

東京西部保健生協の現勢

(1月31日時点)

組合員： 8,463人
出資金： 218,099,760円

東京西部保健生協

くみあいだより

No.333 2024年(令和6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



24年は医師体制を整備して事業に臨み、健全経営に戻します！

事業的に2千万円の黒字をめざします！



2月 山田先生と行ったころばん体操

2023年度の振り返りと2024年度の展望について松本専務に聞きました。

2023年度はご協力ありがとうございました

新型コロナウイルス「危険度」を下されたとして「5類」になりましたが、まだまだ感染はおさまっていません。インフルエンザもいまだに学級閉鎖をまねいています。わたしたちは懸命に予防注射を訴え実施をひろげ、感染外来として他の患者に感染をひろげない治療を行って

東京西部医療生協も困難が続きました

和堀診療所所長が、6月より長期入院で離脱

きました。

国際情勢では、ロシアのウクライナ侵攻が長期化し、イスラエルとパレスチナが関連国をまじえて激しい戦いを繰り広げ、ガザの犠牲者が最多となっています。

国内では芸能界・企業などで、あいかわらずの不祥事がつづき、岸田政権は裏金疑惑で支持率急落し内閣の論議で統治不全が続いています。

となり、経営的には2023年度も苦難の年となりました。せいきょう診療所はそんな中でも軌道に乗れ、黒字を出し続けています。上井草は患者を増やしてきましたが、掲げた目標にはまだ届かない状況です。現在は、在宅往診、ヘルパー、デイスタービスの予算からのふれが大きく、その対策を懸命に行っています。医療・介護事業の共通の悩みとして、有資格者の退職の補填がままならず、訪問看護やケアプランは件数を減らしましたが必死に維持してきました。

健康づくりをすすめた組合員活動

組合員活動は、様々な分野で活動が継続しています。地域では、ころばん体操が継続され、順天堂大学と一緒に進めてきた高齢者の健康チェックも150人を超える実施となり、いよいよ普及となる気配です。ご協力に感謝いたします。

在宅総合センター

訪問ヘルプを始めることとし、11月より開始しています。しかし、ヘルパーの充足がままならず大きく伸ばすことになっていません。2024年は本格的に事業化をすすめます。スタッフと利用者のご紹介をお願いいたします。2階の組合員ルームの利用もまだ空きがあります。

2024年はどんな年に？

医師体制を整備して事業に望み、健全経営に戻すことが生協の未来に直結します。事業的には2000万円の黒字を目指

ご存知ですか？心療内科

今年は年の初めから、いろいろな事が起こり、気持ちが辛くなりますね！身体は元気ですが、なんとなく気持ちが重い時が続く事はありませんか？せいきょう診療所には、こころが疲れた時に頼れる心療内科があります！

心療内科とは…様々なストレスが要因で身体に病状が現れる症状が現れている方を診る診療科です。心理面だけでなく、身体面や社会面などのトータル的な治療を行います。

診察日：毎週木曜日 14時～17時

せいきょう診療所：☎ 3313-7365



担当：浅見 文邦 医師



11月 杉並社保協「マイナンバー学習会」講師：荻野博子氏

待合室

歳はとりたくない。ある程度の歳を迎えた人のほとんどは、平等に歳はとっていき。80半ばで50肩になり、リハビリに通って久しい。娘は治るまで、9カ月かかったと言う。50肩だけでなく、足腰が悪くなり、最初は家の中でも杖が必要だった。その頃からみれば随分、楽になった。近くなれば杖がなくても歩けるし、青梅街道も渡れるようになった。バスにも、電車にも乗れるようになった。

我が家は娘の家族と、ごちゃごちゃ住んでいるので、煩わしい事もいろいろありますが、助かっています。医療生協の組合員でも高齢になつて一人暮らし、二人暮らしの方がたくさんいらっしゃると思います。機関紙の配布時などに気付くことがあります。お年寄りの家族の家に新しい表札がある事があります。娘さんが一緒に住むようになったのだなど、ホッとします。(〇)



緊急災害支援募金に取り組んでいます

「能登半島地震」に於いて犠牲になられた方、被災者の皆さまに心からのお悔やみを申し上げます。東京西部保健生協では、緊急災害支援募金に取り組み、3診療所を始め、募金箱を置き、ご支援を呼び掛けています。一日も早く不安のない生活が送れる事を切に願っております。

組合員のひろば

お楽しみ会は昨年10月より、毎月第3水曜日1時30分から介護センターでおこなっています。この会は、参加者の皆様一人一人が和気あいあいと楽しく過ごすことが目的です。

会のはじめに、私の創作紙芝居を見ていただいています。1回目は「竝地蔵」2回目は「身代わり地蔵」3回目は「地球からの訴え」です。紙芝居のあとは、みんなでゲームをします。ゲームは毎回ちがうので、みなさんとても楽しくゲームをされて喜んでくれます。ゲームに勝った方



松ノ木・梅里支部

紙芝居を見てゲームを楽しむ
いっしょにやってみませんか

清水 淑子



には、わたしが作ったマスケット人形やブローチを差し上げています。そしてお茶とお菓子もいただきます。会費は300円です。多くの皆様の参加をお待ちしています。

練馬支部

「太田かふえ」
開かれる

太田 芳夫



11月30日(木)14時〜15時、赤いシクラメンを飾り、専務・常務・練馬支部長、組合員の7名で開所式を行いました。事前に東京西部保健生協のぼり旗を2本、エプロンも2枚用意し、チラシも戸別に配りました。

初めに自己紹介を行い、参加した組合員さんの中に都立墨東病院の看護師をしていた方がいて、「以前、江東・墨田に居て、私の娘も墨東病院で生まれました」等、意外に似たところがあり、親近感を持ちました。「次回は仲間を誘ってきます」と言ってくれました。2回目は12月27日(水)に行い、6名が集まり、他の生協の方もいました。送迎の車があるのもいいですね。生協の事を地域にもっと知らせたほうが良い、等の声ももらいました。

和泉支部

祝 650回
和泉ころばん体操班
新田 榮男

ころばん体操を始めて、650回を迎える事が出来ました。会員の皆様のご協力も頂き、コロナにも



負けず「650回」を12月23日に数え、年内を締めくくる事が出来ました。新しい年を迎えても、続けて意思表明があり、

ゆうゆう館の新年のスケジュールにも加えられるとのお話を頂き、その場にはいた全員が出席の意志を表明しました。

家庭医からのメッセージ 70

「健診結果」から
わかること

和田堀診療所 中丸 優子 医師



採血結果の基準値

健診などの採血結果を見てアスタリスクマークがズレていることは気にしても、そもそも基準値とは何なのか疑問に思われたことはないかもしれません。

全国健康保険協会によると、『基準値とは健康な人々の検査データを統計学的に算出した数値のことです。このデータは、20〜60歳くらいまでの健康な人の検査成績をもとに、上限と下限の2.5%ずつを除外したもので、残りの95%の人の数値が基準範囲とされています。つまり、「現時点では健康と考えられる人の95%が含まれる範囲」が基準値ということです』なのでそもそも最初から5%の人は基準外になるわけです。しかも健康な人の定義も曖昧ですし、そもそも検査数値自体の誤差もあります。もちろん尿酸値のように項目によっては理論的に痛風を起こさない数値が基準値となっているものもあります。が、随分皆さんの思っている基準値のイメージと違うのではないのでしょうか？

ではどうすれば良いのか

経過を追って検査をしたり、他の検査項目と組み合わせたりしてその時その時判断していくしかないのです。ですので、再検査や経過観察などの言葉に過度に心配なさる必要もないですし、かといって「今年もまた何か書いてある…ま、いっか」というのでも困ります。じゃあわかった次は運動と食事の改善ね。運動に関しては厚生省のススメにあるように週150分以上の軽く息が上がる程度の運動が

みんなで健康ストレッチ

● その70 ●

身体を
ほぐす体操



上井草診療所 テイクア 理学療法士
塚本 拓也

春の気配が少し感じられる日もありますが、ストレッチを行い、かたくなった身体をほぐしましょう。

1 肩甲骨周り

- ①バンザイした姿勢から、肘を斜め下に向けて引きます。
- ②肩甲骨を寄せます、胸側の筋肉が伸びている様に行いましょう



ご協力ありがとうございました

9月25日から12月15日まで、生協強化月間に取り組みました。新規加入（松ノ木・梅里）、増資（和田堀、阿佐谷北・本天沼）の年間目標を達成した支部もありました。

2 脚の裏側全体・股関節周り

- ①座った姿勢で、片方の足を伸ばします、できるだけ膝を伸ばすようにします。
- ②伸ばした足のつま先を目指して両手を伸ばしていきましょう。
＊ポイントは背中を丸めすぎず、股関節が良く曲り、前屈するイメージで行います。



3 足指

- ①座った姿勢で片方の足を体に近づけます。手で足指を優しく握るようにします(足指の間に、指を入れても良いです)。
- ②手を足の甲の側へ動かして足裏を5秒間伸ばします。次に手を足裏側へ動かして足の甲を優しく伸ばします。
- ③この動きを交互に両足に行っていきましょう、3分間程行います。
＊ポイントは強くまたは、無理には曲げ伸ばしはせずに、筋肉が緊張しない様に注意しましょう



公 告

第七十八回通常総代会開催のご案内

一、日時 二〇二四年二月十四日に開催され第十回定例理事会において、次の要領で第七十八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、会場 午後一時三十分から午後四時三十分
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三十一番二
- 一、議題

- 第一号議案 二〇二三年度事業報告、決算報告、欠損金処理案の決定の件
 - 第二号議案 二〇二四年度方針及び予算案決定の件
 - 第三号議案 監事補充の件
 - 第四号議案 監事監査規定の改定の件
 - 第五号議案 役員報酬上限額承認の件
- 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一人までです。
②総代会での決議権、選挙権の行使を代理人委任する場合又は、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て提出いただきます。
③代理人は組合員でなければなりません。
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。

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なすことができます。

- ①提出期限：総代会開催までに提出して下さい。
- 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。

二〇二四年三月一日

東京西部保健生活協同組合
理事長 吉岡尚志

総代選挙公告

2024年 2月 5日

東京西部保健生活協同組合
第78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（2024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 2024年6月19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・梅里2丁目 松ノ木1〜3丁目・大宮・永福・浜田山	22名 15名
成田東西選挙区	成田東・成田西	15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	20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・下井草3〜5丁目・上井草・桃井・今川・桃井	
阿佐ヶ谷本天沼選挙区	清水・善福寺・天沼・上荻・西荻北・荻窪・松庵・西荻南・南荻窪	28名 4名
練馬選挙区	阿佐ヶ谷北・本天沼・下井草1〜2丁目	4名 6名
その他選挙区	練馬区 上記以外杉並区内地域、杉並区外の定款地域	6名 6名

4. 届け出期間 2024年4月1日〜4月30日
5. 選挙日時 2024年5月19日
6. 選挙場所 松ノ木・梅里／成田東西 せいきょう診療所
和田堀／方南和泉 和田堀診療所
上井草・今川／練馬 上井草診療所
阿佐ヶ谷北・本天沼 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
杉並区梅里1-7-14 TEL 6913-8092

以上

脳トレ 漢字パズル

次の漢字の「よみがな」をふってください。

疾病	病臥	病葉
健気	健啖	健脚
梅園	塩梅	梅干

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：3月31日必着 発表：5月号

組合員の皆さまへ 本部よりお詫びをさせていただきます

総合介護センター建設特別増資をお願いした文書に、誤解を招く記載がありました。生協法では、生協が破綻、解散する場合、出資金が戻らないケースも理屈上あり得る事になっています。組合員が必要になった時は、全額お返ししますとの当生協の考えのみ掲載してしまいました。理論上は、出資金が戻らないケースもあり得る事をご理解した上で、引き続き、積極的に増資に取り組んで頂きますようお願い申し上げます。

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。



「バラ」 組合員



㊤ あおいちゃん ㊦ さとしちゃん

読者の声

◆まじめに通院し、お陰様で骨密度がかなりアップしています◆簡単！おいしい！おうちごはん！は、いつも参考にして作っています◆新年にふさわしい「今年の抱負、目標」を拝見し、期待できると確信しました◆今年は体調の異変時に湯浅先生に診て頂き、他院に紹介をして頂き、次のステップに進む事ができ、安心して新年を迎える事ができました。

1月号 漢字パズル当選者

上井草 高橋 厚子
桃井 梅林 弘子
清水 小野寺 文子
松ノ木 古山 久子
(敬称略)

答え…①検②病③診

4名の方当選おめでとうございます。

編集後記

今年の冬も暖冬とは言われていますが、この時期になると空気がピンと張り、手も荒れてきました。でも空を見上げるとまんまるで大きなお月様が私たちを照らしてくれています。新年早々、能登半島地震が発災し、多くの皆さんが不自由な毎日を過ごされています。少しでも暖かく過ごせるように願うばかりです。

簡単！ おいしい！ おうちごはん

17

《材料 1人前》

鶏もも肉 ……………大1/2枚
牛乳 ……………1/2カップ
かぶ（葉付き）……………1個
玉ねぎ ……………1/4個
にんにく ……………1/4片
顆粒スープの素 ……………小さじ1/2
オリーブ油……………小さじ2
小麦粉……………大さじ1
カレー粉……………小さじ1
塩、コショウ……………少々
水 ……………1/2カップ

かぶと鶏肉のカレークリーム煮

《作り方》

○下準備

- ①かぶは茎を1.5cm残して葉と切り分け、六つ切りにする。葉は3cmの長さに切る。
- ②玉ねぎは縦薄切り、にんにくはみじん切り、鶏肉は余分な脂を除き、大きめの一口大に切り、塩コショウを少々振っておく。
1. フライパンにオリーブ油小さじ1を中火にかけ、鶏肉は皮目を下にして、焼き色が付くまで約3分焼く。オリーブ油小さじ1、玉ねぎ、にんにくを加えて炒め合わせる。玉ねぎがしんなりしたら、小麦粉、カレー粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。
2. かぶの葉、顆粒スープの素、水、塩・コショウを加えてさっと混ぜ、蓋をして弱中火で約4～5分煮込む。
3. 最後に牛乳を加えてさっと混ぜて、煮立たせないように温める。

《料理のポイント》

- ・かぶの根（白い部分）は透き通るまで煮込むと食べやすく仕上がります。
- ・牛乳は加熱すると分離するので最後に加えるのがコツ（煮立たせないように温める）。
- ・仕上げにバターを加えてもOK→コクが増して美味しくなります。

かぶの栄養素

かぶの根（白い部分）は淡色野菜、葉は緑黄色野菜に分類さ



1人分 **438 kcal**
たんぱく質 **24.0 g**
脂質 **27.1 g**
炭水化物 **31.7 g**
食塩相当量 **1.9 g**

れています。主にカリウム、食物繊維、ビタミンC、ビタミンAが豊富に含まれています。かぶは通常、根の部分を食べることが多いですが、実は葉にも栄養が詰まっています。特にビタミンAはかぶの葉に多く含まれており、のどや鼻の粘膜にはたらきかけて細菌から身体を守る作用があります。**かぶは旬が2回ある！**

春もの…やわらかい肉質が特徴で、春の七草「スズナ」として知られています。

秋もの…甘みが強くなるのが特徴です。

みさと健和病院 栗原 光