東京西部保健生協の現勢
（9月末時点）
組合員：　8,407人
出資金：　214,027,748円

東京西部保健生協
# くみあいだより

№337　2024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公式アカウントの登録をお願いいたします

# 生協強化月間
# 集まろう！話そう！つながろう！

10月1日から12月10日まで、医療福祉生協の認知度向上と仲間を増やすために強化月間を開催しています。強化月間の一環として、医療福祉生協の活動を地域に知っていただくために、健康フェアを開催します。皆さんお誘いあわせの上、ご参加ください。

**生協強化月間目標**
- ○支部・事業所の協同の強化
- ○地域のネットワークに向けての仲間づくり
- ○仲間増やし・出資金ふやしの年間目標の8割達成をめざしましょう。
- ○増資にご協力ください。

## 2024年　健康フェア

**せいきょう診療所**
日時：11月10日㈰10時～14時
会場：せいきょう診療所・駐輪場
内容：健康チェック・バザー・所長先生、リハスタッフのお話等
※上井草診療所は今年度、予定はありません。

**和田堀診療所**
日時：10月26日㈯9時30分～12時30分
会場：和田堀診療所
内容：健康チェック・所長先生のお話・ニンテスト（無料）※認知症の早期発見につながるテスト
昔遊び（コマ回し）・お菓子釣り

上井草診療所　健康チェック

和田堀診療所　コマ回し遊び

## 総合介護センターに「虹のヘルパーステーション サテライト（出張所）新高円寺」開設しました！

虹のヘルパーステーションは、ヘルパーを派遣する事業所です。以前は、虹薬局の上に、その後は和田堀診療所に併設されていましたが、ここ数年は和田地区にも松の木にもヘルパーステーションはなく、他の事業所のヘルパーさんに依頼していました。
この10月からは、居宅事業所でケアマネを通し東京西部保健生協の職員のヘルパーさんが依頼者さんのお宅に訪問することが出来ます。

写真左から、安達主任、金田さん、渡邊所長

### 開所式
### 組合員・職員・来賓25名参加で和やかに開催

10月1日12時より、総合介護センターで行われた開所式は、吉岡理事長の「組合員さんの力をもって、今日の開所式にいたりました。」の挨拶ではじまり、来賓の杉並区社会福祉協議会・地域支援課中島課長からは、「制度だけではなく居場所や介護センターが重要。いろいろな事業者との連携を持ち、その一翼を担っていただきたい。」井上常務理事からは、「生協として地域の期待度が高いです。」渡邊所長は「職員・地域の皆さんと協力してすすめていきます。担当の安達主任からは「他職種と連携してその方を支えていきます」と決意が述べられました。最後に松本専務から「サテライトでなくステーションとなるよう、支えてください」との挨拶で締めくくられました。

### よろしくお願いします

虹のヘルパーステーション主任　安達　泰雅

みなさま今日は！
10月から「虹のヘルパーステーション サテライト（出張所）新高円寺」に出勤しています。少しづつ新高円寺周辺のみなさまのところに活動を広げてまいりたいと思います。自費でのヘルパーの要請や「ほっと一息、介護者ヘルプ」など、遠慮なくご相談ください。

**スタッフ一覧**
サービス提供責任者　主任　安達
ヘルパー　金田・ラティフ・藤井・三宅・石野

**問い合わせ**
上井草虹のヘルパーステーション
TEL：03・5307・6561

### マイナ保険証について“あわてなくて大丈夫”

12月2日からも、今の保健証は使えます！

**インフルエンザワクチン接種受け付け中！各診療所へお申し込みください。**

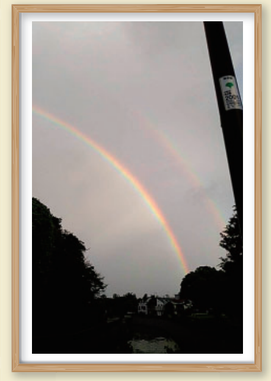
## 待合室

成田東西支部の「このは食堂」は、月2回の食堂の為、台所では料理上手なMさんのもと、ベテラン主婦たちが、食事に来てくださる皆さんの笑顔をエネルギーにして頑張っています▼前回、かけはし通信届け先のAさんが見学に、そのまま料理作りに参加し、終わるまでお手伝い▼とても助かり〝楽しい出会い〟となりました。Mさんの提案でいろいろな事に関わり、楽しんでいます。猛暑の中、わが家の庭で今までに一番位の量と甘さのぶどうを収穫し、Mさんにとってもおいしいジュースを作ってもらい、おしゃべり会でいただきました▼9月24日はコロナ後再開して1年を迎え、お祝いの食事会です。前日より準備をして当日は、2回の入れ替え制で愛情たっぷりの会を用意しています▼専業主婦だった私が、一歩外に出る事で、思いがけないたくさんの出会いがあり、現在があります。この地域の居場所でお互いが出会い、つながりができていると実感していますので「このは食堂」をよろしくお願い致します。（N）



# みんなのギャラリー

ルナ　やんちゃな女の子4か月　平　真澄

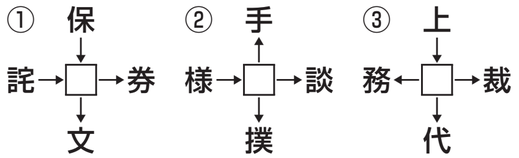

早朝散歩で見た虹　早起きは三文の徳　新井　文代

『欄干に羽繕いする鷺一羽　のどかな午後の善福寺川』　山崎　久恵

写真、俳句などをお寄せ下さい。　応募先：総合介護センター（03-6913-8092）お電話ください。

## 脳トレ 漢字パズル

次の□にはどんな漢字が入るでしょうか。




答えは、ハガキ、ＦＡＸ、メールなどで送って下さい。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
メール：h.nagashima@seibu.coop
**締切**：11月29日㈮必着　**発表**：１月号

### 9月号 漢字パズル当選者

5名の方　当選おめでとうございます。

松ノ木　加藤　茂
堀ノ内　山崎　久恵
中野区　吉岡　妙子
和泉　清水　淑子
今川　浅田　充子
（敬称略）

答え
① 保険 危険 陰険
② 手術 技術 後術
③ 介護 守護 養護

**お詫び**
＊くみあいだより９月号４面　漢字パズルの当選者のお名前が間違っておりました。
正：立岩　明さん　　大変失礼を致しました。申し訳ありませんでした。

## 読者の声

9月号の湯浅先生のお話は大変、参考になりました／上半身ストレッチは参考になりました／塚本先生のストレッチ、毎回わかりやすく、参考にさせて頂いています／せいきょう診のリハビリにお世話になっています。夏の暑い時期に朝5時起きで1万歩めざして歩いています。

## 編集後記

秋の兆しを感じると奥多摩へ行ってみたくなります。御岳の音や色づいた紅葉が今年はどうなっているのか？ただボ～っと川の音を聞いているだけでも癒されます。（N）

## 簡単！おいしい！おうちごはん 21

### 鍋焼きうどん

1人分 581 kcal
たんぱく質 29.3g
食塩相当量 3.8g
（汁 1.3g）

**《材料　1人分》**
うどん（生）……140g
海老天ぷら（1本）……30g
卵……1個
①
- 椎茸（2個）……40g
- 長ねぎ……1/3本
- 小松菜……30g

●だし汁……300ml
●醤油……大さじ1/2
●みりん……大さじ1/2

**《作り方》**
① 長ネギは幅5cmの斜め切り、小松菜は長さ5cmに切り、しいたけは石づきを落として花切りにする。
② 土鍋に●を入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたらうどんを入れて蓋をし、再び煮立ったら弱火にし、3分ほど煮込む。
③ 蓋を開け、①の材料を入れる。
④ 卵を割り入れ蓋をし、卵が好みのかたさになるまで加熱する。
⑤ 蓋を開け、海老天をのせたら出来上がり。

**《料理について》**
寒い日にぴったりの鍋焼きうどんですが、不足しがちな栄養素は、タンパク質、ビタミン類です。定番のえび天ではなく鶏胸肉の天ぷらにすることでタンパク質も摂れるのでおすすめです。うどんは、比較的さまざまな具材を合わせやすいのが特徴だと思います。ぜひ具沢山にしてみてはいかがでしょうか。

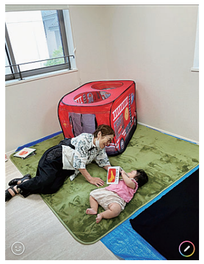
代々木病院　管理栄養士　伊藤亜美佳

# 組合員のひろば

**松ノ木・梅里支部**

## ご近所子育てカフェ「茶々」

渡辺美根子



9月17日の厳しい残暑の中、赤ちゃん連れで来てくれた親子は4組。まずは冷たい飲み物で一息ついてもらってから、体重測定・足形とり・お月見ねぞうアートなどみんなでワイワイと楽しみました。

お母さん同士では、「離乳食どうすればいい?」という初めての子育て中のママに先輩ママが丁寧に答えていたり、お出かけ情報の交換をしたりと話がはずんでいました。私たちサポーターは、歌遊びや抱っこなどして赤ちゃんの笑顔に癒されています。

**阿佐谷北・本天沼支部**

## 車椅子体験会を開催

大塚　政子

8月8日（木曜）午前10時～12時、本天沼2丁目区営住宅集会室にて車椅子体験会を開催しました。

参加者は説明者含めて9人（全員組合員）＋杉並社協担当者＋本部職員の合計11名でした。区営住宅周辺に体験会チラシを100部ポストインしたのですが、残念ながら非組合員の参加はありませんでした。

特に重要な部位の名称や利用前に必ず確認する部位（介助用ブレーキ・駐車ブレーキ（サイドブレーキ）が利くか、車輪の空気量、全体的にがたつきがないか等々説明し実際に触ってもらうところから始め、室内で①実際自分で動かしてみる（自走）、②自分が座って押して貰うこと（介助）を体験してもらいました。

注意点として、大抵の人は右利きなので左右同時に車輪を回しても真っ直ぐ行かず左方向に行ってしまいます。真っ直ぐ進めるには右1回に対して左1．5回ぐらい回す位が丁度良いかもしれません。押す時は必ず、座っている人の足がフットレスト（足置き台）にきちんと乗っているか確認し動かすよと声かけしてから動かすこと。介助者が頭の上から声掛けする形になるので、適宜駐車ブレーキをかけ、座っている人と目線を合わせ会話するよう心掛けることなど介助する時の説明をしました。

休憩、水分補給をし、屋外で自走や介助を体験してもらいました。道路は水はけの為右が低くなっており、両輪を1対1で回すと右や左に傾きます。ここでも右左、車椅子の位置や利き手に注意して1対2ぐらいで動かすと真っすぐ進みます。「意外に力がいる」「自分で乗ってみる経験がないと良い介助ができない」「身体に覚えさせるため何回も体験する必要がある」「日々の活動の中で車椅子を活用しよう」という声があがりました。

**和田堀支部**

## 「手配りさんご苦労さん会」8/24(土)にたんぽぽにて、開催

井出　さゆり

二十人ほど参加され、新しく手配りに加わって下さった方も６人程参加されました。支部ニュースは、組合員さんと支部や診療所・医療保険生協の活動を伝える大切なツールです。それを暑い日も寒い日も手配りして下さっていることに感謝して開催し、楽しくおしゃべりに花が咲きました。

## 原水禁広島大会に参加して

組織担当　山口　みどり

皆さまからのご支援、心から感謝申し上げます。

広島原爆投下から79年。来年80年を迎えますが、被爆者の年齢が平均85歳を超え、とても重要な節目となると、みなさん口をそろえて伝えていました。

被爆80年にむけて、核兵器廃絶を求める壮大な運動を展開しよう！くらしと命、人権を守り、原発ゼロ、気候危機の打開、ジェンダー平等など多様な運動との連携、被爆者とともに、若い世代とともに声と行動を広げる取り組みが重要なことだと私は思いました。分科会は、動く分科会の碑めぐりに参加し、被爆者の体験を聞き、学習をして、そして私たちはどう伝えて、語っていくのか、課題はたくさんありますが、ヒロシマの声はこれからも、この先も残していかなければいけないと強く感じました。

## お知らせ

### サマー増資への御礼

７～８月に取り組んだ「サマー増資」は、197万６千円、263名の組合員さんからお預かりいたしました。心から感謝を申し上げます。ありがとうございました。

## 少女暴行事件 戦後80年基地いつまで

前回に引き続き「米兵による少女暴行事件」の記事を書く。第二回の公判では被害にあった少女が、繰り返し「止めて」と訴えたにも関わらず、暴行を受けたと証言した。

現地沖縄では、女性団体が県議会に県民集会の開催を訴えているというが、知事野党の自公が6月に多数となってしまった県議会はなかなか動かないようだ。本土でも「自民党総裁選挙」にあけくれ、マスコミもこれに踊っている状況だ。

口を開けば「日本を守る」といいながら、一少女の人権が守られていない現実にイラつく。

自民党の総裁選挙の重大争点に「地位協定の改定」が入るべきではないだろうか。来年は戦後80年になり、このまま米軍基地をいすわり続けさせていいのだろうか。

### 平和のコーナー

# 東京西部保健生協のリハビリテーション・施術の紹介

## せいきょう診療所

スタッフ
理学療法士：城市・新井、　作業療法士：藤牧

【施術について】
私たち、リハビリ士（理学療法士・作業療法士）は、医師の処方に基づいて、患者に最も効果的な治療計画を立て、徒手療法（筋肉をほぐす）、治療体操、歩行訓練やバランス訓練等の運動療法を行い、疼痛緩和や転倒予防、身体機能向上を目指しています。身体に痛み（首・肩・腰・膝）を感じたら、なるべく早く、まず整形外科に診てもらいましょう。そしてリハビリで一緒に治していきましょう!!

写真左から、藤牧作業療法士、新井理学療法士、城市理学療法士

【組合員さんへ】
９月から新しい理学療法士が１名加わり、外来リハビリ枠も増え、予約が以前より取りやすくなりました！

せいきょう診療所では、外来リハビリの他に訪問リハビリを行っています。「自分の足では外に出られない」「痛くて歩けない」など、色々な理由があって、家から出られない方の家に訪問し、家の中で行うリハビリもあるますので、興味のある方は一度ご相談下さい。

皆で元気に！健康に！　強い身体作りをしていきましょう!!

## 上井草診療所リハ科

スタッフ
山崎主任　理学療法士（写真：右下）
井上　作業療法士（写真：右上）
大久保　作業療法士（写真：中央）
岩本先生　理学療法士…週１回午前せいきょう診へ（写真：左上）
中島理学療法士　週２回火・金、せいきょう診へ（写真：左下）
福森言語聴覚士　火・水曜日

福森言語聴覚士

【施術について】
月曜日は一人体制、それ以外は２人体制、訪問リハ：一日平均1．2人体制で行っています。
上井草診療所は、外来と訪問でリハビリテーションを提供し、昨年の満足度調査では、前年度を上回る高評価を頂きました！リハビリは、診断名に対し、十分な説明と一人ひとりに合わせたリハビリプログラムを実施しています。また、その方に合った自主練習を一緒に考えて、日々の健康を守りたいと思っています。

【皆さんへ伝えたい事】
皆さんの周りに困っている方はいませんか？皆さんからの紹介もお願いします。
外来リハビリ：主に腰痛・膝痛・肩の痛みのある方が利用され、早めの治療が悪化を防ぎます。
訪問リハビリ：筋力の低下や痛みにより、自宅での移動や外出が困難になって来ている方が利用されています。自分ではＳＯＳを出せない方が多いので周りの方の協力が必要です。
＊ケアマネージャー、当院に相談頂ければ、解決方法が見つかると思います。

※診療所へ通うのは難しい方は、送迎をご利用ください。ご相談は受付まで

## 上井草診療所デイケア

スタッフ
理学療法士：塚本・伊多波

【明るく楽しくリハビリを提供します】
上井草診療所デイケアには理学療法士が２名います。塚本拓也さんと伊多波幸子さんです。二人ともやさしい人柄で、利用者さんのつらいことや痛いことに寄り添いながらリハビリを提供しています。また、デイケアの楽しい雰囲気をつくっているムードメーカーでもあります。

「筋力・体力が落ちてきた」「ケガや病気の後遺症がある」「難病があるけど体力を維持したい」などのご要望がありましたら、是非一度ご相談くださいませ。皆さまが在宅生活を続けられるようサポートいたします。（文：森　類）

写真左から、塚本理学療法士、伊多波理学療法士

## 和田堀診療所

清水柔道整復師

【施術について】
和田堀診療所には、柔道整復師の清水さんが一人で対応しています。今年で４年目となり、患者さんは急性、日々のメンテナンスに来られています。時間が合えば、週５日の施術が可能で、集中して身体のケアが出来るようになっています。

【やりがい】
患者さんから「良くなったよ～」「施術を受けるようになり健康に関して意識が上がった」と言われると日々の励みになります。

【組合員さんへ】
二人三脚で治していく気持ちを持っていただければ一緒に頑張れます。良くなった後も定期的にメンテナンスを受けると痛めた時の治りも早くなります。難しく考えずに山縣先生の診察を受けてください。先生の指示のもとに施術をいたします。

### 職種の仕事内容

・**理学療法士**：ＰＴ　医師の指示に基づき、患者に最も効果的な治療計画を立て、徒手両方（器具を使わない治療方法）、治療体操、歩行訓練等の運動療法、電気刺激等の物理療法を施します。他の医療スタッフとも連携し、治療実践していきます。また日常生活をスムーズに遅れる様に心身機能の回復を図ります。

・**作業療法士**：ＯＴ　医師の指示に基づき、患者の症状に合わせたプログラムを作成し、手芸・絵画・書道・レクリエーションなどの作業を通じて訓練、指導を行い、患者が日常生活をスムーズに遅れるように、心身機能の回復を図ります。

・**言語聴覚士**：ＳＴ　医師の指示に基づき、話す・聞く・食べる・認知するといった機能がうまく働かない方に対し、適切なリハビリテーションを実施し、自分らしい生活が送れるよう支援する専門職です。

・**柔道整復師**：「接骨院・整骨院の先生」として、知られる職種で、主にねんざや打撲、骨折、脱臼等のケガを治します。骨折や脱臼した骨を手術せずに整復したり、包帯固定やテーピングを行い、ストレッチや手技、トレーニング等の施術を行う等、薬を使わず患者さんの自然治癒力を最大限に導く治療を行います。外傷のプロです。