

東京西部保健生協の現勢

(9月30日時点)

組合員： 8,387人
出資金： 216,819,260円

東京西部保健生協

くみあいだより

No.331 2023年(令和5年)11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

生協強化月間に取り組みます

期間：9月25日(月)～12月15日(金)

目標

- 1) 多世代に医療福祉生協を知ってもらい、新しい組合員に班づくり、班会への参加をお誘いし、地域で一緒に活動する人を増やします。
- 2) 地域の組合員と職員が一緒になり、地域活動、事業活動を通じ、医療福祉生協に関わる人をたくさん増やし、月間終了時までには、仲間増やし(500人)、出資金増やし(2,000万)の年度目標の達成をめざします。
- 3) 健診受診者を増やします。
- 4) 社会保障の充実、平和と戦争反対を求め、宣伝・署名の推進に取り組みます。
- 5) 総合介護センターが拠り所になるように、せいきょうブロックを中心に、他ブロックも協力し、地域の新しい組合員、班づくりなど、一緒に活動する人を増やします。



3診療所を中心に行う “健康フェア”

- ・せいきょう診療所：11月11日(土) 14:00～
健康チェック・医療相談・バザー・スマホ相談・腰痛体操
- ・和田堀診療所：10月28日(土) 9:30～12:30
健康チェック・支部活動紹介・加入コーナー・昔の遊び・ヨーヨー釣り・リハビリ体験
- ・上井草診療所：10月14日(土) 14:00～
健康チェック・リハビリ体験・落語・バザー



“つながりシート”の とりくみをひろげます

組合員の声に本気で向き合い、協同と協働をひろげましょう。2つが繋がったときに、様々な可能性が見えてきます。地域の声は宝です。組合員の枠にとどまらない多様な意見を集める事が、生活協同組合としての強みです。

＊共同：一つひとつの声や思いに、生活協同組合の持つ「協同」の力

＊協働：地域との「協働」で取り組むことが大切



※写真は全て昨年の様子



地球の温暖化が進むと産卵場所の温度も高くなり、メスが少なくなり、繁殖が進まず、絶滅につながります。16対1の意味は、海ガメの卵のメス対オスの割合でした。温暖化の中の海ガメの不思議な話を聞きました。温暖化を止めるためには、事実を知る事から始めたいです。(K)

海ガメは広く回遊して産卵の頃、生まれた浜に戻ってきます。夜、砂浜に穴を掘り、夜9時から朝3時までピンポン玉の白い卵を120個位生みます。卵は60日前後の夜にふ化。子ガメは満潮の前後1時間、波打ち際まで歩き、波に乗り、梅へと帰っていきま

待合室

116対1
が示す意味を
ご存知ですか？

組合員のひろば



成田東西支部の居場所「沼崎さんち」は、コロナ禍前まで「このは食堂」として町の方にお食事を提供し、喜ばれる活動をしてい

成田東西支部

「このは食堂」再開

榎本 富美子

ました。家の前の道は成田東地域の方々の生活道路であり、いろいろな方が通ります。7月から準備をす

力強い調理のベテラン水野さんもスタッフに加わり9月12日、「このは食堂」再スタートの日、「一緒に朝食を食べませんか？」と呼びかけると、シルバーカーを押



松ノ木・梅里支部・成田東西支部

大盛況 フードパントリー

古山 成江

「東都生協の協力で200kg以上の食料品が集まったので、フードパントリーやってみませんか」と、理事会やまちづくり委員会の呼びかけに、松ノ木・梅里支部・成田東西支部ではとにかくやってみようとして9月16日(土)11時〜12時せきよう診療所の駐輪場でフードパントリーを行いました。30分前には3人の

して通りかかった一人暮らしの女性が初めて訪れてくれました。

レシピは手作りのおふくろの味。イワシとカボチャの味噌汁も栄養たっぷり。17人が訪れ、「自分ではとても作れない。ほんとに来てよかった」と皆さん笑顔に！新しくできた介護センターで行われる「なんでも相談会」のチラシに組合員からも関心が寄せられました。

今後は月2回第2第4火曜日、まちの助け合い活動として、このは食堂は開催されます。成田東西支部としても仲間の輪を広げ、つながりを深める班活動として運営に力を合わせていきます。



4年ぶりの健康チェック

多数の方が参加され交流の場ともなりました

真野 守信

和田堀支部



9月6日(水)和田堀支部と和田堀診療所共催の健康チェックを開催し、4年前に参加された方も含め、22名の参加になりました。日頃から地域の皆さん、組合員の皆さんが自らの健康に関心をもって居れることを感じました。測定内容は、血圧測定、体脂肪測定、血管年齢測定、骨密度測定の4項目で行い、各自の測定結果は、新しく作成した、「健康チェックカード」に記入し、今後毎月予定する健康チェックに持参していただき記録として残すことになりました。

関心の高い骨密度測定は、測定結果を柔道整復師の清水さんが一人一人丁寧に説明し数値の低い方には食事療法、またせきよう診療所での精密な測定を紹介していました。今回の健康チェックは多数のスタッフの皆さん、本部、和田堀診療所職員の協力で進行もスムーズ、参加者の皆さんも久しぶりの再開にさまざまな話し合いの場ともなり、和気あいあいのなかで終了しました。

お知らせ

☀️サマー増資へのご協力、心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

☀️総合介護センター(梅里1-7-14)では、9月1日から、2階多目的ルームの貸し出しが始まりました。健康麻雀・ころばん体操・運営委員会・お楽しみ会等の予定が入っています。

貸し出しのルールに沿い、お互いに気持ちよく使えるようにしていきましょう。

ご予約、空き状況の確認は、電話、または来訪にて承ります。

☎03-6913-8092 総合介護センター 組織担当
山口、長島までお願いいたします。

総合介護センター

開所しました



8月9日(水)に開所式を、理事、職員が出席し、行い、各階の見学も行いました。8月中には組合員さんも見学に来ていただき、エレベーターがある。事を喜んで頂きました。9月に入り、ころばん体操、健康麻雀等が利用され、人の出入りがにぎやかになってきました。

口腔ケアの重要性について

すぎなみ中央訪問看護ステーション
看護師 松本祥子



訪問看護を利用して、高齢の方には、唾液の分泌量の減少、入れ歯が合わない、歯茎のやせ、あごや舌の運動機能の低下などによって、何かしらの口腔内トラブルを抱えている方も多くいます。中には口の中の雑菌から誤嚥性肺炎を引き起こしてしまう方もいます。口腔ケアは、口の中だけでなく体全体の健康を維持するために必要なケアです。口腔機能が低下すると、「嚥んで味わう」「飲み込む」といった動作をスムーズに行えなくなるため、十分な栄養を摂取できません。栄養不足状態が続くと、運動機能の低下や認知症の進行、さらには摂食障害につながる可能性があります。歯



ブラシやフロス、歯間ブラシなどを使って自分自身で口腔内を清潔に保つ一方、定期的な歯科受診も必要と思います。専門家が口の中と全身の状態を見て、より専門的なケアとアドバイスをしてくれます。加齢とともに嚥む力や飲み込む力が衰えるのは自然なことですが、歯や口腔内を、正しいケアでいつまでも健康に保つことができます。口の中が清潔に保たれ、口腔機能が回復すると、食べる楽しみや正常な味覚が戻り、体だけでなく心の健康にもつながります。高齢者の生活の質を向上させる、いつまでも元気に自分らしく生活できるということです。

みんなで健康ストレッチ

● その69 ●

腰痛 予防の体操

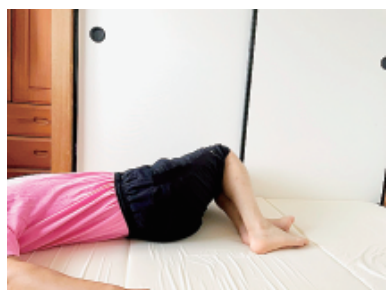


上井草診療所 テイクア 理学療法士
塚本 拓也

腰痛がある場合は無理をして、痛みを強めないように注意しましょう。運動の注意点は、お尻から太ももにかけて痛みやしびれが出た場合は運動を中止して下さい。

1 腰ひねり運動

- ①仰向けの姿勢になります。両手で身体を支えながら、膝を立てます。
- ②膝を左右へゆっくり倒します。10回程、倒します。



2 背中丸め反らし運動

- ①四つ這いの姿勢になります。その後、腰を反らせます。
- ②今度は反対に背中を丸めるようにします。10回程、動かします。



3 うつ伏せ腕支え

- ①うつ伏せになり、肩の下に腕をつきます。
- ②上半身を起こして肘立ち位の姿勢になり、その後身体が一直線になるようお尻を上げます。お尻をギュッと締めて足を閉じることを意識し、あごを引くようにするとうまく出来ます。身体全体をまっすぐ保った状態で10秒間保ちましょう、3回程繰り返します。お尻が挙がりすぎてしまわないように注意しましょう。



シェルターをつくって住民保護？
沖縄を含めた南西諸島に北朝鮮や中国からのミサイル攻撃に対処するために、住民が避難できるシェルターをつくらうという話が出ています。核兵器が搭載されていたならどうするのだろうか。核には核で対抗するなんて抑止になりますか。
シェルターをつくるなどという話になると、「助かる」かなのような感じになりますが、実際考えてみれば悲惨な話でしかありません。(佐)

平和のコーナー

せん。沖縄では学童を本土に疎開させようとして、「対馬丸」の沈没事故が起きたし、避難した鍾乳洞のガマでは日本兵に追い出されたり、集団自決においこまれたりしました。やるべきことは、外交であり交流ではないでしょうか。沖縄県では独自に「平和賞」を制定し、中村哲さんの参加するベシヤワール会やアジア地域の平和運動を激励しています。大軍拡・大増税はいつか来た道の再現でしかありません。憲法九条の「平和主義」の大切さを改めて知った8月でした。(佐)

脳トシ **漢字パズル**

次の漢字のうち、病院の診療科名に使われていないものはどれでしょう？
答えは2つあります。

眼 神 心 血 脳
喉 婦 腸 歯 皮
足 精 鼻 腰 女
外 児 人 小 大
胃 耳 性 咽 目

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 〒166-0011 東京都杉並区梅里1-7-14
総合介護センター 長島 宛て
☎03-6913-8092 fax03-6913-8093
締切：11月30日必着 発表：1月号

くみあいだよりの感想を是非、お寄せください！

わたしの **ギャラリー**



“小さい秋 見つけた”
和田堀公園付近のどんぐりです
和田堀支部 山崎 久枝

写真、俳句などをお寄せ下さい。
申込は総合介護センターまで
(03-6913-8092)お電話ください。

逃げ足の速いトカゲは草むらに
身近に潜んではっとさせらる
ポンポンとリズムミカルな弾む音
ゴム鞠突く男の児（おのこ）
身のこなし善し
小川 美智 作

読者の声

◆布団の上でストレッチ
やってみました。続けてい
きたいと思います◆旬のて
りやき丼、私も作ってみた
いと思います◆いつも楽し
く学んでいます。簡単・お
いしいおうちごはん：お役
立ちです◆充実して良いで
す。頑張ってください◆腰
を痛めて約1ヶ月、「みん
なで健康ストレッチ」参考
になります。散歩で茜色の
夕焼けを見ると、とても
いい気分です。

9月号
漢字パズル当選者

上井草 土田 貴子
清水 樋口 澄子
梅里 都筑 安江
松ノ木 渡辺 咲季
今川 飯田 節子
(敬称略)

5名の方当選おめでとうございます。

編集後記

今年の夏はと
にかく暑かった
ですね！何と言
うか亜熱帯地域特有の蒸し暑さも加わ
り、身体が悲鳴をあげました。日本は、
桜咲く春が来て、入道雲の夏が来て、
実りの秋が来て、雪が降り寒い冬が来
てが、いつの間にか極端な暑さと寒さ
になってしまい、四季はどこかに行っ
てしまったように感じます。これも私
たち人間の行ってきた顛末なのでしょ
うか？

鯖缶ハンバーグ

《作り方》

1. 絹ごし豆腐の水気を切りキッチンペーパーで包む。電子レンジ（500～600w）で2分加熱する。電子レンジから出しキッチンペーパーを開いて粗熱をとる。粗熱がとれたら、新しいキッチンペーパーで水分を拭き取り、冷ましておく。
2. 玉ねぎをみじん切りする。大葉を千切りまたはみじん切りにする。
3. とろろ昆布は塊になっているものをほぐしておく。
4. ボウルに鯖水煮缶を入れて手で身をほぐし、細かくする。
1の絹ごし豆腐を崩してよく混ぜる。片栗粉、味噌、2の玉ねぎと大葉、3のとろろ昆布を混ぜ合わせる。1～1.5cmの厚さでハンバーグの形を作る
5. フライパンを中火にかけ、ごま油をひく。4のハンバーグ生地を焼き色がつく程度に両面焼く。
6. ★の材料を混ぜ合わせる。
7. 器に飾り用の大葉とハンバーグを盛る。ハンバーグの上に6をのせる。

《料理のポイント》

- ・鯖缶の汁ごと使うので無駄が出ません。
- ・鯖缶の汁を使うため、絹ごし豆腐の水切りをしっかり行うことが重要です。時間があればざるや重しを使って水切りしても良いです。豆腐を加熱した場合、やけどしないよう注意しましょう。
- ・鯖缶を手でほぐす時に、骨が当たるので使い捨て手袋を使うとよいです。骨を潰すようにほぐすと食感がよくなります。よりなめらかに仕上げたい場合は、フードプロセッサーを使って鯖缶と豆腐を混ぜるとよいです。
- ・鯖缶や豆腐を使っているため、生地の生焼けを気にしないで良いです。表面が固まるように焼いてください。
- ・大根おろしは汁気を残したままだと酢醤油が薄まってしまうので、適度に絞って使いましょう。

王子生協病院栄養課 吉田 朱花



1人分 **305 kcal**
たんぱく質 **17.3g**
食塩相当量 **1.5g**

**簡単！
おいしい！
おうちごはん**

15

《材料 2人前》

絹ごし豆腐 ……100g
鯖水煮缶 …1缶(190g、汁を含む)
玉ねぎ ……60g
大葉 ……6枚(内2枚は飾り用)
とろろ昆布 ……4g
味噌 ……小さじ1
片栗粉 ……大さじ3
ごま油 ……適量
★大根おろし
……適量(汁を適度絞っておく)
★醤油 ……小さじ1
★酢 ……大さじ1