

東京西部保健生協の現勢

(11月30日時点)

組合員： 8,451人
出資金： 216,610,260円

東京西部保健生協

くみあいだより

No.332 2024年(令和6年)1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

新年おめでとうございます



今年もよろしくお願い致します

～平和で希望がもてる年に！～

若者が希望を

持てる年に

理事長

吉岡

尚志



ウクライナ戦争、イスラエルのガザ侵攻と世界の平和の危機を感じます。また平和を脅かす状況に便乗して戦争を商売にしている国と人々がう

ごめいている昨今です。希望学という学問があります。希望をなりたいにしているのは、「ウィットシュ(意志)」、「サムシング(目標)」、「カムトゥルー(実現)」、「そして「アクション(行動)」です。アクションがなければ「夢」に過ぎません。世界と日本の国民のいのちと権利を守ることは

新年にあたり、各診療所・事業所より「今年の抱負、目標」を書いていただきました。

上井草診療所

スタッフと協働して明るく頑張ります

常務理事・看護部長

新井 陽子

昨年は、診療所目標として、1、患者一人ひとりに寄り添う2、困りごと相談・クレームを大切に3、働きやすい環境づくりの3つを目標に行っていました。

またスタッフからのアイデアからコロナワクチン・インフルエンザワクチンの予約枠を細かく広げることができました。

今年度もスタッフと診療所利用者一人ひとりに寄り添い、必要な医療や介

「消化器医師・循環器医師・脳神経内科医師・整形外科・外来リハビリテーション・訪問リハビリテーショ



堀田診療所

困った時に頼りになる診療所をめざします

事務長代行

清水 律晶

組合員、地域の方に支えられ、今日も堀田診療所は元気に診療いたしております。ここ何年かは診療体制が落ち着いていなかったために、患者さんに迷惑や心配をおかけしてばかりでしたので、今年こそは落ち着いた診療体制を確保していきたいです。



せいきょう診療所

「ち・ま・き」の理念を意識しながら

事務長

吉田 友美

せいきょう診療所では、今年も皆様が健やかに生活できますように、湯浅先生提案の「ち・ま・きの理念」を意識しながら業務にあたっています。

必要に応じて専門医や総合病院に紹介し、ケア

マネージャーや訪問看護、訪問介護と連携して医療介護にあたります。

「ちかくにいます」

地理的近さや心理的近さ。心配なことを相談しやすい診療所。

「まるごとみず」

家族まるごと、からだまるごと。健診や予防接種、リハビリを含めた外来診療から訪問診療まで対応します。

「きょうりよくして



待合室

新年おめでとうございます。

昨年末行われた健康フェ

アは、土曜日の半日2時間ほどの取り組みでしたが、3階のリハビリ室で行われた催しは階段まで人でいっぱいになるほどたくさんの方の組合員さんの参加があり、大盛況でした。

バザーや健康チエック、腰痛体操などに参加した人々も楽しそうでしたし、係の組合員さんも「楽しかった！」と。午前中忙しく仕事をこなしてから、昼食もそこそこにフェアに突入？した職員の方々も終わった後「良かった！」と。

せいきょう診療所がこの地に根付き、多くの人が信頼をよせてくれているんだと、うれしくなりました。

コロナもあり経営的に苦しいとのことですが、このフェアのように、医療生協が地域の人たちの頼れる、何でも相談できる、組合員もイキイキできる場にするために、今年も、職員と組合員と協力していきます。

今年も楽しく、元気にがんばりましょう！よろしくお願ひします。

(M, F)

組合員のひろば



バザー会場

11月11日(土) 曇り空の下、2時から行われた健康フェア。バザー売り場は開始時間前から人だかり。1階待合室では若手の栢尾さん・梨本さんがマンツーマンでスマホ相談。2階の健康チェックも待つている人がいっぱい。3階は腰痛体操・吉田事務主任の「自分らしい生き方を考える」お話も椅子を足すほどのたくさんの参加者。湯浅先生



健康体操



ヨーヨー、コマ回し



3Q体操

和田堀診療所

健康フェアを開催しました

柔道整復師 清水 律品

10月28日(土)、午前中に健康フェアを開催！3階では、健康チェックを行い、骨密度測定を行い、握力や骨密度の結果に一喜一憂され、自分の身体の状態を見直すきっかけになりました。1階では、3Q体操のビデオを見ながら行い、「キツイ・辛い」等の声もありましたが、皆さんスッキリした顔で帰られ、介護相談に来られた方はゆつくりと対応が出来ました。

外の駐輪場では、ヨーヨー約りとコマ回しを行い、通りすがりの子ども達も挑戦し、ヨーヨーを3つも釣り上げたお子さんもいました。地域の方、組合員との交流を通し、やさしい気持ちになった健康フェアでした。大きな健康フェアでしたが、これからは地域に根差した医療を行っていきます。

上井草今川・練馬支部

健康の集い開催

上井草診療所と地域の皆さんとの交流戻る、運営委員会 岩間 正夫

「お父さん、ちゃんと受けてね」娘さんが心配してリハの体験に連れてきました。「野菜が高いので助かった」青物を手に取るお年寄り。「病気になるから近所だけ初めて来た」と健康チェックを受ける若者と、4年ぶりの健康の集いが、上井草診療所全館を使って開催されました。職員総出の20名参加。参加者は72名でした。組合に1名加入。野菜販売・雑貨バザー・無料健康チェック・リハビリ・デイケア見学体験会・八光亭春輔師匠の落語独演会なども満席です。「これから訪問活動や学習会など地域の方への働きかけをしてみたい職員の方の発言も飛び出し、楽しい一日となりました。」

暴力・戦争では解決しない

中東でも火の手があがってしまっ。パレスチナの自治政府を構成するハマスという暴力肯定する勢力がイスラエルをミサイル攻撃、ネタニアス政権がこれに応戦し天井のない監獄と呼ばれるガザに武力侵攻するという状況。中東問題といわれるユダヤ人とパレスチナ人の入植めぐる対立。繰り返される暴力の行使が解決を妨げている。ウクライナの戦争も劣化ウラ

★ 平和のコーナー ★

ンやクラスター弾が使用されたりと、際限のない戦火の拡大が進んでいる。ヨーロッパ諸国はNATOという軍事同盟にこだわって、日本も日米同盟にしがらみがある。こうした状況にインドをはじめ旧植民地だった国々がアメリカ、中国、ロシアなどの大国につかず停戦を求めて国連とともに行動している。これが世界の趨勢であり、日本も日米同盟でなく、アジアのグループの一員としての声を大きくしていくのではないかな。



東京西部居宅支援事業所

その人らしいケアプランを作って行けるよう努めます

東京西部居宅支援事業所 所長 小畑 久美

仲間とともに頑張っています！ すぎなみ中央訪問看護ステーション 所長 加藤 孝子

今年も、凍てつく空気を感ずる今日この頃です。昨年はコロナが5月に5類になりました。その後、感染予防策をしながら患者さんが急増し、どこで感染するかわからない恐怖、返って仕事は緊張したことを覚えていきます。少し下火になったのも束の間で再び10月頃から流行し始め、緊張が高まりました。いつまでもコロナに翻弄された一年でした。昨年は、長く一緒に働いたりハビリの方がやめ

られ、また、共に頑張ってきた看護師も入院、私も体調を崩し、人の欠員に伴い、仕事も調整を行いました。混乱、多忙な時が続きましたが、介護よりも医療の方が増え、病状が複雑で、精神的にも、負担が増えたように思います。昨年より、精神の落ち着かない方も加わり、電話も頻回ですが、その分、みんなで相談すること増え、チームで患者さんをみています。チームワークは健在で、一人で悩むことなく、今年もこの仲間とともにコロナにもインフルエンザに負けないで頑張っています。

皆さんのために頑張ります

上井草虹のヘルパーステーション 所長 渡邊 由美

2023年は全国的に倒産する訪問介護事業所が相次ぎました。ヘルパーの高齢化・ヘルパー不足・収益の悪化が原因で



すぎなみ中央訪問看護ステーション

1年を通して安定した事業運営をおこなっています。上井草居宅支援事業所 所長 安達 亮則

2023年は8人のケアマネジャーで始動しましたが、7月に1名の常勤職員の退職により下半期は7人体制になりました。安定した事業運営を目標に行っていました。前半は苦戦を強いられ、後半になり盛り返してきました。2024年は、年明けより年間通して安定した事業運営を行い、組合員さんにも安心してご利用いただけるようにします。2024年4月には、6年に一度のトリプル改正(介護保険等)の年に

みなさんとつながる1年になりように

上井草ディケア 所長 下村 綾乃

上井草診療所ディケアは、ご利用者の皆様が安心して過ごせる温かい空気の中でフロア内に流れています。他の通所系サビスの雰囲気にならなかつた方も、なぜかこのディケアではリラックスして楽しく通所出来る。と言って頂く事が多くあります。個々のペースでのんびり過ごす時間もありながら、みんなで一緒に体操をする環境の中で、その方にとってのハビリを提供し生活動作の維持や向上が出来る様に貢献したいとスタッフみんなが日々努力をしています。ディケアってどんな所なの？と気になった利用者様、ご家族様がいらつしやいましたらぜひ一度ご連絡ください。「何十年も診療所に通っていたのにディケアの存在を知らなかった。」とお聞きする事もあるのも、もっと多くの利用者様と繋がる素敵な1年となります様に頑張っています。

家庭医からのメッセージ 69

医療は職員と組合員の皆様の共同作業です

せいきょう診療所 湯浅 潤子 所長



あけましておめでとうございます。新しい年、気持ちも新たに、東京西部保健協の診療所をかりつけにして良かった、と思っただけの医療を目指していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。

●「人からしてもらいたいと自分が思うことは何でも、職場仲間、患者さんに対して同じようにしましょう」

これは、一昨年掲げた、せいきょう診療所の職員標語です。聖書の言葉が元になっており、このまま良い医療を行うのに役立つこともあります。

しかし、すぐ気づかれる方もいらっしゃると思いますが、「人からしてもらいたいと自分が思うこと」は、自分以外の人、患者さんが望むことと同じとは限りません。それに気づかないと、医療者が良かれと思っただけで、患者さんには苦痛であるという、不幸な結果となつてしまひます。

●医療がうまくいくには、コミュニケーションがとても大切

人からしてもらいたいと思うことは、人によって千差万別です。たとえば癌の診断を受けた場合、通院が遠くて大変であっても、癌専門病院での医療を望む方もいらっしゃるれば、手術や抗がん剤などの積極的治療を、望まないという方もいらっしゃると思います。検査や治療の選択に際しては、医療者側も図や文章を書くなどし

て、聞くだけではわかりづらいことを丁寧に説明する必要があるのはもちろんですが、患者さん側も、説明がよくわからなければわからないと伝え、ご自分のご希望、お考えをお伝えくださることがとても大切です。口でうまく説明できないと思われる場合は、書いて下さることもとても有効です。また、すぐ決めずに時間をかけて考えてみることも大切な事もあります。患者満足度の高い医療は、職員と、患者として受診して下さる組合員の皆様の共同作業なのです。

してもらいたい具体的な事は人によって違つても、大切な存在として受け止められたい、自分の気持ちや考えを尊重してほしい、というのは、私を含めてほとんどの人の本心だろうと思ひます。目の前の患者さん、そのご家族を、自分や家族同様に大切な存在と思ひ、耳と心を傾けて、求められている働きをしていきたいと思ひます。

●何よりも平和を求めます

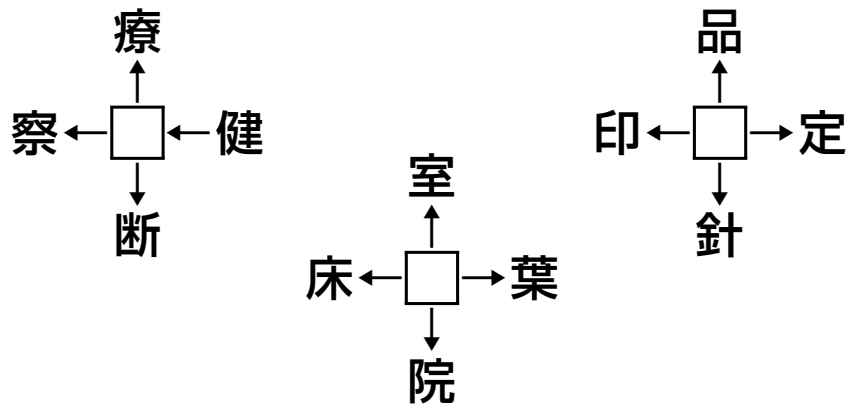
2020年1月からのコロナ禍は約4年でほぼ収束しましたが、2022年2月からのロシア・ウクライナ戦争がまだ続いており、更に2023年10月ハマスの攻撃により、イスラエルとの戦争が始まり、ガザ地区も戦争状態となつてしまひました。東アジアも一触即発の状況ですが、軍備増強で戦争を防げるわけではありません。

「米政府は米国製巡航ミサイルマホーク400発の日本への売却を承認(2023/10/17)。費用は合計3500億円(一発8億円)の見通し。日本政府が導入を決めた敵基地攻撃能力を担う。」(朝日新聞デジタル2023/11/18)。400発ですって？耳を疑ひました。こんなものを一発でも他国に向けて撃つてしまつたら、日本はどんな反撃を受けるのでしょうか。

世界中が、破滅のために巨額のお金を使うのではなく、子どもも高齢者も、どの国の人も、誰もが生涯安心して住み、満足に食べ、教育や医療をうけられるためにお金を使う方向に、大方向転換することを、年頭にあたり切に願ひます。

脳トレ 漢字パズル

次の漢字の真ん中には共通の漢字が入ります。何でしょう。



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：1月31日必着 発表：3月号

居所不明組合員のみなし自由脱退に関する公告

—記—

2021年9月及び2022年9月に残高通知書を郵送後、住所不明で返送され、その後住所不明者として登録され、2年以上経過している組合員354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自由脱退処理規則に基づき、所在不明組合員名簿を作成します。

つきましては、所在不明組合員名簿を1月5日（金）～3月22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。

2023年12月23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

みんなのギャラリー

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。



「大黒様」 清水 淑子作

「からすうり」
和田堀支部 山崎 久恵

読者の声

◆簡単！おいしい！おうちごはんは、大変参考になります◆ストレッチの③のうつ伏せ腕支えは知らなかったで、これからやりたいと思います◆今回は難しかったです！「簡単おいしいおうちごはん」はとても参考になります。ありがとうございます。

11月号 漢字パズル当選者

答え：足・大

（敬称略）

●名の方当選おめでとうございます。

編集後記

2023年の夏は物凄く暑かったので、秋や冬は来るのだろうか？と心配でしたが、自然は忘れてはいませんでした。でも過ごしやすいくは短く、動物たちに影響を与えています。今を生きる私たちがもっと真剣に考えなくてはならない事が忘れられているように感じます。

簡単！ おいしい！ おうちごはん

16

《材料 2人前》

大豆の水煮.....40g
しらす.....20g
ごま油.....適量
胡麻.....少々
かつお節.....少々
醤油.....小さじ1／2弱
ご飯.....300g



簡単 大豆としらすの混ぜご飯

《作り方》

1. 小鍋にごま油を熱し、大豆、しらすを炒める。
2. 1に胡麻・鰹節を適量加え香りが出るまで炒める。
3. 2に醤油で味を調え、ご飯と混ぜ合わせる。

《料理のポイント》

- ・包丁を使わずに手軽にご飯を準備したいときにお勧めです。大豆としらすでたんぱく質とカルシウムをとれるレシピです。かつお節と胡麻を多めにし、それぞれの香りをきかせるのがポイントです。
- ・彩りでカット万能ねぎをちらしたり、まとめて作り置きして卵焼きの具などにアレンジするのも良いでしょう。

大豆の栄養素

大豆の約30％はたんぱく質です。大豆が「畑のお肉」といわれるのは、お肉に匹敵する量のたんぱく質を含むからです。この大豆たんぱく質は、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なものです。大豆たんぱく質には、血中コレステロールの低下、肥満の改善などの効果があるといわれています。

しらすの栄養素

しらすは、カルシウムを豊富に含む食品です。カルシウムのほかに、ビタミンDやビタミンB12、EPA・DHAなどを多く含みます。カルシウムとビタミンDは骨の形成に必要な栄養素です。また、しらすは生よりも乾燥したものの方がより豊富な栄養素を含みます。

東京勤労者医療会 東葛病院 栄養課 管理栄養士 柳澤 玲依



1人分 325 kcal
たんぱく質 11.5g
食塩相当量 1.0g

せいきょう診療所 〒166-0014 松ノ木3-23-8
☎03-3313-7365

上井草診療所 〒167-0035 今川3-30-10
☎03-3395-2400

和田堀診療所 〒166-0012 和田2-42-5
☎03-3381-6840

総合介護センター 〒166-0011 梅里1-7-14
☎03-6913-8092