

東京西部保健生協の現勢

(5月31日時点)

組合員： 8,389人
出資金： 200,416,780円

東京西部保健生協

くみあいだより

No.323 2022年7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/



LINE



HP

健診・ワクチン・ケアプラン
の利用結集運動を成功させ、
経営基盤安定化をすすめます

コロナを正しく恐れ、正しく
闘うことを継続し、健康
づくの活発化をすすめます

協同の力で地域の健康と 事業所の健全経営を守りぬくため決議

総代115名(会場出席64名、書面議決51名)が参加すべての議案賛成多数で採択!

新理事に湯浅潤子先生(せいきょう診療所所長)を選出

第76回 通常総代会開催

2022年6月22日(水) 杉並公会堂 小ホール
開催時間：14時30分～17時

※今回は全員参加が可能になりました

14時から順天堂大学志理理事長が理事会を代表して挨拶、2名の来賓のミヨー先生と小柳先生よりコホート研究の報告、新井陽子常務理事による新入職員紹介に続き、安達亮則常務理事が開会宣言し第76回通常総代会が開会。
総代会議長に方南・和泉地域選挙区内藤利治総代、上井草・今川地域選挙区金田志保総代の2名を選出、その他総代会役員を選出。最初に吉岡尚

理事・会 挨拶

安心して暮らせる社会の実現のため、強く、おおきな医療生協をめざそう!



東京西部保健生活協同組合 理事長 吉岡 尚志

政府の「自己責任論」が社会に浸透しています。社会保障制度は本来国の責任で行うべきですが、自助・共助・公助になり国の責任が曖昧になっています。参議院選挙では社会保障の問題とともに物価・憲法問題も争点になっています。必ず投票に行き一票を行使しましょう。今、みんなで声を出し、安心して暮らせる社会を実現するためにみんなで力をあわせることが必要です。そして、東京西部保健生協を強く大きくしましょう。皆さんの力で、安心して暮らせる社会を実現してゆこうではありませんか。

議案 提案



東京西部保健生活協同組合 専務理事 松本 弘道

今年を経営を安定させる「勝負の年」と位置づけ、利用結集を強めます

この一年間でさまざまな経験を積み重ねてきて、2022年に、倍返しをする事ができる力をつけてきた一年でもありました。組織活動では、出資金が3398万円増え出資金総額が2億円を超え、組合員数も増加したことが特筆すべき事でした。しかし、経営では事業収益、特に、健診収益が予算どおりにいかずに損益が赤字になってしまいました。今年度は、事業所の存在意義を大いに発揮し、地域に寄り添い、役立つ施設として強化をはかるために、予算にこだわった管理運営を行います。今年を、経営を安定化させる勝負の年と位置づけ、事業所のもつ拠



採択の様子

来賓 挨拶

総合介護センター

健康大いに期待!

杉並区保健福祉部 高齢者在宅支援課長 齋木 雅之様
地域でのコロナ体操の実践、健康づくりに関しての順天堂大学との共同研究等、コロナ禍の中、高齢者が外出

食・介護・医療の協同の取組を更に発展させたい

東京都生活協同組合 専務理事 野地 浩和様

東京都生活協同組合と東京西部保健生協の協同の取組として延べ700人を超える東京都生協の組合員が参加しています。また、75歳以上医療費窓口負担2倍化の請願署名は現在6359筆の署名が集まっています。この間の生協間協同の取組で、東京都生協の組合員の中に、健康・医療への関心が強いことが判明しました。今後、両生協の連携をさらに強め、健康・医療・食の協同の取組を更に発展させていきたい。

新理事就任挨拶



湯浅 潤子

このたび、総代会で理事に選出していただき、ありがとうございました。東京西部生協の諸活動が平和とより良い生活のために行われるよう、医療者の立場から、微力を尽くしていきたいと思っております。よろしくお願いたします。

待合室

新聞広告で『80歳の壁』というのが目にとまった。「バカの壁」は知っているが、80歳に壁があることは知らなかった。広告には高齢者向けの、健康、認知症、介護、介護体験等の本、加えてサブタイトルが満載である。これらに感銘されることなく、「参考までに」として自分の生活をどう進めるかは、自分が決める。体力、気力の低下に合わせながら、好奇心をコントロールしている▼最たることは植物好き、花便りを聞くこと飛んでいく。生協の活動を通じて支部ニューズ配りで住宅街を歩けば、庭の花に出会える。善福寺川を歩く会では、お喋りしながら周辺の木々、野の花に出会える。グーグルレンズで名前を調べる。それで分らないければ植物図鑑を開く。「善福寺川周辺の植物」をまとめようかな?▼ところが河川工事のため木々が切られてしまっている。記憶に在るうちにメモしておこう。まだまだ歩ける、歩きたい!80歳の壁は乗り越えられるだろう。(Y)

第75回通常総代会 討論での発言集

事業所からの報告

総合介護センター
メイジ・何でも相談
室開設

虹のなんでも相談室
新井 陽子



来年7月新高南寺にて「総合介護センター」が出来ます。その前準備として4月に「虹のなんでも相談室」を開設しました。地域から・組合員から・職員から相談が寄せられています。医療生協の良さを知ってもらい、地域組合の皆さんと連携し、相談機能の役割が果たせるようにしていきます。

「地域のために」と、自宅を遺贈頂いた山崎さんを知っている者として、心からお礼申し上げます。上井草地域から直接会館にいけませんが、ここから発信される情報、行動提起に期待を持っています。

療と介護、両方のサービスが提供できる東京西部保健生協は強い味方です。それに加え組合員さん同士の助け合いも非常に大きな力です。車に例えればこの両輪があれば、安心して地域で暮らす事ができます。支部でもフードパントリーの取り組みが始まり、5月には、子ども連れの若い方の利用があり、今後も地域と支部との繋がりを広げるために頑張ります。

5カ年計画事業スタートのピラを見てびっくりしました。訪問看護サービスを利用された方々から「の自宅遺贈・こういう事が現実になると感じました。老人会の会長さんからも「いつも丁寧な訪問とお世話してもらっている」と声を掛けられ、心を込めてお世話した結果だと感動しました。

滞りなく終わったと感じました。総代会に出席する事で事業の流れがわかりました。当日資料は「何ページ」と言ってほしい。映像のボリュームが大きかった。

ひとつひとつ、本格的な形だが、組合員、職員が一緒になって討議して決めることがよかったです。思いました。専務の話も聞き、自分自身の意識が変わりました。

支部からの発言

総合介護センター
(仮称)建設にあたり

練馬支部
青木 英二



療と介護、両方のサービスが提供できる東京西部保健生協は強い味方です。それに加え組合員さん同士の助け合いも非常に大きな力です。車に例えればこの両輪があれば、安心して地域で暮らす事ができます。支部でもフードパントリーの取り組みが始まり、5月には、子ども連れの若い方の利用があり、今後も地域と支部との繋がりを広げるために頑張ります。

5カ年計画事業スタートのピラを見てびっくりしました。訪問看護サービスを利用された方々から「の自宅遺贈・こういう事が現実になると感じました。老人会の会長さんからも「いつも丁寧な訪問とお世話してもらっている」と声を掛けられ、心を込めてお世話した結果だと感動しました。

滞りなく終わったと感じました。総代会に出席する事で事業の流れがわかりました。当日資料は「何ページ」と言ってほしい。映像のボリュームが大きかった。

ひとつひとつ、本格的な形だが、組合員、職員が一緒になって討議して決めることがよかったです。思いました。専務の話も聞き、自分自身の意識が変わりました。

「総合介護センター」が出来ます。その前準備として4月に「虹のなんでも相談室」を開設しました。地域から・組合員から・職員から相談が寄せられています。医療生協の良さを知ってもらい、地域組合の皆さんと連携し、相談機能の役割が果たせるようにしていきます。



「コロナ禍で、仕事がなくなり生活が困窮している」というニーズを聞き、地域に2か月に1回の食糧支援を継続していくことは「健康を守り、平和をつくる。命輝く社会をつくる」という医療福祉生協の理念に、致するものと考えます。困っている人がいれば放つておけない！継続する事は大変ですが、活動の振り返りを行いながら、この取り組みを伝え、続けていきたいと考えています。

支部組合員のご夫婦が昨年、相次いで体調を崩され、お二人共検査入院となり支部の組合員、居宅支援事業所のケアマネ、上井草支部の「たすけあい」にも協力して支援して頂きました。「医療と介護、両方のサービスが提供できる東京西部保健生協は強い味方です。それに加え組合員さん同士の助け合いも非常に大きな力です。車に例えればこの両輪があれば、安心して地域で暮らす事ができます。支部でもフードパントリーの取り組みが始まり、5月には、子ども連れの若い方の利用があり、今後も地域と支部との繋がりを広げるために頑張ります。」

2008年初頭に支部分割と「こうぼん体操」の取り組みについて提案があり、方南会館の事務室をお借りし、4、5名でスタートしました。その後、ゆうゆう和泉館が受け入れ下さり、区役所に申請をし、「こうぼん体操和泉班」として、会館利用許可を頂き、今日もなっています。毎回13名前後の参加があります。

健診の電話掛けにたくさんいます。その年健診の特徴を出して電話を掛け、今年も6月から始めました。電話を掛けるに困っている事を話してくれ、「歩く事ができない」と話されれば「送迎も出来ますよ」と答え、「良い事をしてるね!」でも迎えまでしなくても「言われたりします。諦めず、また連絡をしてみます。」

この一年の経験を糧に今年も倍返しに！

来年6月開設をめざしている総合介護センターの建設は単に建物をつくるだけでなく、地域に寄り添うソフトをつくることを目指します。事業所を拠点にして協同の力を更に強くしていきたい。コロナを糧にしてさらに成長できることを目指したい。昨年一年、がんばっても黒字にならないし、健康づくりやろうとおもってもなかなか人が集まらないし、生活も大変だ。このような辛い思いの一年でした。この経験を糧に今年倍返しを達成できるように、みなさんとともにがんばってゆきたい。

専務理事 松本 弘道

和井草診療所
医師 平間 敏憲

新入職員紹介

組合員の皆様や御家族のかかりつけ医としての役割も十分に認識して、健康維持のお手伝いをしたいと思っております。今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

※紙面の都合上お一方のみ掲載いたします。非常勤の方も含め23名の方よりしくお願います。



コロナ禍以前は国会行動等、外に向かつて活動する機会も多くありまし

「地域のために」と、自宅を遺贈頂いた山崎さんを知っている者として、心からお礼申し上げます。上井草地域から直接会館にいけませんが、ここから発信される情報、行動提起に期待を持っています。

療と介護、両方のサービスが提供できる東京西部保健生協は強い味方です。それに加え組合員さん同士の助け合いも非常に大きな力です。車に例えればこの両輪があれば、安心して地域で暮らす事ができます。支部でもフードパントリーの取り組みが始まり、5月には、子ども連れの若い方の利用があり、今後も地域と支部との繋がりを広げるために頑張ります。

5カ年計画事業スタートのピラを見てびっくりしました。訪問看護サービスを利用された方々から「の自宅遺贈・こういう事が現実になると感じました。老人会の会長さんからも「いつも丁寧な訪問とお世話してもらっている」と声を掛けられ、心を込めてお世話した結果だと感動しました。

滞りなく終わったと感じました。総代会に出席する事で事業の流れがわかりました。当日資料は「何ページ」と言ってほしい。映像のボリュームが大きかった。

ひとつひとつ、本格的な形だが、組合員、職員が一緒になって討議して決めることがよかったです。思いました。専務の話も聞き、自分自身の意識が変わりました。

この一年の経験を糧に今年も倍返しに！

来年6月開設をめざしている総合介護センターの建設は単に建物をつくるだけでなく、地域に寄り添うソフトをつくることを目指します。事業所を拠点にして協同の力を更に強くしていきたい。コロナを糧にしてさらに成長できることを目指したい。昨年一年、がんばっても黒字にならないし、健康づくりやろうとおもってもなかなか人が集まらないし、生活も大変だ。このような辛い思いの一年でした。この経験を糧に今年倍返しを達成できるように、みなさんとともにがんばってゆきたい。

専務理事 松本 弘道

新入職員紹介

組合員の皆様や御家族のかかりつけ医としての役割も十分に認識して、健康維持のお手伝いをしたいと思っております。今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

※紙面の都合上お一方のみ掲載いたします。非常勤の方も含め23名の方よりしくお願います。

和井草診療所
医師 平間 敏憲

和井草診療所
医師 平間 敏憲

上井草・今川支部

きずなサロンを開設

かねてより診療所の外にためり場を探していましたが、2021年7月に何とか近くのマンションの一室を借りることができました。さびびこの部屋を組合員だけでなく、地域の方にも開放しようと、「社会福祉協議会と相談し、「きずなサロン」を開設する」としました。

当回月1回の「サロン」ですが、町会、民生委員、ケア24の方々の協力もあって、今年の4月、5月と開



今年3月より第3金曜日の13時~14時「松下さんち」にて開始しました。フードパントリーは企業、個人で余剰となった食品を生活に困った方達に供給する活動です。

また、7月からは回数増やし第3日曜日の13時~14時も開催します。



食材を扱っている生協さんや組合員さん、チラシをご覧になった方から食品を提供して頂いています。食料支援と生活相談(何でも相談)は車の面輪です。6月からは相談も合わせて行います。

和田堀支部

「オレンジカフェ和田」のこと

感染対策を講しながら第3土曜日に行っています。れ情報を提供していただ



ケア24の職員の方も参加されています。また映画『こんな夜更けにバナナかよ』を鑑賞したり、新聞記事を共有し広く情報を得る事にも努めています。新しく参加された方もおられます。

阿佐谷北・本天沼支部

フード・パントリーを開始

今年3月より第3金曜日の13時~14時「松下さんち」にて開始しました。フードパントリーは企業、個人で余剰となった食品を生活に困った方達に供給する活動です。

また、7月からは回数増やし第3日曜日の13時~14時も開催します。



食材を扱っている生協さんや組合員さん、チラシをご覧になった方から食品を提供して頂いています。食料支援と生活相談(何でも相談)は車の面輪です。6月からは相談も合わせて行います。

成田東西支部

「おしゃべり会」を月1回開催

昨年7月より、開催し、回数を重ねる中で、簡単な手仕事として「刺し子の布きん作り」をしました。皆さん和気あいあいと仕上げ、次回は手元にある生地を利用して、小物入れ作りをしますが、説明書を参考に皆で相談しながら進めていきます。毎回、参加は自由でおしゃべりだけでも皆さんの意見を参考に、いろいろな事を考えていきます。

お互いに元氣になり、支え



合っていることを実感しています。

参加者からの感想

松ノ木・梅里支部
小畑 文字



松ノ木・梅里支部
片岡 友子総代



和井草診療所
事務長代行
清水 律晶



討論のまとめ

この一年の経験を糧に今年も倍返しに！

来年6月開設をめざしている総合介護センターの建設は単に建物をつくるだけでなく、地域に寄り添うソフトをつくることを目指します。事業所を拠点にして協同の力を更に強くしていきたい。コロナを糧にしてさらに成長できることを目指したい。昨年一年、がんばっても黒字にならないし、健康づくりやろうとおもってもなかなか人が集まらないし、生活も大変だ。このような辛い思いの一年でした。この経験を糧に今年倍返しを達成できるように、みなさんとともにがんばってゆきたい。

専務理事 松本 弘道

組合員の皆様へ

7・8月サマー増資のお願い

目標増資額 800万円!

組合員の皆さまには、日頃より大変お世話になっている事に心から感謝致します。1年間を3期に分け、サマー増資は、事業所の機材の充実・10月からの生協強化月間、年末増資は目標額の到達・特別増資としております。今年度末から着工される「総合介護センター建設」に向け、皆さまから大切な出資金をお預かりいたしております。その上でのお願いは大変心苦しいのですが、ご協力をお願い申し上げます。

言語聴覚士とは？ 上井草診療所 福森 恵美子さん



ことばが出にくい・呂律が回らない等、コミュニケーションや摂食嚥下に問題がある方々に対して、相談・評価・訓練・助言・QOL(生活の質)の向上や社会参加のための支援を、専門的な立場から行っており、ご家族やヘルパーさんへの相談・助言をします。現在は上井草診療所からの訪問、外来、デイケアの利用者さんに関わっています。

ことばが出にくくなった・お茶でむせる・よだれが出るようになった等ありましたら、ご相談ください。

Q: コロナ禍で、マスクを付けた影響はありますか？

A: マスクを付けることで、顔の運動幅が小さくなっています。飛沫感染を恐れ、話す事も少なくなった事で、呼吸・声帯・声を出す一連の動作をしなくなっています。しゃべる事と嚥下は連動しています。胸を張って深い呼吸をする姿勢が大事です。

★ 平和のコーナー ★

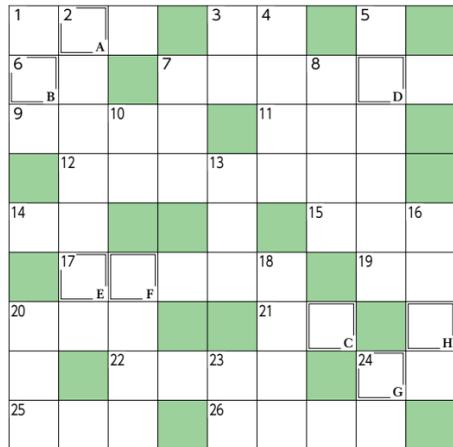
国、石垣、宮古の島々に配置し、米軍との共同訓練を種子島の近くの馬毛島で行えるようにするなど、緊張を高める方向で動いています。復帰50年といっても祝う気持ちになれないというものも出ています。しかも、台湾海峡の危機をあまり、軍需予算を増やすと国会で決まる前から、バイデン大統領に約束するなど恥ずかしい話ではないでしょうか。(佐)

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：横井妙子さん



解き方：A～Hの枠内の文字を順に並べてください

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

ヨコのカギ

- | | | | |
|----|-------------------------|----|--------------------------|
| 1 | ギリシャ正教会でまつるキリスト・聖母などの画像 | 15 | 毛布 プラン〇〇〇 |
| 3 | 草刈りに使う カマキリも持っている | 17 | タイでつくられる光沢のある天然の布 |
| 6 | 空費 フード〇〇 | 19 | 分別のマーク これを飲んで海の生き物が死んでいる |
| 7 | 主観的判断の余地のないこと | 20 | ラーメンに欠かせない |
| 9 | 京都市街を流れる川 | 21 | 雌馬と雄ロバに雑種 繁殖不能 |
| 11 | 街路に囲まれた一区画 | 22 | 食べ物を入れる容器 丸形で蓋つき |
| 12 | 吸収の良いスポーツ飲料 | 25 | 住宅にも教育にも使える |
| 14 | つる性一年草の野菜 | 26 | 憲法に基づいて行う政治 |

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：7月31日必着 発表：7月号

タテのカギ

- | | | | |
|---|------------|---|------------|
| 3 | 蚊を防ぐために寝床を | 7 | 木の枝 |
| 2 | 女性のでやかな容色 | 5 | 夏の衣類の一種 |
| 1 | 世界主義者 全世界を | 4 | 木を割ること または |
| | 自国と考える人 | | |

- | | | | |
|----|-----------|----|------------|
| 13 | 熟練 手練 | 20 | 精神的外傷 |
| 10 | 絵描き | 18 | 王冠 |
| 8 | 大量に仕入れること | 16 | スズメより小さく眼の |
| | | | 周囲が白色 |
| | | | ロケーションの略 |
| | | | 粗末な衣服 |

わたしのギャラリー



バラと蝶
清水 淑子作

ウクライナの無数の死者よ
無残にも踏みにじられて
路上にころがる
長沼 京子

ウクライナの幼子が
「戦争止めて！」と泣いている
この声をしかと聞けプーチンよ
石井 好江

「ウクライナ」の無差別攻撃
止めよと訴える「新婦人行動」
に雨降りしきる
野口 十四子

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

◆くみあいだよりはカラフルで読みやすいですね！湯浅先生のメッセージに込められた思いは、そのまま当組合の指針だ」と理解致しました◆簡単！おいしい！おうちごはん⑥鯖の具だくさんの味噌汁、栄養満点でおいしそう！早速作ってみました。パズルは脳トレ、楽しみながらやっています◆くみあいだよりの記事をきっかけに「帯状疱疹・ワクチン」を打ちました。正しい医療情報を期待しております

5月号 漢字パズル当選者

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 世田谷区 | 清水 | 堀ノ内 | 世田谷区 | 練馬区 |
| 石井 一美 | 小野寺文字 | 大宮 君江 | 遠藤 洋子 | 四ツ井孝治 |

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。

編集後記

今年はずいぶん雨が多くなってきているようで、温暖化の影響でしょうか？
6月は環境月間です。小さなことから自分が出れる事を探してみたいと思います。皆さんの中で何かにトライしている方がいたら教えてください。

簡単！おいしい！おうちごはん

7

～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。

チーズリゾット

- 材料(1人前)
- ごはん150g
 - 牛乳150ml
 - とろけるチーズ.....20g (スライスチーズでもOK)
 - しめじ.....50g
 - コンソメ.....小さじ1/2
 - オリーブオイル.....適量
 - 塩.....少々
 - 粗挽き胡椒.....少々

- 〈作り方〉
1. しめじは食べやすい大きさに切っておく。
 2. フライパンにオリーブオイルを熱し、しめじを入れて中火で炒める。
 3. しめじがしんなりしたらごはん、牛乳、コンソメを加える。
 4. 牛乳が沸騰してきたら弱火にしてとろけるチーズを加え混ぜ合わせ、塩、粗挽き胡椒で味をととのえる。
 5. リゾットを器に盛り、仕上げに粗挽き胡椒を振りかける。

- 〈料理のポイント〉
- *水分が飛びやすいのでしっかり混ぜながら火にかけてください。
 - *冷ごはんを使ってもOKです。その場合は電子レンジで温めてから調理しましょう。

☆今回は自宅でも簡単に作れるチーズリゾットを紹介いたします。しめじを玉ねぎやほうれん草にしたり、ベーコンを入れたりとお好きな具材に変えてアレンジも可能です。塩分控えめなさっぱりとした味わいのリゾットです。

代々木病院 管理栄養士 手塚 あずみ



1人分 460kcal
たんぱく質 19g
食塩相当量 1.6g