

東京西部保健生協の現勢

(11月30日時点)

組合員： 8,438人
出資金： 205,216,180円

東京西部保健生協

くみあいだより

No.326

2023年1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

うさぎのように高くジャンプ！



飛躍する年に！

今年もよろしくお願い致します

3診療所の常勤医をご紹介します



和田堀診療所
平間 敏憲
内科、往診



せいきょう診療所
湯浅 潤子
小児科・内科



上井草診療所
長尾 智子
内科・小児科



上井草診療所
楊 英毅
消化器内科

新年のご挨拶

東京西部保健生活協同組合
理事長



吉岡 尚志

初心を忘れず
がんばりましょう

新年あけましておめでとう
ございます。

今年がよい年であるよう願
わずにはいられません。

去年はウクライナ戦争をロ
シアが引き起こしました。コ

ロナは3年続きました。物価
高騰と円安そして社会保障の

改悪で国民のくらしはピンチ
です。

今年の初夢は…。社会保障
の改悪がすべてストップ、医

療保険の値上げはストップ、
介護保険の2割化、3割化は

国民の反対に会って頓挫。

コロナも物価高騰も国際情
勢もようやく落ち着き、やっ
と暮らしやすい世の中にな
り、孫たちも生き生きと遊ん
でいる…。

総合介護センターは建ち上
がり、生協の経営も改善して
いる。こんなことがみんなの
力で実現している、こんな一
年にしたいと思っています。

どんな状況でも、「ならぬ
ことはならぬ」と自分の意見
をはっきりいい、行動する若
者のような強い気持ちを持
ちたいものです。

健康にみがきをかけて今年
を切り開きたいと思っています。

暮らしやすいまちづくりを
進めたいと奮闘を続ける新区
長のように、私たちも「初心
忘れるべからず」と今年を頑
張りぬきましょう。

11月4日(金)地鎮祭を無事に 終了し、9日(水)着工しました。

安心して住み続けられるまちづくり
をめざして…「総合介護センター」が
動き出しました！



11月4日地鎮祭



11月27日現在

待合室

昨年の10月
20日に日比谷
野外音楽堂で
「いのちまも
る医療・社会

保障を立て直し 10・
20総合行動」が開か
れ、600人が集いま
した。

10月から、75歳以上
の窓口負担医療費が2
倍になりました。また、
介護保険の要介護1、
2の訪問介護と通所介
護を保険から外し、利
用料を原則2割自己負
担にする改悪案も検討
されています。

物価が広範囲に上
がっているのに、給料
や年金が連続して下
がる状況では、生きてい
くの精一杯で医療を
受ける回数を減らす人
も増えていきます。

働く人の正規採用が
減らされ、非正規で働
く若い人は低収入で条
件の悪い労働を担わさ
れています。また、年

金の貰える年齢が70歳
からと引き上げられ、
無収入となるため、働
くしかない。ゆつくり
過ごせるのは、なか
なかにできません。

政府は社会保障制度
を巡って、現役世代と
高齢者を対立させ、分
断を図ろうとしています。

今こそ、両世代が力
を合わせる時代です。

組合員のひろば

今年も広げましょう“健康づくりの輪”



方南和泉支部



成田東西支部



たんぼぼ・和田堀支部

2008年から組合員の皆さんが行っている“ころぼん体操”。今年度、杉並区健康づくり表彰に応募したところ、「事業所部門 優秀賞」を頂きました。



ひまわり・和田堀支部



上井草・今川支部、練馬



阿佐谷北・本天沼支部



松ノ木・梅里支部

組合員の皆様へ

居所不明組合員のみなし自由脱退に関する公告

一記一

住所変更届がされておらず、2022年11月末までに住所が不明登録され、2年以上経過している組合員1,456人について、定款第10条2項、および住所不明組合員のみなし脱退処理規則に基づき、2023年3月末付で自由脱退処理をおこないます。

つきましては、みなし自由脱退処理を行う組合員を1月5日（木）～3月24日（金）まで、東京西部保健生活協同組合本部事務局で確認できるようにしています。住所変更などの届出がお済みでない組合員は、ご確認の上、変更届をおこなっていただきますようお願いいたします。

2022年12月24日
〒166-0012 東京都杉並区和田2-22-2
東京西部保健生活協同組合 理事長 吉岡 尚志

サマー増資のご報告

組合員の皆さまご協力ありがとうございました。

7～8月行った「サマー増資」では600万円の出資をしていただきました。集まった出資金で、和田堀診療所にX-P撮影装置を12月に導入します。せいぎょう診療所では、駐輪場の地面を平にしたいとお願いしましたが、予算が合わず、駐輪場の看板と入口の手すりを設置予定です。上井草診療所については次号にてお知らせいたします。

アメリカの都市が射程に
米韓、日米の軍事演習に対抗する北朝鮮のミサイル発射が続いたが、ついに1万キロを超え、アメリカの主要都市を破壊できる段階に至った。このミサイルは火星1型といい、この弾頭に核兵器が搭載されたら大変な事態となる。北朝鮮は、これによってアメリカの脅しに屈服することはないと国民にアピールしているようだ。

★ 平和のコーナー ★

ては迷惑な、危険なものである。日韓・米の軍事強化でなく、即刻対話外交をすすめるべきではないだろうか。
習主席とバイデン大統領との会談もおこなわれた。中国との国交回復50年の今年、ようやく岸田首相と習主席との会談も実現した。北朝鮮とも首脳会談ができないはずがない。岸田首相は常にアメリカいなのりの外交でなく、トルコのようにNATO加盟国でありながら、ウクライナ戦争でロシアとの仲介に勤めている、そんな外交を展開してほしいものだ。（左）

家庭医からのメッセージ 66

笑う門には福来る

せいぎょう診療所 湯浅 潤子 所長



新年あけましておめでとうございます。今年も組合員の皆様のご幸をお祈り申し上げます。

～幸せの要因とは～

人が「幸せ」であるために最も必要なものは何でしょうか。良い学校や会社に入ることでしょうか。高い年収や、やりがいのある職業でしょうか。子どもや友人の数でしょうか。

ハーバード大学で75年にわたって、ハーバード大学卒の男性たちと、ボストン育ちの貧しい男性たち、合わせて約700人を追跡する、幸せの要因に関する調査が行われました。長い研究の結論は、「幸福と健康を高めてくれるのは良い人間関係である」でした。良い人間関係（家族、友人、コミュニティなど）は人をより幸せに、より健康にする。しかも、友人の人数は関係なく、たった一人でも心から信頼できる人がいるかどうかが重要だということです。信頼できる人がそばにいる状況では、緊張がほどけて脳が健康に保たれる、心身の苦痛がやわらげられる効果が見られた一方、孤独を感じる人は病気になる確率が高く、寿命が短くなる傾向も見られました。

～笑いと健康～

終わらないコロナ、戦争やミサイル発射、物価高に健康保険や介護

保険の負担割合上昇など、暗いニュースが重なり、笑顔が減っていませんか？

社会の問題を深く考えて行動することはもちろん大切ですが、「笑い」が私たちの健康にとっても大切であることが各方面で研究されています。

①認知機能との関連：笑いの頻度と認知機能低下との関連を調査した結果、笑う機会が「ほとんどない」人は、「ほぼ毎日」笑う人に比べて認知機能低下症状出現する危険度が3.61倍であり、笑わない人ほど1年後に認知機能が低下するリスクが上昇していました。①)

②免疫機能との関連：笑いによって体内の癌細胞やウイルスを退治するNK細胞の活性が高まることがわかっています。NK細胞の活性が高まると、感染症にかかりづらくなり、癌細胞がふえづらくなります。

③うつ、不安、睡眠障害との関連：笑いによってこれらが改善することがわかってきています。②)

これらの笑いの効果は、楽しくて自然に笑うだけでなく、楽しくなくても笑顔を作ったり笑ってみるのでも良いそうなのです。笑顔でいるうちに、何だか楽しくなってきたりもします。私はマスクの下でも極力笑うようにしています。

「笑う門には福来る」皆さまと共に笑顔で、癌も感染症も認知症もうつ病も遠ざけていきたいと思います。家族や仲間と信頼し合える関係を築き、幸せな年にしていましょ。今年もどうぞよろしく願います。

<引用文献>

1)大平哲也 ほか：笑い・ユーモア療法による認知症の予防と改善。老年精神医学。22(1), 32-38, 2011.

2) A meta-analysis of randomized controlled trials of laughter and humor interventions on depression, anxiety and sleep quality in adults. Jinping Zhao et al. J Adv Nurs.2019 Nov.

みんなで健康ストレッチ

● その66 ●

下半身の引き締め・力をつける



上井草診療所 デイケア管理者主任 理学療法士
塚本 拓也

今回は下半身を引き締め、力をつける運動です。各5回程度から取り組んでみましょう。しっかり歩けるようになる効果があります。運動実施の際、姿勢を保つことが難しそうな場合は、手すりにつかまったり、つかまりやすい物のそばでおこないましょう。膝や股関節に痛みが生じる場合は無理をせずに運動を中止して下さい。

1 ワイドスクワット

- ①普通のスクワットよりも1.5倍程度脚を開き、つま先をやや外側に向けます。
- ②ゆっくりと膝を曲げて腰を落としていきま、内股にならない様に注意し、膝がつま先と同じ方向を向いていると良いです。
- ③ふとももが床と平行になるまで下します。



2 横への踏み出し

- ①肩幅くらいに脚を開いて立ちます。
- ②脚を真横へ大きく踏み出します。
- ③その踏み出した脚の方へ重心を掛けて、元の姿勢に戻ります。
- ④今度は反対の脚でも行います。



3 後ろへの踏み出し

- ①立った姿勢から、片方の脚を後ろへ振り出し、つま先から着地します。
- ②上半身の姿勢を保ちながら腰を落とします、膝がつま先より前へ出ない様に注意しましょう。
- ③後ろ足で地面を蹴るようにして元の姿勢に戻ります。
- ④反対の脚でも行います。



今年は私たちの年です

“今年の抱負や近況”

うさぎ年集まれ!



●卯年生まれの基本的な性格は、“物静かで行儀がよく、上品で繊細。らしいのですが、基本って何？と思うほど、悲しい位該当しない自分です。上品な言葉遣いはハードルが高いので “言葉遣いをきちんとする、を今年の抱負と致します。（Kさん）

●私は「ありがとう」「ごめんなさい」を心を込めて言う事と、挨拶は相手より先に（人生はお互い様）と心の中で言うようにしています。コーラスは10年、ハーモニカは8年続けており、今では私の駆け込み寺のような存在です。おしゃべり会に入れてもらい楽しんでいます。（高円寺南在住Sさん）

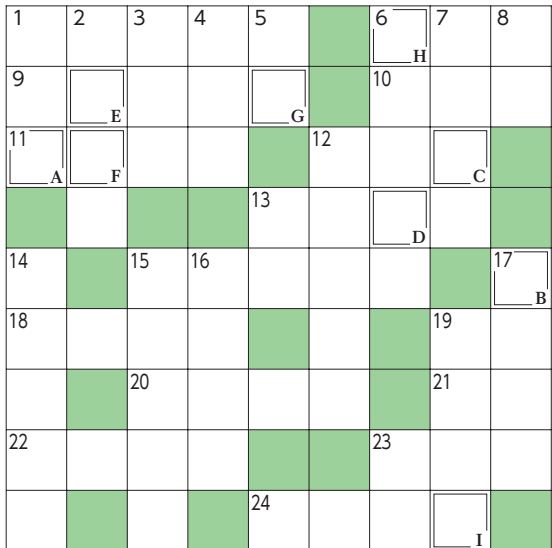
●私はこれというほどの苦労はなく、普通の暮らしを続けています。普通に仲良く暮らして来た事が幸せな事です。楽しみは手話ダンスです、年に何度かきれいなドレスを来て仲間と踊っています。おしゃべり会ではいろいろな人のお話を聞けて勉強になります。（梅里在住Kさん）

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～I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

タテのカギ

4 アイヌの長老
10 〇〇〇〇綴子の帯締めて
12 香港の対岸にある中国本土の特別行政区
14 時を示し、時間を測定する

3 支払い
2 寒さを避け、家の中で過ごすこと
1 今年こそ手に入れた運賃、寝具、布団や毛布などの総称
13 旧暦10月の呼び方
15 海岸砂浜に群落をつくる。海藻のひじきに似てる。海藻のひじきに似てる。海藻のひじきに似てる。

6 〇〇〇〇綴子の帯締めて
7 今年こそ手に入れた運賃、寝具、布団や毛布などの総称
8 旧暦10月の呼び方
9 海岸砂浜に群落をつくる。海藻のひじきに似てる。海藻のひじきに似てる。海藻のひじきに似てる。

ヨコのカギ

- 1 駅的环境音をオノマトペとして視覚的に表示

6 吹筒の中の紙の羽の矢を吹く

9 小豆島東部にある名勝、大湊谷

10 スイスの精神科医・心理学者、夢分析で有名

11 北海道南西部の町、アイヌ史跡（ウポポイ）がある

12 細工すること、手を加える
- 13 下関・門司間を結ぶ海底トンネル

15 冬の季語、春はもうすぐそこまで

18 端から端まで貫き通すこと

19 キング、〇〇様

20 一途なさま

21 野中の路

22 ローマ神話の女神ユノーの英語名

23 日本語では「輪唱」

24 自慢のこどもです

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：1月31日必着 発表：3月号

わたしのギャラリー



阿佐谷北・本天沼支部作「トトロ」



清水 淑子作「赤富士」

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

◆前回のクロスワードは難しかったが、今回はしっかりとできました◆鮭とトマトの洋風炊き込みご飯を作ってみました。残った冷凍し、オムライスに…ヒントになりました◆クロスワード久しぶりの挑戦になりました◆頭の体操になりました◆簡単ごはん・健康ストレッチいつも参考にしています。膝や足裏が悪い高齢者向けの体操があるといいと思います

11月号 クロスワード当選者

堀ノ内	桃井	今川	堀ノ内	阿佐谷北	高松	ヒデ子
青砥	梅林	野口	大宮	君江		
一	宏隆	美枝				

5名の方当選おめでとうございます。今回は12名の応募がありました。

編集後記

が家でも陽性者が出ました。一番責任感が強い息子が罹り、肩身の狭い思いをしていましたが、だれの責任ではない事を話しました。一家みんなが隔離期間を一緒に過ごした貴重な日を経験しました。皆様も手指の消毒、検温、マスクを徹底していきましょう。

コロナ感染第8波が言われる中で、ついに我

簡単！おいしい！ おうちごはん

10

材料（1人前）

タラ……………1切れ
玉ねぎ……………1/4個
人参……………1/4個
ミニトマト……………3個
エリンギ……………20g
えのき……………20g
味噌……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ1
酒……………小さじ1
塩こしょう……………少々
水……………50ml

タラの味噌マヨオイル焼き

〈作り方〉

1. タラの両面に塩こしょうをふり、下味をつける。
2. 玉ねぎ・人参は5mm幅に、ミニトマトは半分に切り、エリンギ・えのきは石づきを落として食べやすい大きさに切る。
3. Aは混ぜ合わせておく。
4. アルミホイルに玉ねぎを広げ、その上にタラを乗せて残りの野菜も盛り付ける。その上にAをかけて、アルミホイルの口をしっかりと閉じる。
5. フライパンに4と水50mlを入れ蓋をし、中火で5分加熱する。続けて弱火に落として8分加熱する。
6. 皿に盛り付けて完成。

〈料理のポイント〉

- ・タラの臭みが気になる場合は下ごしらえをしておくといいです。（塩を振りラップをして冷蔵庫に入れ、10-15分置いたらキッチンペーパーで水分を拭き取る。）
- ・アルミホイルに油を引いておくと焦げ防止になります。
- ・アルミホイルの左右に角を作ると、熱いホイル焼きを取り出しやすくなります。



1人分 277kcal
たんぱく質 22.3g
食塩相当量 2.1g

代々木病院 手塚 あずみ