

東京西部保健生協の現勢

(1月30日時点)

組合員： 8,451人
出資金： 211,764,360円

東京西部保健生協

くみあいだより

No.327

2023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

2022年度 生協強化月間の取り組み 9月26日～12月16日

3診療所で“健康フェア”を開催



診療所ごとに工夫した取り組み

上井草診療所では、以前から取り組んでいる“フードパントリー”を行い、道を通る多くの方も診療所に立ち寄っていただきました。和田堀診療所では、所長の健康講話「フレイル予防について」を実施、とても好評でした。また、東都生協さんに協力して頂き、「新鮮野菜販売」も行いました。せいきょう診療所では、組合員さんから提供された品物を集め「バザー」を開催。東京土建さんには「包丁研ぎ・まな板削り」のブースで協力して頂きました。

どの診療所も3年ぶりの開催となり、初めて参加する職員もいて新鮮かつ、組合員さんも久しぶりに会って、同窓会のような温かい空気になりました。組合員、職員、地域の皆さんから多くの参加があり、生協組合員の新規加入、増資などが多く寄せられました。また、リハビリの利用予約をしていた方もいました。

第2弾 総合介護センター建設
特別増資へのご協力をお願い申し上げます

2023年1月～3月末日まで、建設特別増資として1,000万円の増資をお願いしております。

建設資金として活用させていただきます。ご出資いただきました方には施設完成時にお名前をプレートに記載させていただきます。

設定コース：5万円、10万円、50万円、100万円

お問合せ：東京西部保健生協 本部 電話：03-3381-0877

【振込先】

- ゆうちょ銀行から 記号番号00130-1-548156
- 他銀行から ゆうちょ銀行(9900) ○一丸支店(019)
- 当座 0548156 名義：東京西部保健生活協同組合

仲間増やし、増資へのご協力ありがとうございました

月間目標に到達していない支部・事業所もあります。引き続きご協力をお願い致します。

全体として(12月末現在)

・仲間増やし 55%・出資金 65%の達成率です。

最新情報



総合介護センターの進捗情報をお知らせ致します。

新高円寺駅前に工事が始まり、日々、変化しています。基礎が出来、鉄骨が組みあがってきています(1月28日現在)。

待合室

支部の運営委員会、訪問看護の職員からお話を聞きました。

訪問看護の職員は、緊急時等訪問看護加算、24時間対応体制加算を申し込まれている方に、24時間緊急で対応し、12月は4回依頼があったそうです。年末年始の休みにも、依頼があり、患者さんの家に行き、対応したとのこと。その中のお一人のお見取りにも立ち会ったそうです。

私も15年ほど前、寝たきりの母の訪問看護をお願いしていた時のことを思い出しました。夜11時ごろ母の容態が悪くなり、どうしたらよいか動転していた時、日頃お世話になっていた支部の運営委員さんに相談したところ、婦長さんに連絡していただき、婦長さんが、かけつけてくれました。

本当にありがたかったです。救急車の手配や救急隊員の方に説明もしてくれました。

こういう訪問看護師さんのおかげで私たちの安心があるんだな、と再認識しました。

訪問看護師の皆様お疲れ様でした。

(M・F)

組合員のひろば

阿佐谷北・
本天沼支部

リース作り

池川 陽子

松下さんちで行っているサロンは、12月にクリスマスリース作りを行いました。一人ひとり、とても素敵な作品になりました。(毎月第1〜4火曜日、13時30分〜開催。)

成田東
西支部

「おしゃべり会」

沼崎 眞美

できあがり寸法の1/4にたためる携帯用座ぶとんを毛糸で編みましたが作り方を習得するまで時間がかかりました。93才の木村さんは4枚のモチーフをつなぎ、座ぶとんを作りました。毎月、皆さんからやりたい事を出してもらい、楽しんで行っています。(毎週第1金曜日、13時30分〜15時30分開催。)

公 告

第七十七回通常総代会開催のご案内

二〇二三年一月二八日に開催された第九回定例理事会において、次の要領で第七十七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 二〇二三年六月二二日(水曜日)午後二時から午後四時

二、会場 東京土建杉並会館 三階 ホール

住所 東京都杉並区高円寺南二一六一二

一、議題

第一号議案 二〇二二年度事業報告、決算報告

第二号議案 欠損金処理案の決定の件

第三号議案 二〇二二年度方針及び予算案決定の件

第四号議案 役員改選の件

第五号議案 役員報酬上限額承認の件

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二人までです。

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」として扱います。

二〇二三年三月一日 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

家庭医からのメッセージ 67

在宅医療と訪問診療

和田堀診療所 平間 敏則 所長

はじめに
日本においては世界に例のない早さで高齢化社会が進んでおり、2025年には団塊の世代が(800万人)75歳以上に到達し、後期高齢者が人口の20%を占める時期が到来します。こうなると生産年齢人口2,0人が高齢者一人を支えなければなりません。また、高齢化が進むと認知症が増加することも容易に予想されるためこれまで以上の医療・介護のニーズが増加することに間違い無いと思われます。

多死社会と人生会議
高齢化社会の次に訪れるであろうと想定される社会は多死社会で年間死亡者数も2025年には約160万人と予想されます。こうなると高齢者の誰もが残された時間をどう生きるかが問われ本人及び家族双方にとって納得のいくものでなければならない。そうした一人一人の自分がどのような最後、豊かな死を向けたいかの思いを尊重するためには、結局、最後の迎え方に関する家族などとのコミュニケーションが何より重要であり、そのためには医療者介護者、医療者も交えた人生会議を繰り返し行うことにより、患者の望みや考え、どのような医療やケアを望んでいるかを知ることが大切になります。

在宅医療
従来の日本の医療は入院医療と外来医療が主で高度経済成長期と相まって国も積極的に医療提供を行い医療費も右肩上がりの上昇が続いた。しかし、人口の高齢化や経済成長の鈍化により、国際的に見て人口当たりの病床数が多い日本の病院医療への偏重が問題点として浮かび上がり、2005年頃より病院基盤型医療を変えるための方策が在宅医療の推進でした。当初は高齢者施設の事業者が訪問診療医からリベートを取り高齢者を提供するといった不正が行われ大きな批判を浴びる

みんなで健康ストレッチ

● その67 ●

ストレッチ体操

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

ポイントは痛いと感じる時は中止し、気持ちいい程度にしましょう。呼吸を止めず、息をしながら行いましょう。気負わずストレスなく続けましょう。

1 足の体引き寄せ運動

①仰向けになって横になり、全身を脱力します。②片脚の膝を曲げて体に引き寄せます、お尻と腰が伸びます。③反対足の前側も伸びる運動です。

2 上体反らし

①うつ伏せの姿勢になります。両手を肩の下に置きます。②両手で床を押しながら上体を起こしていきます。骨盤が床から離れない所まで上体を起こしましょう。③胸を張り、楽に呼吸も行いながら15秒程保ちます。

3 お腹伸ばし

①四つん這いの姿勢になり、鼻からゆっくり息を吸います。②口からゆっくり息を吐きながら、胸を床に近づけるように頭をゆっくり下げて10秒程度保ちます。お尻は下がないように気を付けましょう。

ことになり、在宅診療の診療報酬が大幅にカットされました。こうしたことの反省の上に総合診療専門医制度の創設が決まり、在宅医療をプライマリーケア領域の1つの専門分野として認識し、それを担う医師の養成を推進することになりました。また、地域包括ケアの時代、地域完結型医療への進化が求められています。

※プライマリーケア：簡単に言うと「身近にあってなんでも相談にのってくれる総合的な医療」となります。一般社団法人 日本プライマリ・ケア連合学会から引用

訪問診療
訪問診療は家庭医療の重要な領域であり、病院総合医が訪問診療を行う場合でもその理論は家庭医療学に基づくと考えられます。以下のケアの継続性の8のコンポーネントが重要であります。

1. 家庭医としてずっと長く診ている
2. 医療情報が確実に伝達される
3. 入院、外来、在宅などその地域で継続して診る
4. 患者と医師が信頼関係に基づきお互いよく知っている
5. 他科のこともよく知っている
6. 家族のこともよく知っている
7. 患者を取り巻く地域やその他のコミュニケーションに応じたケアを行う
8. チームメンバー皆で共有する

終わりに
訪問診療は病院とは異なり、介護する家族自身が医療メンバーの一員として、介護スタッフの役割だけでなく、時には看護師として動く必要があります。

ケアマネジャー、訪問看護師、ヘルパー、リハビリテーションスタッフ、デイスタッフなどと連携して、いかにしてご家族がチームメンバーの一員として機能し、疲労が溜まった際にはスムーズな対応ができるか、その仕組み作りが大切です。また遠方の家族やヘルスエキスパートとのコミュニケーションを図り、電話や対面での対話を厭わずに行なっていくこちらの姿勢が求められます。こうしたコミュニケーションがきちんと行われると患者さん本人や家族だけでなく、医療者側の満足度も高くなり、より良いケアを継続できるエネルギーにつながるので家族思考のケアを意識した訪問診療がきわめて大切です。

公 告

東京西部保健生活協同組合
第77回通常総代会役員選挙立候補受付の実施

2023年3月1日

東京西部保健生活協同組合 理事長 吉岡 尚志

2023年2月25日開催の東京西部保健生活協同組合第9回理事会において決議された、職員区分、地域区分の立候補を役員選挙規約に基づき以下のとおり実施します。

第8回理事会決議の内容は以下のとおり

1. 定数 定款18条に基づき理事は24名、監事は3名とする

2. 選出区分 理事 監事

職員区分 6名

地域区分 13名 内訳

松ノ木・梅里地域 2名

成田東西地域 2名

和田堀地域 2名

方南和泉地域 2名

上井草・今川地域 3名

阿佐ヶ谷本天沼地域 1名

練馬地域 1名

3. 役員任期 役員の任期は2年間(1期2年)。2025年6月末の総代会までが任期。

4. 前項の規定により申出をすることができる組合員は、前項の公告のあった日の前月の末日から継続して組合員であるものに限る。

5. 役員選任規約第5条に基づき以下の内容について公告する

●第77回東京西部保健生活協同組合通常総代会開催日時

2023年6月21日(水) 午後2時〜5時 東京土建杉並会館3階ホール

●役員候補者登録を行う方法

申出を希望する組合員は、自筆の所定の申出書に組合員2名の推薦人を添えて推薦委員会に申し出ること。

●所定の立候補届け用紙及び所定の推薦要請届け用紙は下記に請求すること。

〒166-0012 東京都杉並区和田2-22-2 役員選挙管理委員会 (TEL) 03-3381-0877

●立候補届けの方法と期限は次の通りです。

(1) 立候補届け出期間は4月1日(土)より4月30日(日)午後5時まで。

(2) 届け先は、〒166-0012 東京都杉並区和田2-22-2 役員選挙管理委員会

●役員選出の方法は次の通りです。

(1) 役員候補者が定数を超えている場合は、組合員による投票で選出します。その際の実施要綱は別途定めます。

(2) 役員候補登録者が定数内の場合は無投票当選とします。

●公告方法は、事業所への掲示及び、ホームページにて行なう

2023年2月6日

総代選挙公告

東京西部保健生活協同組合
第77回通常総代会 総代選挙管理委員長
井出さゆり

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
(2023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 2023年6月22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 23名

松ノ木1〜3丁目 浜田山・永福 大宮 18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丁目 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 30名

西荻北・上荻・荻窪・松庵・南荻窪・西荻窪 4名

阿佐ヶ谷本天沼選挙区 阿佐ヶ谷北・本天沼・下井草1〜2丁目 8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、杉並区外の定款地域 4名

4. 届け出期間 2023年4月1日〜4月30日

5. 選挙日時 2023年5月21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 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

7. 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。

8. 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

くらし・憲法・平和の破壊

国会が閉会するというタイミングをねらって、国家安全保障戦略の大転換・大軍拡につきすすむ方向へと舵をきる決定がされた。憲法9条のもと、専守防衛に徹し相手国の脅威となるような兵器は持たないと歴代内閣は表明してきた。それをウクライナ戦争や北朝鮮のミサイル発射を機に敵基地を先制攻撃するという世論に誘導したのだ。こんな大転換を国会にかけず

★ 平和のコーナー ★

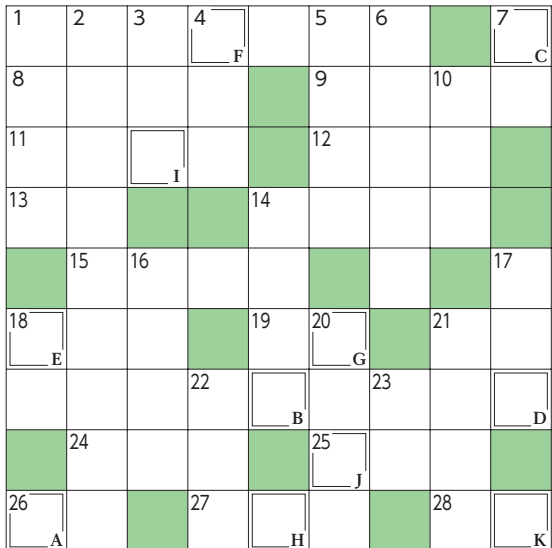
に閣議決定ということで乗り切るうとしている。来年度の予算で米国製のトマホークを500機も購入、北京や平壤を射程にのべて、脅すという作戦なのだ。こんなことを中国が座視するわけがない。緊張がエスカレートするだけだ。物価高騰の折、増税も狙われ、平和の破壊に通じる。新年にあたってのこんなお年玉は、ご免だの声を春の地方選挙にむけてあげていきましょう。(左)

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～K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

タテのカギ

- 5 4 3 2 1
- 北アメリカの地名
美空ひばりが歌った反戦歌
汁物をもる食器
文字を印すること
暴れん坊將軍のサンバ

- 18 17 16 14 10 7 6
- 相撲などで負けないこと
野球の球で地面を転がってくる
明治〇〇〇
人あしらいのよい人
隣りの人
宮城県の秋保「〇〇〇」
温泉
食料生活の〇〇
- 23 22 21 20
- 囲碁の好敵手
母親の別の呼び方
抑えとどめる
腰掛けるための家具

ヨコのカギ

- 1 8 9 11 12 13 14 15 18
- 1つの根元から2本の幹が出た松
凄腕
憔悴した顔色
漢字で海綿 ケーキもある
死ぬ覚悟
空き〇〇 〇〇詰
安らかで静かなこと
馬車や車に共に乗ること
炎
- 19 21 24 25 26 27 28
- くいちがい
赤くおこった炭火
桃色
課せられた任務
無駄がない
歯の表面に石灰分が付着したもの
法律

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：3月31日必着 **発表：**5月号

わたしのギャラリー

昭和記念公園 銀杏の角刈り
井出さゆり撮影



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。



清水 淑子作「睡蓮の花」



しょうま君「ヘルスチャレンジ塗り絵」

読者の声

◆健康ストレッチが大変参考になります。ともかく転倒予防に脚力をつけなければ◆久しぶりに帰省した息子に助けてもらいながら、クロスワードが何とか解けました。楽しい時を過ごす事ができました◆いつも楽しく拝見しています。特に簡単！おいしい！おうちごはんは、参考にさせていだいてます◆湯浅先生のメッセージがテーマの答えだったとは驚きました

1月号 クロスワード当選者

本天沼	松ノ木	善福寺	阿佐谷北	上井草	答え「ショウモンライ フク」
伊藤 連	古山 久子	瓜生 彩邦子	小島 洋子	山本 修二	

5名の方当選おめでとうございます。

編集後記

今年は3年ぶりに初詣に行き「うさぎ年だね！」と言っていたらもう2月になり、季節の移ろいを感じる間もなく一日が過ぎていく毎日です。少しずつ動き始めている中で、そこにあって当たり前だった百貨店の閉店などを聞くと、この3年の月日を感じている、気持ちの矛盾がある私です（N）

簡単！おいしい！ おうちごはん

11

《材料 2人分》

- 充填豆腐……1パック（150g）
卵……………2個
水……………大さじ1
白だし……………小さじ2
ごま油（型に塗る）………適量
（きのこあんかけ）
えのき茸……………30g
ぶなしめじ……………30g
水……………100ml
白だし……………小さじ1
醤油……………小さじ1
★片栗粉……………小さじ1
★片栗粉用の水……………小さじ2
削り節……………少々

玉子とうふ きのこあんかけ

《作り方》

1. 充填豆腐をボウルに入れ、泡立て器でなめらかになるようにすり混ぜる。
2. 1. に卵、水、白だしを入れて均一になるように混ぜる。目の細かいざるで裏ごしする。
3. 電子レンジ可能なタッパーや深皿にごま油を薄く塗る。塗るときにキッチンペーパーを使うと良い。
4. 3. の容器に2. を入れる。ラップをふんわりかける。
5. 電子レンジ500wで1分加熱を3回くり返す（合計3分）。中心が固まっていないようなら更に30秒加熱する（容器を傾けて卵液が流れない程度が固まっている目安）。固まったらラップをかけたまま5分ほど余熱で火を通す。

《料理のポイント》

白だしは塩分10～11%（100mlあたり塩分10～11g）のものを使った分量です。市販品は商品によって塩分量が変わるので、塩分を気にしている方は使う白だしの塩分量を確認してください。
電子レンジの出力が500wより大きい場合は、玉子とうふに「す」が入りやすくなります。レシピ通りの500wでも少し「す」が入るので、なめらかに作りたい場合は、200wで2分×3～4回程度で加熱してください。手間はかかりますが、鍋や蒸し器を使って茶碗蒸しと同じように蒸すとよりなめかになります。卵液を流す型にごま油を塗るのは、型から外しやすくするためです。

代々木病院 手塚 あずみ



1人分 191kcal
たんぱく質 15.8g
食塩相当量 1.4g

6. えのき茸としめじは、石づきを切り取って食べやすい大きさに切る。★の材料を合わせておく。
7. 鍋に水と6. のきのこを入れ弱火で火にかける。きのこに火が通るまで3分ほど加熱する。白だしと醤油を加えて混ぜる。1度火を止めて★を混ぜながら加える。均一に混ぜたら、再度弱火かける。とろみがついてきたら火を止める。
8. 5. の玉子とうふを器に盛り、7. のあんかけをかける。削り節を上にかける。