定款第52条及び総代選挙規約第２条の規定に基づき、総代選挙を実施します。総代立候補は所定の立候補届け用紙にて選挙管理委員会事務局に提出願います。

1. 立候補資格　組合員本人
（2022年１月31日の組合員名簿に登録されているものとする）

2. 任期　2022年６月　日から１年間

3. 選挙区及びその総代定数を以下のように定めます。

松ノ木・梅里選挙区	阿佐谷南　高円寺南・北　梅里２丁目 松ノ木１～３丁目　浜田山・永福　大宮	23名
成田東西選挙区	成田東・成田西	18名
和田堀選挙区	梅里１丁目　和田１～３丁目　堀ノ内１～３丁目	24名
方南和泉選挙区	方南１～２頭目　和泉１～４丁目	４名
上井草・今川選挙区	井草・上井草・桃井・今川・天沼・清水・善福寺 西荻北・上荻・荻窪・松庵・南荻窪・西荻窪	30名
阿佐ヶ谷本天沼選挙区	阿佐ヶ谷北・本天沼・下井草	４名
練馬選挙区	練馬区	８名
その他選挙区	上記以外杉並区内地域、杉並区外の定数地域	４名

4. 届け出期間　2022年４月１日～４月30日
5. 選挙日時　2022年５月22日
6. 選挙場所

松ノ木・梅里　成田東西	せいきょう診療所
阿佐ヶ谷本天沼	せいきょう診療所
和田堀　方南和泉	和田堀診療所
上井草・今川　練馬	上井草診療所
その他	生協本部

5. 選挙の方法　選挙区定数をもとに選挙区の実情により推薦または投票で行います。
6. 届け出先　総代選挙管理委員会事務局
杉並区和田２-22-２　TEL　3381-0877　以上

組合員の皆様へ

2021年度ヘルスチャレンジのまとめ

10月から11月の２か月間を基本とし、健康習慣をつける目的で、組合員の皆さん、東都生協、老人会、ゆうゆう館にチラシを置く等のご協力いただき実施致しました。

結果：本部への提出：41枚、東都生協：４枚、キッズチャレンジ：２枚でした。

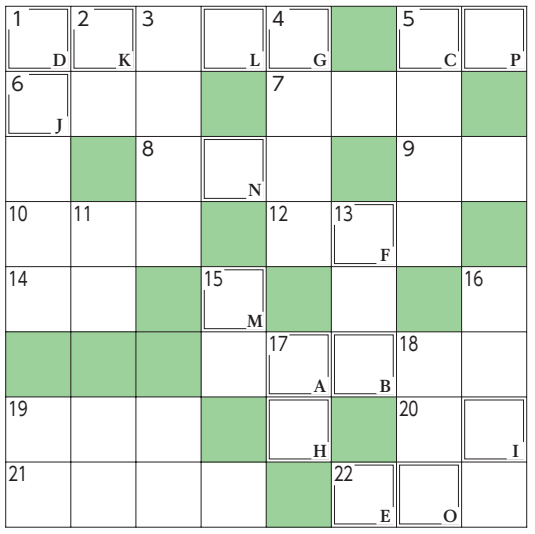
今回は東都生協さんのご協力をいただき、素敵なプレゼントを参加した皆さまにお送りいたします。

2022年度も計画致しますので、内容や提出の仕方についてご意見がありましたら、本部までお寄せください。☎03―3381―0877

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　会社や役所につとめる「○○○○○はつらいよ」
2　物を売る家
3　公に功労のあった者に贈られる賞
4　加熱殺菌○○○○食品
5　とりかわすこと
11　星の明るい夜　○○夜
13　○○○使い　○○○び
15　ん　破りすてること　安保
16　○○　上下、左右、前後の中央
17　豆乳を加熱し表面にできる薄い膜
18　腕のこと
19　大将

ヨコのカギ

1　細く赤く残る傷跡
5　祭や縁日で店を出す人
6　自然の山野に生きる者
7　回覧をまわす　向こう三軒両○○○
8　宿泊施設
9　○○は金なり
10　寝て待つもの
12　出張や仕事で家に帰れない
14　浮世絵の原画を描く人
17　朝刊ではなく
19　接着剤　凝固剤
20　打ち消しの言葉　ノー
21　すり鉢に使う棒
22　敵に見せるものではない

解き方：A～P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	N	O	P

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

わたしのギャラリー

清水　淑子作「強いトラ」
トラ年にちなみコロナに負けないように

陽だまりに
小さく咲きしイヌフグリ
如月半ばの青き空色
横井 妙子

「春まつり」
老いも若きも集まりて
獅子舞の太鼓高く響けり
小林 美智子

わが庭に一番に
芽生えしアミガサユリ
万葉の世にも詠われており
杉本　博子

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。

読者の声

◆くみあいだより１月号「家庭医からのメッセージ　63帯状疱疹」について大変わかりやすく説明されてポスターだけでは受けようとは思わなかったが、この記事を読み、次回かかりつけ医に行った時に相談しようと思いました◆くみあいだより読んでいます。ごはんだより、職員紹介いいですね。クロスワードは意外と難しいです◆早くみんなと笑い合いたいですね◆山崎元さんの遺贈に感動し、本人を知る人間として頭の下がる思い◆ギャラリーで旧友の名を見つけ、久しぶりに連絡をした◆簡単おいしいご飯は男性でもうまく作れるので助かります

１月号 クロスワード当選者

答え「あえなくなってはじめてしった」

松ノ木　加藤　久美子
松ノ木　高見　京子
阿佐谷北　小島　洋子
成田東　遠藤　誠
世田谷区　長谷川　昭子

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

コロナ禍でも受験生は頑張って希望する学校、進学先を目指しています。先が見通せない昨今、大人でも気が滅入りそうですが、若い人達の姿を見て「私も何かに挑戦したい！」と感じた方もいらっしゃるかと思います。私もその一人で春に向かって暖かな陽ざしを感じられるのも小さな幸せですね。（N）

簡単！おいしい！おうちごはん 5

～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。

アクアパッツァ

1人分 250kcal
たんぱく質 22g
食塩相当量 1.3g

写真の料理
調理師：西脇　康友

材料〔４人分〕
切り身魚（真鯛など白身魚）……４切れ
プチトマト　１パック（約200ｇ）
あさり　……１パック（約200ｇ）
マッシュルーム（缶詰可）……４～５ケ
にんにく　……１片
白ワイン（料理酒）……大さじ４杯
水　……１カップ（200ｃｃ）
ふり塩／こしょう　……少々
塩　……小さじ１
オリーブ油　……大さじ１
飾り：イタリアンパセリ　……適量

〈作り方〉
1．魚に塩、こしょうをふって10分位おき、ペーパータオルで水気をふき取る。
2．あさりは砂抜きをする。
容器に塩水をあさりが浸かる程度に注ぎアルミホイルなど蓋をかぶせて一晩（６時間位）つけて、あさりを洗う。
3．にんにくはみじん切り、プチトマトは半分、マッシュルームはスライスに切る。
4．フライパンにオリーブ油とにんにくを弱火で熱し、香が立ったら中火にして、①の魚を皮目から焦げないように焼き、裏返し両面を焼く。
5．次に②のあさり、プチトマト、マッシュルーム、水、白ワイン、塩を加え、蓋をして沸騰してきたら弱火で５分程煮る。
6．お皿に⑤の魚、あさり、プチトマトを盛りつけて、イタリアンパセリを飾る。

〈料理のポイント〉
＊魚はお好みでイサキ、金目鯛、鱈、鯵などで代用できます。
＊尾頭付き鯛で作成するとお祝いの席が豪華になるでしょう。

☆春のお祝いシーズン～お祝い料理としてご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。　鯛は「めでたい」の「たい」に通じることから縁起がよいと言われています。

中野共立病院　管理栄養士　大竹　美枝子