

東京西部保健生協の現勢

(9月30日時点)

組合員： 8,373人
出資金： 204,244,180円

東京西部保健生協

くみあいだより

No.325

2022年11月1日発行

明るく健康な暮らしとまちづくり

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

地域・家族みんなで医療生協に加入し 健康づくりをすすめよう！

9月26日～12月16日は生協強化月間です

せいの集会松ノ木・梅里、成田東西支部の様子



【生協強化月間とは】
生協の活動を地域に広く知らせ、組合員を増やす取り組みを行う期間の事で、1948年10月1日に、生協の根拠法となる、消費生活協同組合法が制定され、厚生労働省も「生協強化月間」と位置付けています。

目標

- 1) 月間終了時まで、なかま増やし・出資金ふやし年間目標100%達成を目指します。
- 2) 新しい組合員に班づくり、班会への参加をお誘いし、一緒に活動する人を増やします。地域の居場所づくりも進めます。
- 3) 今年度取り組んでいる3つの結集（健診の受診、ワクチン接種、介護相談）の目標達成を目指し、事業所利用者、組合員活動参加者全てに声をかけます。
- 4) 昨年取り組んだ「健康フェア」を今年度は3つの診療所で取り組みます。支部と事業所が力を合わせ、東京西部保健生協の取り組みを紹介し、交流する機会として取り組みます。
- 5) 「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる」ことを理念に掲げる東京西部保健生協として、憲法9条改憲に反対し、平和な社会の実現に力を尽くし、75歳以上窓口負担2倍化中止を求める活動に取り組みます。

診療所「健康フェア」にご参加ください 参加の方は各診療所にお申し込み下さい

上井草診療所 ☎03-3395-2400

10月23日(日)10時～13時(受付は12時30分まで)

内容：血管年齢測定&バランスチェック

*予約制です

せいきょう診療所 ☎03-3313-7365

11月13日(日)10時～14時

内容：骨密度測定・リハビリ体験・介護、医療相談・バザー・組合員活動紹介

和田堀診療所 ☎03-3381-6840

11月12日(土)13時30分～16時

内容：健康チェック・骨密度測定・リハビリ体験・平間医師による「健康講話」

2022年ヘルスチャレンジに取り組みます

期間：10月1日(土)～11月30日(水)

用紙がお手元がない方は、本部までご連絡ください。

☎03-3381-0877

土建まつり

11月27日(日)10時～15時

会場：蚕糸の森公園

内容：健康チェック・木工工作体験・ウォーキング教室

参加団体それぞれ体験を用意しています

☎03-3381-0877(本部)



高齢化社会が始まり、介護は社会全体で担うべきという考えから2000年に介護保険がスタートしました。「ピンピンコロリ」が理想と言われたこともありました。近年の平均寿命が男性は81歳、女性は87歳と延び、ヨタヨタヘロヘロの「ヨタヘロ期」にならぬよう、この時期をいかに過ごすかが大切となってきました。

ヨタヘロ期に欠かせないのは何と言っても仲間との交流です。わたしたち東京西部保健生協では、こころばい体操や居場所づくり、フーパントリー、ウォーキングの会、オレジーカフェ等々、交流の場がいくつもあります。支え、支えられて、地域みんなで超高齢期をエンジョイしましょう！

(M)

待合室

組合員のひろば



前日の雨に洗われ瑞々しくなった沼崎さんちになった葡萄を収穫し、ジャムをつくりました。参加者全員で葡萄の種取りを60分、おしゃべりをしながら

成田東
西支部

「9月のおしゃべり会は 葡萄ジャム作り」11名参加

片岡 照美・沼崎 麻美

行い、大鍋に砂糖とレモン汁を加え、フツツと煮る事40分、赤紫色のトロリとしたジャムが出来上がりました。早速、皆で出来たてのジャムをクラッカーにのせ、試食タイム。葡萄のジャムを作ったのは、初めてという方も多く、晩夏の時期に自然からの贈り物を堪能した、おしゃべり会となりました。来年はジュースに挑戦したいと思いま



松ノ木・
梅里支部

初心者向け麻雀サークル 再開

後藤 光子

長引くコロナ禍で交流もなく、体調を崩した方やもう麻雀のルールを忘れちゃった！の声もありましたが、9月6日から沼崎さんちをお借りしてやっと再開する事になりました。お部屋の使い方等皆さんと色々工夫をして、4卓使用できる事になりましたが、まだまだ試行錯誤の連続です。快適な居場所に！と皆で意見を率直に出合っています。新しいお仲間も増え、ゲームやお喋りに熱中すると笑い声で賑やかです。来年度、総合介護センター完成を待ち望みつつ、今は感染防止を守り、活動の輪を大切にしていきたいと思います。



阿佐谷北・
本天沼支部

お菓子が入っていたザルが 壁掛けに変身！

池川 陽子

阿佐ヶ谷のパールセンターに 美味しいチーズケーキが入っているお店で販売されている、美たザルを使い、造花を組み合わせてみんなでおしゃべりしながら壁掛けを作りました。

なんとザルの穴に造花の茎を差し込みボンドで止めたんです。いつもアイディアを考えてくれる仲間のおかげで、午後のひと時を楽しんでいます。



上井草・
今川支部

歌とおしゃべりで あつという間に時間が過ぎます ひだまりの会 大草 和子

月2回、第2第4水曜日13～15時開催。会場は、はなみずき。会長は松田昭代さん。メンバーがとっても青いから「有楽町で逢いましょう」「南国土佐を後にして」等皆で歌いました。「中秋の名月が美しかったこと」「水泳で息継ぎができない」「帯状疱疹のおそろしい話」等、話が尽きず、あつという間に時間が過ぎました。会長さんの準備の周到さに、すっかり感心しました。また、参加しようと強く思いました。

組合員の皆様へ

サマー増資の取り組み報告

皆様からのたくさんのご支援に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。今年度は、各事象所への支援を訴え、8月末で609万円をお預からさせて頂きました。和田堀診療所のX線撮影装置、上井草ヘルパーステーション、杉並中央訪問看護S Tの電動自転車の購入などにつかわさていただきました。

総合介護センター進捗情報

9月16日より、山崎邸の解体工事が始まりました。今後の予定：11月4日 地鎮祭
11月9日 着工
2023年5月18日 完成予定
内覧会を2023年5月初旬予定。
施工会社：旭化成ヘーベルハウス



9月16日現在

名前をかえて誤魔化す
統一協会は朝鮮の統一を悲願として、朝鮮戦争のさなか共産主義はサタン（悪魔）だとしてそれを排撃するとして、文鮮明を教祖として生まれました。
キリスト教的に「協会」を途中で統一教会とかえていきました。さらに青年・学生を組織するために聖書のよう

★ 平和のコーナー ★

な「原理講論」をもってサークル会員を組織していきました。さらに反共を強くうたった政治団体である勝共連合もつくり、政治家に接近しました。さらに喜や印鑑の霊感商法で厳しい批判をあびると、世界平和統一家庭連合と名前をかえて布教を続けているのです。名は体を表すとの言葉もありますが、宗教を語り家庭の平和を壊す団体ですね。（左）

家庭医からのメッセージ 65

小児の感染性胃腸炎



上井草診療所 長尾 智子 医師

今回は小児の感染性胃腸炎についてお話しします。感染性胃腸炎は一年を通じて発症しますが、特に冬になると多く認めるようになります。

感染性胃腸炎の原因にはウィルス性と細菌性がありますが、ウィルス性が約70%程度であり、ノロウィルス・ロタウィルス・アデノウィルスなどが原因となります。ここではウィルス性胃腸炎についてお伝えしていきます。

胃腸炎の症状には発熱・吐き気・嘔吐・腹痛・下痢などがあり、必ずしも全ての症状が出るわけではありませんが、一般的に吐き気や嘔吐から始まり、これが半日から1日程度続き、その後下痢となることが多いです。

ウィルス性感染性胃腸炎に特別な治療法はなく、吐き気止めや整腸剤といった症状を緩和させる薬の処方が中心です。大切なことは脱水にならないようにすることです。嘔吐や下痢が頻回であったり、嘔吐がひどくて「食べられない」「飲めない」といった状態が続くと脱水が進行します。するとぐったりしてさらに食べられず、飲めなくなります。吐き気が強い時に一度に沢山水分を摂ると、また吐いてしまう

可能性があります。ORS やアクアライトなどの経口補水液を、少量ずつこまめに（症状が強い時にはティースプーンで1さじずつ）摂るようしてください。脱水の程度が重い時や、口からどうしても水分が摂れない場合には点滴が必要になります。

- ・ぐったりして元気がない
- ・おしっこ回数が少ない、色が濃い
- ・皮膚や唇が乾燥している
- ・赤ちゃんの場合、大泉門が凹んでいる

上記のような症状がみられる時には脱水の可能性があるので注意が必要です。

予防についてです。調理前・食事前・トイレ後・オムツ交換後・吐物に触れた後などには石鹸でしっかり手洗いをしてください。また魚介類などからの感染もあるので、しっかりと加熱することも大切です。そして症状が治まってからもしばらくは便にウィルスが排出されるため、取り扱いに注意し、手洗いをしっかりしましょう。

嘔吐物などの処理についてです。窓を開けて換気しながら、使い捨ての手袋、マスクをして行います。新聞紙などで該当箇所を覆い、薄めた次亜塩素酸ナトリウム(*)をしっかりとかけてから中心に向かって拭き取っていきます。乾燥するとウィルスが空気中に舞いますので、なるべく早くに行う必要があります。

こまめに手洗いをして元気に過ごしていきましょう。

(*)

①衣類、テーブル、床などの消毒：0.02%

500ml ペットボトルでの作り方（ミルトンの場合）

原液10ml（ペットボトルのキャップ1杯≒5ml）に水を入れて合計500mlにする

②嘔吐物、便の処理：0.1%

原液50ml（ミルトンのキャップ1杯≒25ml）に水を入れて合計500mlにする

みんなで健康ストレッチ

● その65 ●

良い姿勢を保つトレーニング



上井草診療所 テイクケア管理者主任 理学療法士
塚本 拓也

背中の筋肉を鍛えることで、体をしっかり支える力が身に付きます。普段デスクワークなどで悪い姿勢を続けていると、体の自然なカーブが弱まり、余計な負担が体全体にかかってしまいます。頭痛、肩こり、腰痛などの症状がひどくならない様に、筋肉を鍛えて、体を正しい姿勢で維持できるようにしましょう。

1 お尻上げ運動

- ①仰向けの姿勢でパンザイするように腕を上げ、ひざを90度曲げるようにします。
- ②お尻の上げ下げを繰り返して行っていきます。ポイントは膝から肩が一直線上になるようにお尻を持ちあげます。



2 お腹へこませ運動

- ①仰向けになり、ひざを90度曲げます。
- ②大きく息を吸い、お腹を膨らませます。お腹を膨らませきいたら、ゆっくりと息を吐いて凹ませ 5秒間程保ちます。5回程度繰り返しましょう。



3 肘寄せ運動

- ①うつ伏せの姿勢で片肘を床につき、反対側の腕を前に伸ばします。
- ②次に伸ばした腕を曲げて行きます。背中をきゅっと縮めるようなイメージで肘が体に近づくようにします。腕を伸ばして縮めてを繰り返します。左右10回程度行いましょう。

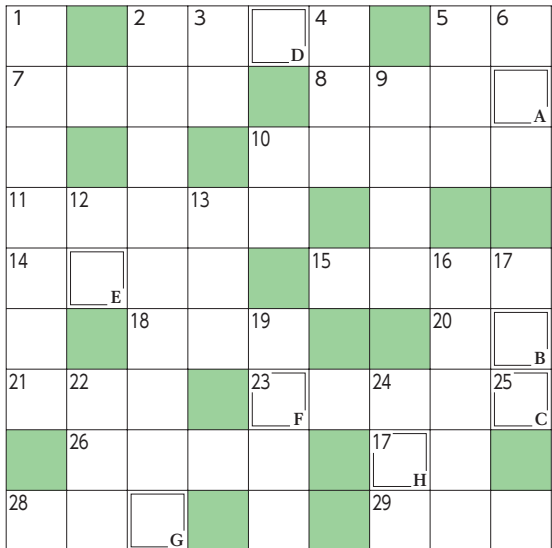


脳トレ クロスワード



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：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

- 2 人と人が互いに付き合うこと

5 麻雀用語 自分の引いた牌で上がる時

7 リュックサックの略

8 茨城県の南西部の市

10 朝、露や霧でものが湿っていること

11 格好の悪いこと

14 声を出して読むこと
- 15 年齢が高いこと

18 全体の人の意見

20 自然数の最初の数

21 類似の句

23 繭玉におなじ 小正月に飾る

26 山小屋・別荘

27 クレジットカード等による分割払い

28 親切な心

29 インの反対

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2-22-2
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

5 4 3 2 1

オリブから採る油
骨折予防のために定期
的に測りましょう
水面に出ること
俳人 小林○○
春に飛来し軒先などで

タテのカギ

13 12 10 9 6
子育てをする
アイヌ語 大地・国・
島
不平・不満の気持ち
二つ以上のものが寄り
集まる
直○○○ 人生○○
二十四節気のひとつ。
春雨が降って百穀を潤

24 22 19 17 16
虹 す
ショートケーキにはな
くてはならない
想像してごらん ジョ
ンレノンの歌
思惑
キク科の球根植物 天
竺牡丹

わたしの ギャラリー



鈴村 芳子作 「天使」



片岡 照美作 「ポーチ」

「留守がちな夫より吾に寄り添いし
「勇気」に 今日癒されている
横井妙子作

憲法にまもられてゐるわが暮らし
戦なき世を子・孫らにど願う
小林美智子作

夕ぐれて ひとり居の夕餉作るとき
あなたの好きな味つけになる
井銅テル代作

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」を参考に、軽い体操をしてから眠りについている今日この頃です。これからもくみあいだよりを楽しみにしています◆おいしいおうちごはん、肉味噌を作ってみよう！と思いました。できたら暖かくした豆腐にのせようと思います◆コロナウイルスは変異し、新規感染者の数は未だ収束せず。気温の変動も激しく身体はついていけない状況です

9月号 クロスワード当選者

練馬	成田東西	世田谷区	今川	本天沼	答え「ウクライナオウツナ」
新井	片岡	石井	南原	伊藤連	
瞳	照美	一美	敦子		

5名の方当選おめでとうございます。
今回は5名の応募がありました。

編集後記

夏が台風に一雨ごとに秋の風を連れて来てくれて、朝晩はひんやりしてききました。電車の中では長袖を着ている人が増えました。季節は確実に動いていますが、生きていく上で必要なものの値上がりが顕著になって、息苦しい毎日です。

夏の暑さが台風や一雨ごとに秋の風を連れて

簡単！ おいしい！ おうちごはん

9

材料〈4人分〉

米……………2合
水……………適宜必要量をご用意ください
トマト缶（食塩不使用） ……1/2缶
酒……………大さじ1
醤油 ……小さじ1/2
塩……………適量
（目安として、甘塩の鮭→小さじ2/3
辛口の鮭→無し）
出汁パック……………1パック
（食塩無添加又は控えめがおすすめ）
鮭の切り身……………2切れ
（ホール缶を使用する場合は
フォーク等で粗く潰しておく）
玉葱 ……1/2玉（みじん切り）
しめじ ……1/3株
お好みで…
薬味：お好きな食材をご用意ください

鮭とトマトの 洋風炊き込みご飯

〈作り方〉

1. 米を研いだらザルにあけて15分程度水を切る。
2. 炊飯釜に米を移し、トマト缶と水（2合炊きの目盛りまで）を加えて1時間浸漬させる。（夏場は30分）
3. 2. に酒と塩、醤油を加えて混ぜ合わせ、出汁パックを入れる。
4. 次に、玉葱と解したしめじを加え最後に鮭を並べたら通常の白米モードで炊飯する。
5. 炊き上がったら出汁パックと鮭を取り出す。鮭は、皮と骨を取り除いて炊飯釜に戻す。
6. 全体を軽く混ぜ合わせ、茶碗に盛りお好みで大葉などの薬味を散らす。

〈料理のポイント〉

- ・米の浸漬時に調味料を加えてしまうと、十分に吸水出来ず炊きむらの原因となります。
- ・千切りにした生姜を加えて炊き上げるとひと味違う味わいに。
- ・オムライスやリゾットにしても美味しいです。
- ・副菜は塩味を控えめにすることをおすすめします。



例）オムライス

1人分 250kcal
たんぱく質 14.1g
食塩相当量 1.9g

みさと健和病院 管理栄養士 藤牧はるか