東京西部保健生協の現勢
（３月31日時点）
組合員：　8,372人
出資金：　203,342,440円

東京西部保健生協
くみあいだより

№３２２　２０２２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
LINE　HP

年に一度は、健康診断を受けましょう！

自分の健康と生協の経営を皆で守りましょう

昨年はコロナ禍で、なかなか診療所に行くことができない、コロナワクチンと重なり出来ないという方が多く、診療所の健診者数にもあらわれました。
健康診断は、生活習慣病をはじめ、様々な病気の早期発見・早期治療はもちろんですが、病気そのものを予防する事を目的に行なわれています。自覚症状がない時こそ、悪化した時に比較できる大切な数値を知り、治療の効果を知る事ができます。

今年も区民健診が始まります

杉並区：受診期間　22年６月１日～23年２月15日
中野区：申込期間　22年６月１日～23年２月10日
　　受診期間　22年６月１日～23年２月28日
練馬区：22年５月６日から実施予定

今年は「東京西部保健生協で健診を受けましょう」を合い言葉に診療所でお待ちしてます

区から健診の用紙が届いたら、まずは「予約」をお願いします。支部ニュースに同封した返信用の封筒に入れて、お出し頂くか、診療所にお持ちください。健診の用紙に記入が難しい方はお手伝いを致します。

2022年度方針案 ３つの利用結集のよびかけ

その１　健康診断は東京西部保健生協で
その２　ワクチンは東京西部保健生協で
その３　ケアプランは東京西部保健生協で

上井草診療所

住所：今川３-30-10
☎：03-3395-2400

和田堀診療所

住所：和田２-42-５
☎：03-3381-6840

せいきょう診療所

住所：松ノ木３-23-８
☎：03-3313-7365

組合員の皆様へ

特別増資のご支援ありがとうございます

吉岡理事長

日頃から大変お世話になっております。皆さまのお力により、目標としていた年度内に１、０００万円としておりましたところ、３月31日現在、２１６９万円のご支援を頂きました。
皆さまの想いや要望をしっかり受け止め、今後も職員が一丸となって「安心してすみつづけられるまちづくり」に尽力して参ります。今後ともよろしくお願い致します。
理事長　吉岡尚志

「総合介護センター」への特別増資、毎月の増資に心から感謝申し上げます。

４月21日から「虹のなんでも相談室」を開設します

室長 看護師
新井　陽子

新高円寺に建設される総合介護センターのミニ版として、組合員さんや地域の皆さんからの医療・介護の困り事を一緒に受けとめ、つないでいきます。
住所：杉並区上井草２-35-11Storkpon 上井草201
最寄駅：西武新宿線　上井草駅
開設時間：９時～17時
電話：03-6913-8092　Fax：03-6913-8093

待合室

補聴器をつけ、いつまでも聞こえる耳を持つ事は①話す機会をふやし、人とのつながりを深め②認知症を防ぎ③人生を豊かにすることにつながります▼あなたの「聞こえ」は大丈夫ですか▼補聴器購入は高額の費用が必要になります。購入の方への補助金があれば、自己負担が少なくてすみます。補聴器助成を実現させたいと思います▼現在23区中14区が補聴器助成を実施、新年度から新たに3区が加わります。港区の場合①難聴の早期発見②補聴器購入の相談や説明の場の確保③購入補聴器を使い続けるための支援や相談ができる④多くの難聴者が利用できる助成制度を研究するという、一歩踏み込んだものです▼ところが昨年、中野と杉並の区議会では「補聴器助成を求める陳情」が不採決となりました。残念です▼他区に学び再度、補聴器助成の実施を求め実現させたいと思います。（K）

2022年度活動方針（案）

経営安定化させる勝負の年、事業に取り組む意義を問いながら進めます

地域に寄り添い「地域要求に沿い」「地域要求を掘り起こす」なかで協同を強めます

2022年はどんな年か

外的環境

●コロナ禍の進行で、格差と貧困がますます進み、地域の皆さんの生活はますます苦しくなることが予想されます。

●経済を止めないという国の方針で、感染拡大が進み、医療逼迫でいのちの選別や医療を受けられなくなる事態が進行します。

●憲法改正議論がすすめられ、「国民投票」が実施される事態が進められようとしています。75歳医療費窓口負担２倍化が実施されます。

内的環境

●常勤医師２名退職の中で、経営を安定化させなければならない勝負の年となります。

●「介護センター」建設とその後の診療所リニューアルも見据えた事業計画がスタートする年です。

事業方針

●ビジョンを実現できる健全経営をめざします。
- 3000万円の当期剰余をめざします
- リハビリの稼働率を高めます

●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をすすめます。
- 和田堀地区での介護事業のあり方を検討します

●介護報酬改定への対応を遅延なくすすめ、利用者の願いに応えられるようにします。
- 改定された加算を取得し、増収を図ります

●管理運営体制の強化をめざします。
- 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を図ります

●人材の確保と養成を重視します。
- 雇用制度の見直し進め必要な人材の確保を行います

基本方針

●「コロナを正しく恐れ、正しく闘う」そして「コロナ禍で育ち合う」活動を進めます。

●覚醒プラン３年目。2023年６月の介護センター開設に向けて、センターが目指す「相談に応じ協同と連携で対応を実現する」活動のモデル的な実践に入ります。

●利用結集の３つのミニマムとして、健診は東京西部保健生協で、ワクチンは東京西部保健生協で、ケアプランは東京西部保健生協での運動化を生協の総合力を発揮して進めます。

●健康づくりを通じてくらしとまちづくりに貢献する活動を強化します。

地域にお住まいの方全員を対象にした活動をすすめます

●在宅介護センター建設運動を地域の要望と相談をあつめながらすすめます。

●「ヘルスチャレンジ」を地域の方全員を対象にした取り組みとして進めます。
- 継続のための取り組みを行いながら進めます
- 「健康づくり健診」と位置づけ健診受診に繋げます

●事業利用者の組合員利用率90%をめざします。

●全国４課題目標達成めざし活動を強化します。
- 組合員増やし目標500名。出資金増やし目標2000万円
- 班づくり１支部３班。担い手づくりは１支部20名
- 年度末自由脱退処理を行います

2021年度活動の振り返り（案）

コロナによる影響で経営・組合員活動に大きな影響

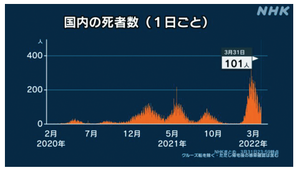
職員と組合員の協同で、地域の健康を守り、事業の存続のため奮闘し新たな経験を積み上げた年

2021年はどんな年だったか

●オミクロン株の感染拡大により２回の緊急事態宣言と第３波の感染拡大の中、東京オリ・パラの開催を強行しました。

●医療崩壊が起こり、必要な医療や介護が受けられない状況が発生し、国民のいのちが守れず、いのちの選別が行われる事態になりました。

●国は全世代型社会保障改革を推進。自己責任論を前面にしたベッド削減や、国民への負担増を推し進めています。



基本方針 とりくみの到達その１

●「コロナを正しく恐れ、正しく闘う」を実践。
- 健康フェアを開催し、254名の参加があり、25名の加入がありました。組合員同士、地域との交流を通し、よりつながりが深まりました
- フードパントリーの開催。上井草地区で居場所「はなみずき」を会場に開催。阿佐谷地区では居場所「松下さんち」を会場にしました

事業方針 とりくみその２

●覚醒（かくせい）プラン２年目。コロナの影響下でも創意工夫を重ね新たな経験を積み上げた年。
- 外来の予約制で，コロナ流行による影響を減少
- せいきょう診療所での運動器リハビリ施設認可の取得
- 総合介護センターの実践モデルづくりの準備を開始
- 東都生協との協同による安心ネットワークづくり
- 杉並区社協より「松下さんち」に次いで「はなみずき」をサロンとして登録しました
- 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が前進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した

●組合員増やし541名、出資金増やし3,398万円、出資金増やしは「介護センター建設特別増資」に2000万円を超える増資が寄せられ、前年比で大きく前進しました。７支部・７事業所が年度目標達成しました。

●コロナ禍でも継続できる拠点の整備とつながりの研究をすすめました。

●ヘルスチャレンジを東都生協にも呼びかけすすめました。

●生協学校を開催し、医療生協について学び３講座128名の組合員と事業所職員が受講しました。次年度も開催します。社保学校も実施しました。

ロシアの侵略は許せない

平和のコーナー

この記事を書いているのが、3月10日。第二次大戦の末期の東京大空襲のあった日だ。ウクライナでは200万人もの避難民が出て、さらに核の脅威も生まれています。ロシアの侵略行為は絶対ゆるせません。

東京大空襲の際には、バケツリレーや竹槍などで対処せよなどといわれていました。ウクライナでも大統領が火炎瓶をもって戦えと呼びかけているのを知り異常だと思いました。戦火をただちに止めるように上に立つものは最大限の行動をすべきです。軍事対決の結果は多くの住民の犠牲です。

日本政府はこうした事態にウクライナへ自衛隊の防弾チョッキやヘルメットを送ったと報じられています。直接の武器供与ではないが、戦闘行為を助長する行為であり、絶対許せません。何かというと日米同盟をいいますが、何より国連を中心にした外交で打開していくべきでしょう。（佐）

コロナのもとで都立病院の法人化

コロナのもとで、都立病院の果たしている役割はきわめて大きく、病床の3割を担っています。それにも関わらず、この病院の運営をもうかる病院にするために、独立法人化にして都の財政負担を削減しようとしています。

この計画はコロナ禍の前にだされていたものですが、コロナの収束も見通せない現状で、「公」の役割を放棄するようなことは許されません。（S）

3月号でお知らせした内容に誤りと加筆がありました。今回、新しいものを掲載いたします。申し訳ございませんでした。

公　告

第七六回通常総代会開催のご案内

二〇二一年一月九日に開催された第九回定例理事会において、次の要領で第七六回通常総代会の開催を決定しましたので、定款第六〇条に基づき公告します。

一、日時　二〇二二年７月二日（水曜日）
　午後一時三〇分から午後四時三〇分
一、会場　杉並公会堂小ホール
　住所　東京都杉並区上荻一―三―一五
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　役員補充の件
　第五号議案　加入連合会からの脱退の件

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
定款七二条三項により、書面をもって決議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。

二〇二二年一月九日

東京西部保健生活協同組合
理事長　吉岡尚志

東京西部保健生活協同組合
組合員各位

家庭医からのメッセージ 64

平和なくして健康なし

せいきょう診療所 所長 湯浅　潤子

何発ものミサイルが普通の人の住居を、病院を破壊する。それは、健康のための何もかもを粉砕する、あってはならないことだ。

２月24日に始まったロシアによる軍事侵攻。ウクライナの惨状が日々伝えられている。未来を担う子どもまでが殺され、恐怖にさらされる現状。町が破壊され、命が助かった人も、癒しがたい心の傷をずっと負って生きることになってしまう。そして大きな落胆は、国際社会が、何と１か月たった今も、この暴挙を止めることができないでいることだ。

平和な時でも、健康を達成することは容易ではない。東京西部保健生協の組合員、職員は、健康のために、長年にわたって日々取りくみを重ねてきた。「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に病気ではないとか、弱っていないということではない。健康を享受することは、人種、宗教、社会的条件の差別なしに万人の有する基本的権利の一つである」（1978年、WHO によって採択されたアルマ・アタ宣言・第１条より）。そして、この宣言では、健康を守るために、すべての政府、保健・開発従事者、市民が至急のアクションをとる必要性を強調している。宣言の第10条には、世界の資源を軍備のためでなく健康のために用いるべきことが書かれている。「現在かなりの部分が軍備と軍事紛争に使われている世界の資源を、十分に、よりよく利用すれば、世界中のすべての人々の健康水準は西暦2000年までに十分達成可能となろう」。しかし、今回の戦争に至るまでも、世界は巨額のお金を軍備につぎ込んでおり、世界中に、飢餓や貧困、内戦などのために健康ではない方が大勢いる。現在ロシア、ウクライナ双方の軍備のために、世界の資源、資金が浪費され、人々は傷つけられている。私たちは約半世紀の間、何も進歩できなかったのだろうか。

戦争が無くても、気候変動や食糧不足などが、次の世代への負の遺産となっており、何とか良い方向に舵を切らなければ、子どもたち、孫たちに申し訳が立たないことだと思う。

健康のために最も大切な平和を守るため、私たちはどうしたらよいのだろうか。賢明な組合員の方に、是非教えを乞いたいと思う。

各国で戦争反対のデモが行われ、それが戦火の中にある人に伝われば、わずかでも励ましとなるだろう。しかし、デモだけで砲撃が終わるわけではない。

様々な情報が真実かどうかに気を付けることも大事だろう。地球の裏側で起きていることをリアルタイムで知ることができる時代にありながら、情報は真逆な内容にゆがめられたりするのが戦争なのだということを、恐れをもって知らされている。

第３次世界大戦にならないよう、日本政府が間違った判断をしないように見守らなければならない。もし日本政府が間違った時、ロシアの心ある市民が迫害を恐れずに戦争反対を叫んでいるように、勇気ある行動をできるだろうか。

彼の国の大統領がどんな思いに突き動かされて今回の行動を起こしたにしても、決して許容されないが、犯罪者と決めつけるだけでは何の解決にもならない。

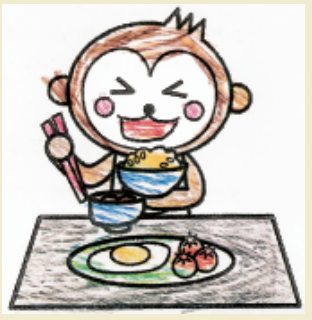
世界の大きな動きに直接かかわることはできないが、身近なところで平和な関係を築くように努力していくことが、まず、大切ではないだろうか。家族でも、職場でも、近所でも、自分と違う考えを持つ人を、人間としてという姿勢が大事なのではないだろうか。

大切な存在と受け止め、なぜそのような考えに至るのかを、よく聞くという姿勢が大事なのではないだろうか。

もしもウクライナ難民の方が近所に引っ越してきたら、私たちは暖かく受け入れて、助けることができるだろうか。身近な所から、平和を創るものでありたいと願う。

わたしのギャラリー

山崎　久恵作「ユリノキ」



えーちゃん作
「おいしいごはん」

片岡　照美作「春の花」

落椿　未だ紅彩（いまだべにいろ）　鮮しと
渡邊　多賀子

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

◆「みんなで健康ストレッチ」は簡単でいいですね。足、腰が衰えないよう、参考になります◆おいしいおうちごはんのレシピが実践出来、おいしく頂いています◆アクアパッツアを鱈で作ってみました。85歳の夫「鱈も出世!!したナ」と◆皆さまの作品等、楽しく拝読いたしております◆山崎元さんの寄贈で、5ヵ年計画事業スタートで「総合介護センターが3年後に完成する予定がすばらしいと思います

編集後記

年度が変わり、自分自身も含めて変化があり、戸惑う事も増えて来ました。新1年生の皆さんは今の環境に慣れましたか？この落ち着きが続き、今だから出来る事に沢山チャレンジしてほしいですね。

今月号から、クロスワード、簡単・おいしい・おうちごはんの担当者が変わりました。今後ともよろしくお願い致します。（N）

脳トレ 漢字パズル

つぎの漢字を使って四字熟語を８つ作ってください。
余った漢字３字の熟語は何でしょうか。

女	格	己	保	員	和
平	久	×	侵	会	会
人	差	大	負	恒	障
委	等	窓	害	任	権
平	ロ	部	保	自	留
責	担	社	内	最	男

ヒント

男○格○　○久○和　人○侵○　○己○任
○部○保　平○社○　○口○担　最○保○

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

3月号 クロスワード当選者

答え「ゆうやみせまれ ばなやみははてなし」

今川　白土　淑子
世田谷区　遠藤　洋子
下高井戸　秋元　登志子
今川　浅田　充子
堀ノ内　山崎　久恵

5名の方当選おめでとうございます。
今回は８名の応募がありました。

簡単！おいしい！おうちごはん 6

～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。

鯖の具だくさん味噌汁

1人分 150kcal
たんぱく質 14g
食塩相当量 1.0g

材料〔２人分〕
鯖缶・・・１缶（190g）
しょうが・・・１片
青ネギ・・・10cm 程度　→Ⓐ
木綿豆腐・・・100g
カット野菜・・・１/２パック（100g 程度）
※お好きな具材をご用意ください
しめじ・・・１/３株
水・・・300ml
酒・・・大さじ１
味噌・・・小さじ２
薬味・・・適量（仕上げ用）

〈作り方〉
1．鍋に鯖缶（汁ごと）とⒶを加え、火にかける。
2．沸騰したら、軽く鯖の身をほぐすように混ぜ、蓋をして２分煮込む。
3．２に水と酒を加え、沸騰したら野菜ときのこを加える。
4．野菜ときのこに火が通ったら味噌を溶き、火を止める。
5．最後に木綿豆腐を加える。

〈料理のポイント〉
＊鯖缶を汁ごと使用するため、塩分は控えつつ旨味のある味わいに仕上がります。
＊初めに鯖を香味野菜と煮込むことで、特有の臭みを取ることができます。
＊具沢山でおかずにもなるお味噌汁です、忙しい朝の一品にどうぞ。
＊仕上げの薬味はどっさりのせるのがおすすめです。
＊卵やうどんを加えて煮込んでも美味しいです。
＊腎機能の低下がある方は、たんぱく質の摂り方について医師や管理栄養士にご相談ください。

☆長野県の北信地方に伝わる郷土料理をご紹介します。
本来は、「根曲がり竹（チシマザサ）」（５～６月にかけて出回る）と呼ばれる若竹を、鯖の水煮缶と一緒に煮込みます。

みさと健和病院
管理栄養士　藤牧はるか