

東京西部保健生協の現勢

(5月31日時点)

組合員： 8,423人
出資金： 217,796,360円

東京西部保健生協

くみあいだより

No.329

2023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/

発行責任者：吉岡尚志



6月21日 第77回通常総代会

誰もが健康で心地よく、 くらせるまちづくりへの挑戦

第77回 通常総代会開催

2023年6月21日(水)

東京土建杉並会館3階ホール

開催時間：14時～16時30分

※今回は全員参加が可能になりました

新役員紹介

- | | |
|-------------|------------|
| ・理事長 吉岡 尚志 | ・理事 浅田 正昭 |
| ・専務理事 松本 弘道 | ・理事 小畑 久美 |
| ・常務理事 新井 陽子 | ・理事 川村 まい子 |
| ・常務理事 岩間 正夫 | ・理事 和田 道代 |
| ・常務理事 小山 豊 | ・理事 古山 成江 |
| ・常務理事 井上 深雪 | ・理事 服部 敦子 |
| ・理事 三浦 佑哉 | ・理事 沼崎 眞美 |
| ・理事 湯浅 潤子 | ・理事 渡邊 悠美子 |
| ・理事 安達 亮則 | ・理事 山田 恭永 |
| ・理事 渡邊 由美 | |
| ・理事 井上 務 | |
| ・理事 佐々木 賢勇 | |
| ・理事 榎本 富美子 | |
| ・理事 真野 守道 | |
| ・監事 菅井 一郎 | |
| ・監事 青木 英二 | |
- 理事22名、監事3名

退任される役員の皆さま

- 理事 6名、監事 1名
- | | |
|---------|---------|
| ・藤井 眞人 | ・鎗田 登美雄 |
| ・深見 知克 | ・笠原 譲 |
| ・佐々木 尚子 | ・石川 雅之 |
| ・櫻木 友子 | |



採択の様子

待合室

国会は重要法案が目白押し、それを、自公に加えて維新が後押し、というよりけしかける状況。原発推進法、健康保険証をマイナンバーカードに代替させる法、人権無視の入管法、さらに軍需産業の基盤整備法、軍拡財源法等々。法案の一つずつが慎重に審議されなければならぬのに強行採決がまかり通る。まさに「戦前」のような状態です。▼この国会とは違って注目されているのが杉並区。先の区議選では、女性議員が半数となりました。さらに投票率が前回より4%上がり、2万票も増えました。区長が代わり次は議会だの声が届いたのでしょうか。区長自らが駅頭に立ち投票をよびかけたことも影響したのでしょうか▼憲法の前文に「日本国民は正当に選挙された代表者を通じて行動し」とある。今の小選挙区制はあまりにひど過ぎます。民主主義を守れる声を杉並から広げよう。

(S)



「戦争前夜」という言葉が広がっています。私たちの親の世代がそれを経験しています。身近に迫る危機に声を出不せない国民、熱狂する国民。ウクライナ戦争から不気味な広がりを見せています。再び戦争を招かないのは私たち国民の責任です。

少子高齢化が進んでいます。子どもが減っていることも、高齢者が安心して暮らせないことの原因も同じです。国が国民のための制度と社会に取り組みなければなりません。

「平和とよりよき暮らしのために」「一人はみんなのために、みんなはひとりのために」協同しましょう。



東京西部保健生活協同組合 理事長 吉岡 尚志

平和とよりよき暮らしのために！今こそ協同の力を発揮しましょう

理事・会・挨拶

杉並も高齢化が進んでいます。一人暮らしの高齢者が激増しています。その対策が急務です。区と協力して私たちができることを具体化していきます。経営困難の今をみんなの力で乗り切り、医療と介護の事業所を持ち、住民が中心になって安心のネットワークづくりに取り組む強みを生かして、安心のまちづくりに取り組みましょう。総合介護センターを成功させ、諸施設のリニューアルなどの長期計画づくりをめざしましょう。

議案・提案

2022年度の振り返りと2023年度活動目標



東京西部保健生活協同組合 専務理事 松本 弘道

02年連続でコロナ禍と医師退職で2年続けて経営赤字

「コロナ禍で育ち合う」活動がすすみました。支部活動も再開、その中で健康づくりが前進。ころばん体操も各地で継続することができました。コロナの在宅受診も積極的に受け、患者負担の少ない受診もすすみました。健診、ワクチン、ケアプランの3つの結果に取り組みました。結果、コロナワクチンは1・5倍、ケアプランも前年から300件ほど伸びました。

総合介護センター計画 再討議開始！

総合介護センターの建設に着手。2023年6月のオープン予定です。目標を超える特別増資が短期間で寄せられ、介護への期待、西部保健生協への信頼が大きいことが再確認されました。西部居宅事業所と訪問看護ステーションは現地に踏みとどまることと

3年続けての赤字は許されません。1,066万円の経常剰余の予算を達成します。更に在宅往診のランクアップ加算の申請などで、必要利益目標の1500万円達成を目指します。2023年は今後につなげる大事な年度になります。スタッフと組合員で、次代につなげる経営とします。今こそ、西部保健生協の総力を発揮させなくてはなりません。覚醒プラン4年目の視点で、生協の総合力を発揮して、健康づくりを通してくらしとまちづくりに貢献していきます。



議長・富田総代(左)と梨本総代(右)

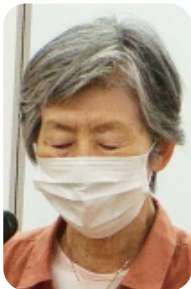
第77回通常総代会

討論での発言集

発信通告

地域住民との連携を模索する取り組み

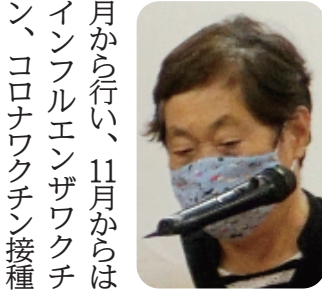
阿佐谷北・本天沼支部
総代 天野 敬子



5月14日、上井草診療所の理学療法士・看護師等の協力を得て「健康チエック&ウォーキング講座」を開催。会場周辺にチラシをまき、初めての参加が7名ありました。地域に出て、組合員や地域の人とその専門性を還元する取り組みができるのは、東京西部保健生協ならではの思いです。地域にある諸団体との交流、連携を図る取り組みを始めました。各支部の取り組みを交流し、良い取り組みは他支部へ広げていく事が組合員、医療生協の拡大につながると思います。



「ご健康づくり」の学習に取り組み、何となく活動していた活動が、医療生協の理念等を学ぶ事で気づかせてくれ、3年ぶりに成田東西支部と行った「新春のつどい」には、120名の参加があり、たくさんの方の組合員さんが、こうした交流の機会を待っていた事を実感し、いろいろな要求を実現していく事が求められていると感じました。総合介護センターについては、この地域は高齢の一人暮らしが多いと言われ、福祉・介護の拠点ができるという期待が大きいので、来年度の事業開始に向け、利用者の声を聴き、現場の職員と一緒に作り上げてほしいと切に望みます。組合員活動に使える部屋についても待ち望んでいます。



月から行い、11月からはインフルエンザワクチン、コロナワクチン接種に加え、介護申請の呼びかけを含め地域と組合員を守るため、全力で取り組みましたが、目標には届きませんでした。要因のひとつに、電話での呼び掛ける範囲が限定されていた事です。今年度は、電話での呼びかけと訪問行動を組合員と職員との共同を大切に、目標達成に向かって頑張ります。

2022年度を振り返って

せいきょう診療所
事務主任 吉田 友美



2022年度、せいきょう診療所は黒字決算で終える事が出来ました。

昨年度の支部活動の中で感じたこと

松ノ木・梅里支部
総代 渡辺 美根子

支部運営委員会の希望者で通信教育「地域まる

退任役員あじふ



藤井 眞人
退任役員を代表して挨拶いたします。
20年前、母の事があり、生協の活動に賛同し、20年余り、理事を担いました。無料法律相談を長年行い、社保平和委員会に参加し、その中で一番印象に残っている事は、横田基地のある福生市に行き、第3小学校の上空をオスプレイが飛んでいる事でした。日本は独立国家であるのかの思いが募りました。これからはそれぞれの立場で頑張っていきたいと思います。お世話になりました。

鑑田 登美雄

短い間でありましたが、ありがたうございました。皆さまが地域で医療関係の発展に携わる姿には敬意を表します。社会保障の後退を許さず、誰もが安心、安全に暮らせる世の中へ、これからも共に前進していきましょう。

佐々木 尚子

上井草診療所が西部保健生協に合併する前、現役で働いていた時に声を掛けて頂きましたが、退



組合員のひろば

隣のKさんおしゃべりが好きで、折り紙や工作は苦手と言いつつも、楽しんでいる。絵を作られ、Aさんは黙々と取り組まれています。

阿佐谷北・本天沼支部

雨の日も楽しく！

大塚 政子



昨年、松本さんのサロンで作成しました。



和田堀支部

健康麻雀班

阿部 光



コロナを経て、昨年12月から復活し、毎週木曜日に10名前後で行っています。参加者からは楽し！という返事が笑顔で返ってきました。

討論のまとめ

会場からの質問が他にも、現場にとって必要最低限のものは何？職員は宝です。前年度の赤字はどこになるのですか？など出されました。発言の内容として、①人件費に対して、②各支部での取り組みや学習について、③前年度の赤字について、④多職種職場での情報共有の方法、意見交換の機会など。⑤⑥の質問以外をお話します。

専務理事 松本 弘道

討論討論を受けての質問

阿佐谷北・本天沼支部
総代 大塚 政子

①〜④の質問以外をお話します。

⑤⑥の質問以外をお話します。



阿佐谷北・本天沼支部
総代 大塚 政子

①東京西部保健生協の理念、ビジョン、基本方針

②東京西部保健生協が求める職員像、役割

③求める職員となったろうための研修体系

④多職種職場での情報共有の方法、意見交換の機会など



上井草・今川支部
総代 加藤 芳秀

防災対応について、どういった対策が準備されているのか、総代会で紹介して下さい。

等な立場なのか
・黒字にする事で職員が困っている事はなにか

上井草・今川支部
総代 加藤 芳秀

理事：川村 まい子
2012年に生協診療所へ入職し、現在は和田



私は高齢でお役に立てるかわかりませんが、ど



新たに理事を務めさせて頂く事になりました弁護士三浦佑哉です。これまで弁護士として、人

トマフォークの射程は北京に届く

トマフォークとは、インディアンが使用した獲物をしとめる武器の名称で、米軍のミサイルにこれを模倣しています。レーガン大統領時代から使われ中曽根首相がこのミサイル搭載艦の寄港を容認、国民の反対運動がおききました。今回このミサイルを400発(2千億円)購入しようというのが岸田政権であり、中国の首都北

平和のコーナー

京を射程におくというのですから、看過できません。さらに中国、北朝鮮からのミサイル攻撃に対処するとして、自衛隊の駐屯地の地下要塞化をはかるというのです。先日もうアラートがなり、退避の放送がありました。正確な情報でなく、迎撃もできないことがわかりました。いまま、外交をもつて、平和共存を探っていく道こそ安心・安全ではないでしょうか。そうでなくとも災害があり、原発、食料不安だらけです。(佐)

带状疱疹ワクチン予防接種

* 杉並区にお住まいの50歳以上の方は助成が受けられます。
* ワクチンは2種類あります……既往歴や年齢によっても推奨するワクチンが違います。効果にも違いがありますので、ご希望の方は予約の前に、一度看護師からの説明を受けてください。受診時に医師にご相談いただいてもかまいません。

組合員価格(助成なしの金額)
水痘ワクチン(1回接種) 7,130円ですが、5,000円助成されます。
シングリックス(2回接種) 1回19,000円ですが、1回につき、10,000円助成されます。

脳トレ **漢字パズル**

次の漢字は、東京都内の区名に使われている漢字を並べたものです。余分な1字は何でしょうか？

大・杉・京・東・中・江
北・江・足・谷・新・馬
宿・川・小・並・戸・葛
立・目・飾・田・川・文
豊・野・橋・墨・品・荒
浜・練・川・島・板・港



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：7月31日必着 発表：9月号

わたしの **ギャラリー**



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。

東京西部保健生協で専務をされていた高木広明さんが、2023年啄木コンクール佳作に選ばれました。

貧困と雇用不安が押し寄せて
孤独死増えしと新聞記事に

ひとと人つながりあいて飲む
コーヒーのちの重み湯気がつつめり

読者の声

◆本紙のコメント等、いつも感心しています◆紙も良
く、カラー印刷で内容も充
実しています◆「簡単！お
いしい！おうちごはん」が
いつもおもしろそうで、今度
作ってみようと思います◆
樫尾先生の「養生訓」の
メッセージが、なるほど!!
と為になりました◆健康管
理に役立っています。近々、
年1回の健診の予約をしま
す

5月号
漢字パズル当選者

答え..「木」「取」

今川 竹田 繁
今川 野口 美枝
和田 箱守 純子
和田 兼坂 木綿子
上井草 柿内 五郎
(敬称略)

5名の方当選おめでとうございます。

編集後記

日本には四季があつたはず？
と思うほど、寒
いか暑いかの極端な気候になつてしま
い、気持ちの良い風を感じる事が少な
くなつてしまいました。夏休み前の夕
方、突然の雷雨にびっしりよになつて
帰った覚えがあります。そうすると夏
が来ると教えられたものでした。夏の
朝、朝顔の匂いが懐かしい今日この頃
です。

**簡単！
おいしい！
おうちごはん**

13

コク旨冷やし蕎麦

〈作り方〉

下準備

- ・卵を茹でて殻のまま冷水中に浸しておく。
- ・野菜は写真のように食べやすい大きさに切っておく。
- 1. ☆の調味料を混ぜて手作りポン酢を作る。すりごまと砂糖を合わせ
たところに、ポン酢と味噌を加えてよく混ぜる。
- 2. 蕎麦を茹でる。茹で上がった後流水でもみ洗いし、麺のあら熱とめめ
りを取る。(その後に冷水中で締めるとより美味しく召し上がれます)
- 3. 蕎麦の水をよく切り、皿に盛り付ける。
- 4. 盛り付けた蕎麦の上に、1のごまダレを半分程度回しかけて麺に馴染
ませる。
- 5. 4の上に水切りしたシーチキン・カニカマ・野菜・ゆで卵を乗せる。
- 6. 最後に残りのごまダレをかける。

〈料理のポイント〉

- ・蕎麦は他の麺類と比較して食物繊維が豊富&食塩含有量が低い食品です。乾麺から調理しないで冷水麺でもOKです！
- ・ごまと味噌を合わせることでコクがUP！
- ・手作りポン酢は市販のものよりも爽やかで優しい味わいです。
- ・ごまダレを2段階に分けて使用することで味馴染みが良くなるほか、麺同士のくっつき防止にもなります。
- ・不足しがちなたんぱく質も手軽にあっさり摂取できます。
- ・ツナ缶の汁にも塩分が含まれるため、なるべく水切りして使用しましょう。



1人分 **518 kcal**
たんぱく質 **34 g**
食塩相当量 **3.6 g**

《材料 1人前》

蕎麦（乾麺）.....70g
ノンオイルシーチキン.....1缶
卵.....1個
カニカマ.....2本
好きな野菜…今回は、ミニトマト（2
個）、胡瓜（1/3本）、
水菜（適量）を使用し
ました。

●手作りポン酢

☆麵つゆ（ストレート）…大さじ2杯
☆穀物酢&レモン汁……各小さじ2杯

●手作りごまダレ

白すりごま.....大さじ2杯
砂糖.....小さじ1杯
味噌.....小さじ1杯

担当:みさと健和病院 栄養課 管理栄養士 藤牧はるか