

組合員のひろば

震度7の首都直下地震は、今後30年間に70%の確率で発生すると予測され、極端に言えば明日・明後日起きるかもしれません。このようなかた、1月23日(まちづくり委員会)「防災学習会」を開催しました。各支部の関心が高く、予定の20名を超える23名の方が参加し、杉並区防災課の職員から地震発生時の区対応等について資料をもとに説明をうけました。参加者からは避難所での仮設ベッド・仮設トイレ等の設置について、又高齢者・障害者など「避難要配慮者」対策など多くの質問が出され職員か

まちづくり委員会 防災学習会の報告

委員長 真野 守信

1月18日(土)に松の木・梅里支部と成田東西支部、せいきょう診療所群の新年恒例「新春のつどい」が85名の参加で行われました。成田東・友愛会の皆さんの獅子舞で賑やかに始まり、白寿会会長松永さんの手品、職員さんの自己紹介とほっこりするハンドベル演奏など盛りだくさんの企画でした。湯浅先生からは、「よい睡眠で脳を健康に」のお話があり、「認知症予防に睡眠が重要」と「よい眠りのために気を付けること」など皆うなずきながら聞いていました。

メイン企画の池山由香さんのアルパ演奏と弾き語りは、「いつも何度でも」「コンドルは飛んでいく」など馴染みのある曲も多く、アルパの暖かい音色と爽やかな歌

楽しく元気が出た「新春のつどい」

支部長 渡邊 美根子

声が素晴らしい引き込まれました。そして「みんなでおどろ」でも池山さんがアルパで伴奏してくださり、春の歌を一曲みんなで歌いました。



「今年もみんなで力を合わせて楽しく医療生活協会の活動をしていこう」と思えた楽しき集まりでした。

委員 小森さん

「親切な回答があり、わかりやすく満足できる学習会となりました。」

「区防災課 小森さん」



多くの参加者で充実した学習会

お知らせ

65歳以上84歳までの皆さま、ご参加をお待ちしております。

「今年もやります！フレイル健診」

フレイル健診とは？心身の健康状態を確認し、早期予防を目的としています。

開催日：①2025年3月24日(月)

会場：東京土建杉並会館 3階ホール

②3月25日(火) ③26日(水)

会場：セシオン杉並 第8、9、10集会室

④3月27日(木)・29日(土)・30日(日)

会場：東都生協 さんぽんすぎセンター

杉並区以外、地域の皆さんも参加してください。

申し込み：総合介護センター

電話：03-6913-8092 長島までお電話下さい。

お名前・生年月日・希望日等をお聞きます。



再度、増資のお願いをいたします

日頃より、当法人の事業、活動にご理解を頂いております事に心から感謝を申し上げます。

今年度の出資金の目標に、1月末現在において250万円届いておりません。このままで行くと計画していた

数字に届かず、マイナスのままになり、次年度へも影響が残ります。

年度未まで残り僅かとなっておりますが、何とぞ、皆さまからのお力を賜りますようお願い申し上げます。

和田堀支部 スジぶりの「新春のつどい」を開催

井出 さゆり

数年のブランクがあった為どのくらいの参加者になるか少し心配でしたが、電話での呼びかけも成果もあり40数名の参加者がありました。

所長の山田先生の「フレイル」についての健康講話は、十分な食事を摂って体重を減らさないようにすることの重要性など話されました。

今までと趣が違ったのは、「物語を聴くひととき」として成田東西支部の酒井フジ子さんが【絵姿女房】の話を語って下さいました。子供に読み聞かせなどすることはあっても、大人が聴くのはあまりないことなのでとても良かったです。

また、生のフルート演奏もとても良く、一曲ずつ紹介をされながらの演奏で「あー、この曲知って



フルート奏者 宮由枝さん



山田先生の講話

食と健康

朝食はとっても大事 睡眠・フレイル予防、便秘改善

朝は時間がないのでトーストとコーヒーと、軽くなりがちですが、朝・昼・夕食の中で一番重要なのが朝食です。

- 朝食は
- ①脳や体を目覚めさせます
特に、温かいものを食べると体温もあがり脳も腸も元気に。排便もスムーズにします。元気に活動できます。
 - ②体内時計をリセットし、生活リズムを整えます。
睡眠・覚醒や、体温や血圧、免疫機能の調整、ホルモン分泌など、生活リズムが整い、体調がよくなります。良い睡眠にもつながります。
 - ③朝食で納豆や豆腐、卵などたんぱく質をしっかりとると、筋肉量が増え、フレイルを予防します。

また、パン食より、ごはんとおかずの和食のほうがみそや納豆など発酵食品や野菜もたっぷりとれ、栄養バランスも良いのでおすすめです。みそ汁を具だくさんすれば、1汁1菜でも栄養豊富。

参考『食べもの通信』



公告

東京西部保健生活協同組合第79回通常総代会役員選挙立候補受付の実施

2025年3月1日
東京西部保健生活協同組合
理事長 吉岡 尚志

2025年1月25日開催の東京西部保健生活協同組合第8回理事会において決議された、職員区分、地域区分の立候補を役員選挙規約に基づき以下のとおり実施します。第8回理事会決議の内容は以下のとおり

1. 定数 定款18条に基づき理事は25名、監事は3名とする
2. 選出区分 理事 監事

全体区分5名	全体区分3名		
職員区分6名	内訳		
地域区分14名	松ノ木・梅里地域	2名	成田東西地域 2名
	和田堀地域	2名	方南和泉地域 2名
	上井草・今川地域	3名	阿佐ヶ谷本天沼地域 2名
	練馬地域	1名	

3. 役員の任期は2年間(1期2年)。
4. 前項の規定により申出をすることができる組合員は、前項の公告のあった日の前月の末日から継続して組合員であるものに限る。
5. 役員選任規約第5条に基づき以下の内容について公告する
 - 第79回東京西部保健生活協同組合通常総代会開催日時
2025年6月18日(水) 午後2時00分～4時30分 土建会館3階ホール
 - 役員候補者登録を行う方法
申出を希望する組合員は、自筆の所定の申出書に組合員2名の推薦人を添えて推薦委員会に申し出ること。
 - 所定の立候補届け用紙及び所定の推薦要請届け用紙は下記に請求すること。
〒166-0012 東京都杉並区梅里1-7-14役員選挙管理委員会 (TEL) 03-6913-8092
 - 立候補届けの方法と期限は次の通りです。
(1)立候補届け出期間は2025年4月1日(火)より2025年4月30日(水)午後5時まで。
(2)届け先は、〒166-0012 東京都杉並区梅里1-7-14役員選挙管理委員会
 - 役員選出の方法は次の通りです。
(1)役員候補者が定数を超えている場合は、組合員による投票で選出します。その際の実施要綱は別途定めます。
(2)役員候補登録者が定数内の場合は無投票当選とします。
 - 公告方法は、事業所への掲示及び、ホームページ、機関紙掲載にて行なう

公告

総代選挙公告

2025年3月1日

東京西部保健生活協同組合
第79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(2025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 2025年6月18日から1年間
3. 選挙区及びその総代定数を以下のよう定めます。
松ノ木・梅里選挙区 阿佐谷南・高門寺南・梅里2丁目 22名
松ノ木1～3丁目 15名
成田東西選挙区 成田東・成田西・大宮・永福・浜田山 20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 4名
方南和泉選挙区 方南1～2丁目・和泉1～4丁目 28名
上井草・今川選挙区 非草・下井草3～5丁目・上井草・桃井・今川・桃井・清水・善福寺・天沼・上荻・西荻北・荻窪・松庵・西荻南・南荻窪 4名
阿佐ヶ谷本天沼選挙区 阿佐ヶ谷北・本天沼・下井草1～2丁目 6名
練馬選挙区 練馬区 6名
その他選挙区 上記以外杉並区内地域、杉並区外の定款地域 6名
4. 届け出期間 2025年4月1日～4月30日
5. 選挙日時 2025年5月14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

花粉症について

和田堀診療所看護師長 川村 まい子

今年は統計史上最も早く、1月よりスギ花粉が飛び始めています。花粉量も過去10年間の平均のおよそ1.6倍の見込みとのことです。花粉を体内に取り込まない為にマスクの着用など有効的ですが、花粉症の症状は早めに薬を服用することでいかに症状を出さず乗り切れるかがよいと言われています。

内服薬だけでなく目薬や点鼻薬の処方でもできますので、我慢せずに早めの受診をお勧めします。採血でアレルギー検査もできます。お気軽にご相談ください。



居所不明組合員のみなし自由脱退に関する公告

一記一

2022年9月及び2023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135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2025年1月6日(月)～2025年3月21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。

2024年12月21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

平和あつての健康

平和のコーナー

この頃よく「新しい戦前」という言葉を聞きますが、皆さんはどう思いますか？私には、息子がいますが、人を殺す事を教えた事は一度もありません。どの国の母親は皆、そうだと思います。今、戦争をしている国の人も同じです。戦争は人類が起すもの！それも強い国が自分の国ではなく、よその国に行つてその人々を平気で手に掛けるのです。そんな理不尽な事を先の戦争で殺された人たちが許す訳がありません。今、私たちが次の世代へつなげるために、平和で生きていられる事に感謝し、憲法九条は守っていきましょう。(N)

次世代へ平和をつなぐ

会議に参加すべきです。(S)

3月といえばビキニの核実験と東京大空襲

米ソの冷戦下で、核開発競争(1日)がすすみ、太平洋の島々は米軍の核実験場となり、マグロ漁船の第五福竜丸をはじめ、千隻あまりの漁船が被曝、久保山さんは直後に亡くなりました。当時政府は賠償金を第五福竜丸だけに、わずかです。ことによつて、政治決着してしまつた。

これより前、戦時中におきたのが、東京大空襲(10日)。約300機にも及ぶB29が焼夷弾を投下火の海にした。この被害にしても「受忍」せよと補償していない。「核兵器禁止条約」では被害者には正当な補償をつくべられるとしている。何として唯一の被爆国を自認する日本がこの3月に開かれる国際