

**東京西部保健生協の現勢**  
(11月末時点)  
組合員： 8,461人  
出資金： 212,702,148円

東京西部保健生協  
**くみあいだより**

No.338 2025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 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

**新年おめでとうございます**  
～平和で希望がもてる年に～



健康から自分の体調を知り、日ごろからの健康予防に一緒にかけられるよう心掛けています。

「上井草診療所のモットー」  
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  
4、地域に診療所を



新年あけましておめでとうございます。東京西部保健生協の職員となり、まもなく12年です。当然年もとりましたが、おかげで、人生の先陣方からお聞きする心身の不調が、だんだん自分事としてわかるようになっていっています。しっかりと面談は90代になり、記憶力・判断力・歩行力も低下し、娘として悲しみや不安もありますが、その分、患者さんやご家族のお話がよりわかるようになってきました。2歳と0歳の孫



の祖母ともなり、子育てする医師として、精進して代をサポートしたい気持ちも高まっています。今年もよろしくお願います。

**上井草診療所**  
患者一人ひとりに寄り添いたい



上井草診療所 所長 楊 英毅

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

明けましておめでとうございます。戦後80年、再びのちが軽んじられる政治、経済、行政になっています。そして医療機関の経営がこれほど厳しい時期はありません。多

く医療機関の経営は追いつめられ、国民のいのちと健康を医療機関が危機に瀕しています。昨年末日本高齢者大会で「医療費無料化、窓口負担ゼロをめざす」講座を企画・運営しました。老人医療費無料制度を実現した若手奥西和賀町(旧沢内村)の元沢内病院の増田院長を訪ねました。60年以上も前に、老

人医療費無料化を勇気を持って実現し、「村人が明るくなったのが最大の成果」と言われ、今も人々の支持を得て存続しています。保険料以外に窓口負担まで払っている先進国は日本以外にはほとんどありません。現役、若者と高齢者が力を合わせ、社会保障を守り、暮らしやすい社会をめざしましょう。

昨年、核兵器廃絶を訴え続ける被団協が、様々な国の良いところを教えることができました。賞する画期的な年になりました。今年、戦後80年を迎え、戦争の語り部が少なくなっています。中国で2年半従軍していた私の父が「戦争の一番怖いのは、人の命が軽いものに思ってしまう事だ」と教えてくれました。母は満州で仕



私の生まれる8年前です。今年「戦争を記憶する」冊子を作ります。

**年頭のあいさつ**



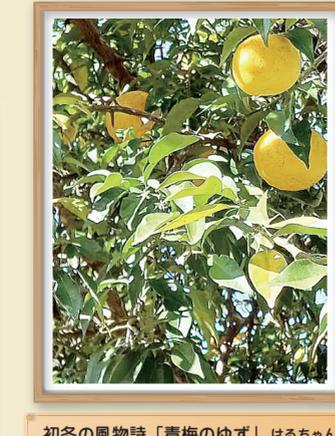
理事長 吉岡 尚志

**和田堀診療所**  
今年、私がやりたいこと

お正月を迎えるにあたり、物価高がこたえます。特に野菜とお米の高騰はお肉や魚の高騰以上に家計に響きます。かといって農家が潤っているわけではないのです。温暖化による異常気象と豪雨、肥料や資材の高騰や生産者の高齢化などで、離農する人が急増し、畑や田がどんどんなくなっています。昨年の夏に、米がスーパーからなくなりました。それだけでなく、それが大きな要因とされています。なにして日本は食料自給率38%。食料の2/3は外国頼みなのです。しかし、世界的に異常気象で干ばつや大洪水に加え、ロシアのウクライナ侵攻などで世界全体で食料が不足してきています。加えて不安のため、外国から輸入できなくなっているのです。多くの研究者が、このままでは日本は食料不足に陥ると、危機感を訴えています。現に日本は食料危機国と言われている。命を守るのには武器ではなく食料です。食料確保のために、農政を見直し、農家への補償と流通管理による米価格の安定を求めま



馬の貼り絵 清水 淑子



初冬の風物詩「青梅のゆず」 はるちゃん



亀吉君 25才 もう25年以上飼っています。練馬のおさきフラワーパークで買いました。亀吉を選んだ理由はフクフクの水吐き出すので気持ちよくジャグジーしていたので、家族で気に入りました。今夏も池のフクフクの水吐き出し口で気持ちよくジャグジーしていました。 大塚政子

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。

① 版 □ 診 書 → □ → 心

② 門 □ 明 ← □ → 毬 飾

③ 大 □ 年 ← □ → 行 文

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。  
〒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：1月31日(金)必着 発表：3月号

**読者の声**

新しい年になりました。お正月に食べるお雑煮は、皆さんのご家庭ではどのような味、具材でしょうか？母は東京生

毎回、くみあいだよりを楽しみにしています。脳トレ問題は頭の体操が良いと思います。2頁のリハビリテーションについて、職種の仕事内容の記事は大変参考になりました。火・金の送迎、大変感謝しております。

11月号 漢字パズル当選者

成田東 永井 公子  
和泉 清水 淑子 (敬称略)

2名の方 当選おめでとう

答え ① 保 証 文 ② 手 相 撲 ③ 上 総 代

**簡単！おいしい！おうちごはん** 22

**まろやか～なます風サラダ**

【作り方】  
① aの調味料は混ぜ合わせておく  
② 大根・にんじんはそれぞれ皮を剥き5cm程度の千切り、水菜も5cm程度の長さで切る。  
③ 野菜は全て耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで加熱する(600w 2分)  
④ 加熱したら絞って水気をよく切る  
⑤ aの調味料と混ぜ合わせて味をなじませる  
⑥ 皿に盛り付け、細く裂いたカニカマを乗せる  
⑦ 白いりごまをふりかけて完成

【料理について】  
お正月料理の定番であるなますは、祝い事に使用される水引を表現しており、平安・平和を願う意味が込められています。まろやか～なます風サラダではオリーブオイルを使用し、酢を少な目にする事でまろやかな味に。通常なますは塩もみで野菜をしんなりさせますが、電子レンジ加熱することで時短・減塩になります。塩分は控えめですが、香味食材を利用し香り高く仕上げました。お正月料理の一品にぜひご活用ください。

【お正月の食事ポイント】  
お正月料理といえばおせちですが、糖質・たんぱく質に偏りやすく野菜不足や塩分量が多くなりがちに。おせちだけでおなかを満たすのではなく、お雑煮の野菜を増やす・塩分控えめな副菜を増やすなどもおすすめです。

【料理について】

| 料理名  | 量        | 食塩相当量(g) |
|------|----------|----------|
| 八幡巻き | 1個       | 0.7g     |
| 昆布巻  | 1個       | 0.4g     |
| 伊達巻  | 1個       | 0.3g     |
| なます  | 1人前(30g) | 0.3g     |
| 黒豆   | 1人前(30g) | 0.1g     |

1人分 70 kcal  
たんぱく質 2g  
脂質 4.0g  
炭水化物 7.3g  
食塩相当量 0.27g (1人分約80g)

大泉生協病院 中澤 怜那

# 組合員のひろば

## 9回目の巳年

生まれ年を入れ9回目、むろん最後の巳年です。「年男」はシエントナー平等の立場から死語。むしろ「寅さんのさくらのはな」(袴田さん)は姉御「名もなき僕は」(祖母・母・妻)にそれぞれ支えられた女性賛歌の心境です。

2023年夏、熱中症で倒れ、あわや孤独死の危機を保健生協の皆さんのご尽力で救われました。



山崎さん

**山崎 元さん**  
1929年生まれ

その後も医師、ヘルパーさん等、医療・介護の皆さんのお力添えで貴重な日々を過ごしています。



やりたいことがいっぱい

**佐藤 忍さん**  
1953年生まれ

「6回目の年女である。長く生きてけど、まだやることがある。今年もまた、行きたいところに行き、やりたいことをやる(ー)健康でなくちゃ(ー)」



佐藤さん

今年は巳年、戦争しないで80年

**高橋 房子さん**  
1941年生まれ

くみあい新聞の配布をしています。

巳年 生まれと集まれ!!

巳年生まれは努力を惜しまず、粘り強い努力家です。一度、決めた事はやり抜き、感受性が強いと言われています。



今年が巳年 年女です。誕生日が来ると60歳になります。肉体的には年をとったなと思います。ですが精神的にはそんなに変わってないなと思います。60歳で定年したら、いろいろ習いに挑戦したいと思っていました。朗読劇や、お習字、歌、フラダンスをやってみたい。しかしながら、まだまだ仕事が忙しく、難しい様子です。ですが声に出して言っていれば、いずれはやれると信じています。では今年もよろしくお願ひします。

**加藤 孝子さん**  
1965年生まれ

いろいろな習い事に挑戦したい

すぎなみ中央訪問看護ステーション所長

## 50代からのあたらしい体操を制作するにあたって

2024年11月 健康づくり委員会

荒川区と東京都立大学の山田拓実教授が中心となって制作された「荒川ろぼん体操」も20年以上経ちました。東京西部保健生協でも取り入れ、各支部で現在も継続して取り組んでいます。

高齢化が進み、転倒・転落が死亡事故の最上位になりました。ろぼん体操は60代の組合員が中心に行ってききましたが、もっと若いうちから健康づくりにとりくむ必要があると健康づくり委員会でも話題になりました。継続は力なり！です。

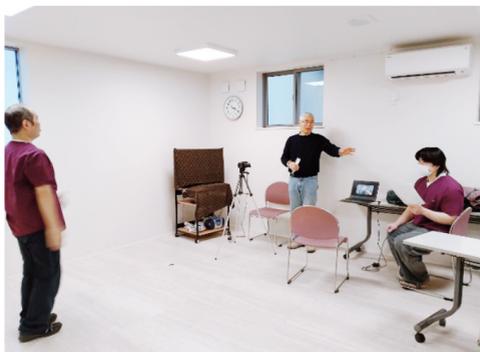
そこで、山田教授に相談をし、様々なエクササイズを参考にして新しい体操を作ることになりました。

健康づくり委員は女性が多く、60才以上なので、職員の中から若い理学療法士・柔道整復師の力と知恵を借りて「東京西部保健生協」でとりくむビデオの制作に取り掛かっています。「この動きはここを意識しながら行いましょう」など、一つひとつをわかりやすく説明をして頂き、自分の身体と向き合いながらできる体操になっています。

とかく健康体操は高齢者が対象となりがちですが、この体操は50代はもちろん、年を重ねた方でも回数を減らしたり、動きを遅くしたり工夫しながら出来る体操となっています。2024年内に試作し、声をもとに修正しながら2つの体操のビデオの完成をめざします。



職員の力を借りて制作中



撮影風景

### 11・7 大集会@日比谷野外音楽堂

「マイナ保険証の押し付け 反対 保険証を残せ」

長島 晴美



参加者の思いがあふれた会場

野音会場には2,300人の人が集まりました。国会議員、各団体から発言を聞き、そもそもマイナ保険証って任意だったはず！立場の弱い人ほど、保険証が必要なのに、今より使い勝手が悪くなるってどういう事？という思いが強くありました。

心の中で「今の保健証を残して欲しい」と思いながら歩きました。運転免許証と同じく、選択できるというのではないかと強く思います。

### 「12月2日、厚労省前 座り込みに参加」

大塚 政子

福祉サービス第三者評価員をやっている関係で、障害者施設や高齢者施設等の現状を訴えました。特養ホームやグループホーム、就労継続支援B型等では、介護職員不足などの施設も大変苦労している事、少ない人員の中で、高齢者等に自立的な生活を送れるよう工夫を凝らしサービスを提供しており、マイナ保険証

の管理する余裕がない事、東京西部医療保健生協の社会貢献活動として開催しているフードパントリーで高齢者や子育てパパ・ママの利用が増えたと、大学生も下宿代や授業料等で生活が苦しく利用している現状を訴えました。

「全国生活と健康を守る協会」や「日本高齢期運動連絡会」、「マイナ制度反対

### 地域の1大イベント 楽しく役立つ「健康フェア」

古山 成江



バザー会場

せききょう診療所での健康フェアは11月10日(日)に行われました。待合室ではスマホ教室や介護・法律相談、加入コーナ、2階では健康チェック、3階はクアマネさんの「介護の話」や理学療法士さん・作業療法士さんの体験談が聞かれました。



「介護の話」を熱心に聞く参加者

日本被爆者団体協議会がノーベル平和賞を受賞したとのニュースは、明るく日本中を包んでいる。被爆者が二度とこの苦しみを人類に与えてはならないと、自分の受けた苦しみをさらけ出して訴え続けてきた結果です。ある被爆者から子どもが結婚し孫が普通に生まれてくるかどうか誰にも話せず心配した」ということを話されたことを今でもよく覚えています。

### ★ 平和のコーナー ★

原爆の投下は大戦直後の米ソの対立のなかで、米占領とともに、原爆の被害、威力は秘匿され、被爆者が声をあげることができませんでした。それが大きく変わったのが、杉並から始まったピクニックの水爆実験反対の署名活動、さらに原水爆禁止世界大会に、そして被爆者団体の結成(杉並では光友会)、被爆者援護法の制定へとつながり、核兵器禁止条約へと発展してきたのです。

日本がここで核兵器禁止条約を批准して、世界平和に貢献すべき年にしていきましょう。

## お世話になりました

長い間、「みんなで健康ストレッチ」を担当して頂いた塚本さんが11月末で退職されました。心から感謝申し上げます。



**塚本 拓也** 理学療法士  
(旧所属 上井草診療所 デイクア)

塚本さんよりコメント：この度、家庭の事情のため11月末で退職することとなりました。これまで、長く体操の記事をご覧頂き大変感謝しております。これからも東京西部保健生協事業者を頼って頂き、健康に過ごしていきます。



## お知らせ

### 生協強化月間の取り組み

10月1日から12月10日まで取り組んだ月間にご協力頂きまして、ありがとうございました。

昨年は職員の参加が多数あり、組合員さんと一緒に統一行動を2回行いました。年間の8割を目標に届いた支部もありましたが、一歩及ばずという支部もあり、年度末までには目標を達成する取り組みをすすめて行きましょう。

### ★本部が移転します

現在、杉並区和田2-22-2にある本部が、1月末から2月上旬に介護センターがある、杉並区梅里 1-7-14 3階に移転致します。

それに伴い、電話番号・FAX番号も変わりますので、決まり次第お知らせ致します。

たんぼぼで活動していた、班やサークルの多くは和田堀診療所3階へ移転の予定です。

組合員の皆さまには、ご不便をお掛け致しますが、よろしく申し上げます。