

東京西部保健生協の現勢
（9月末時点）

組合員：8,391人
出資金：214,082,948円

東京西部保健生協

くみあいだより

No.343　2025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 杉並区梅里1-7-14
TEL 03(6304)9331 FAX 03(6304)9332
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

つながろう！ひろげよう！
ともにつくろう協同の“わ”

参加と協同でひらかれた医療福祉生協をともにつくる月間

2025年度　せいきょう強化月間　期間：10月1日(水)～11月30日(日)

めざします！

年に一度は増資を！
積み立て増資にご協力ください！

生協4課題の年間8割を
月間中に届くように職員、組合員が力を合わせてすすめます。

- ・組合員への加入をすすめます
- ・生協の土台を作る、出資金を増やす取り組みをします。
- ・地域に根差した活動の場「班づくり」、50～60代が参加できる活動の場をめざします。
- ・医療・介護・福祉を支えるまちづくり…医療生協の理念を理解する学習の場を作ります。

生協強化月間とは？

1948年10月1日「消費生活協同組合法」の施行を記念し、医療福祉生協では、仲間増やし・出資金ふやし・班づくり・担い手づくりに地域組合員と職員組合員がともに力を合わせて取り組む期間です。医療福祉生協の活動を地域に広く知ってもらう期間として、10月から11月を中心に健康づくりや地域訪問など様々な形で月間の企画行事が取り組まれ、生協の魅力を地域住民に広げていく活動をしています。

3診療所で行う「健康フェア」に
皆さまご参加下さい！

楽しい内容がいっぱいです！

★上井草診療所（終）
10月18日（土）10時～14時
内容：バザー・健康チェック
お話など

★せいきょう診療所
11月30日（日）…10時～14時を予定
内容：バザー・健康チェック・湯浅先生の
お話など

★和田堀診療所
11月1日（土）13時30分～16時30分
内容：所長による健康講話・緑日コーナー・体験コーナーなど用意しています。

待合室

戦後80年の夏
今年の夏は
本当に暑かった。ゲリラ雷雨と竜巻まであって、戦争なぞやっている場面ではない。まさに「自然の脱糞」のかと。日本は、先の戦争からこの80年、戦場になったことはなく、武力での紛争解決はなかった。それは、とても尊いことだと思ふし、その時代に生きていることを感謝している。この気持ちを共有する人々が多かったのだろう。また、日本被団協のノーベル平和賞受賞も相まって、今年は戦後80年という取り組みがとても多かった。ピースフォーラムでの映画「ひろしま」の上映。郷土博物館での貴重資料の展示、無かったことにはならないと勇気をもって語る女性達のドキュメンタリー映画「黒川の女たち」の上映、そして私がとても感動したのは、阿佐谷ロフトで行われた神田香織による「はだしのゲン」の講談口演だ。39年間各地で演じ続けているとのこと。その実績に裏打ちされた芸は磨き上げられ、心に沁み入る熱演だった。皆さんはどのような夏を過ごされたのだろうか？（丁）

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。

葉 ← □ → 顔
 ↓
 玉

進
 ↓
人 ← □ → 鶏
 ↓
 国

↓
立 ← □ → 携
 ↓
 絡

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
送先 東京西部保健生協 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28日(金)必着　発表：1月号
★ご注意下さい
漢字パズル等、ハガキでご応募される場合、切手の料金が変更になっております。
今一度、ご確認をお願い致します。

みんなのギャラリー

ぶどう Mさん

日ノ出 Fさん

ちぎり絵「花火」 テル代

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。

編集後記

空が高く青くなりましただね！忙しい中でも秋を拾いをしたり、梨狩りに行ったり、

読者の声

限られた紙面に幅広い企画が入っていて、毎号楽しみに拝見しています！ハビリの二人の先生がとても上手なので、毎週通っています。先生、スタッフの方がとてもやさしく笑顔で接して頂き安心して診てもらっています。冷や汁は故郷の味、幼い日に母が作ってくれました。後期高齢者になり、健康問題は一大関心ごととなり、「食と健康欄」は改めて確認でき、嬉しい記事です。

9月号 漢字パズル当選者

和田 高安千代子
阿佐谷北 中沢 陽子
今川 新井 茂子
堀ノ内 青砥 一
今川 白土 淑子

5名の方
当選おめでとう
ございます。

答え

① 干 → 秋 → 雨
 ↓
 口

② 満 → 同 → 光
 ↓
 見

③ 舞 → 台 → 数
 ↓
 風

簡単！
おいしい！
おうちではん

27

ネバとろそば

誰でも簡単に美味しく作れちゃいます！
令和を生きるあなたに捧げます！

《作り方》
1. そばを袋の表記の通りに加熱する。
2. 〈特製スタミナタレ〉の材料を混ぜ合わせる。
3. 器にそばを盛り、〈タレ〉をかけて、〈具〉をのせる。

《アピールポイント》
★材料はすべてスーパーなどで既製品が売られています。
冷凍そばは電子レンジで加熱して食べられるもの、とろろは長芋をすった状態でパックに入っていて開けたらすぐ食べられます。
★ガスコンロや包丁を使わないので、料理が苦手な方でも簡単に作ることが出来ます。
★お好みでオクラや大葉を加えて食べることもおすすめです。
★季節の野菜を加えたり、そばを冷やしたり温めたりすることで1年を通して美味しく食べられるアレンジも出来ます。
★特製スタミナタレにお好みでにくとすりごまを入れるとさらにパンチが効いて美味しいです。
★特製スタミナタレはそばだけでなくご飯にも合います。
★とことん楽をしたい方は、既製品の味付きのめかぶ・とろろ、タレ付き納豆を使用し、キムチ、温泉卵、焼き海苔をちぎってのせると、〈特製スタミナタレ〉をかけなくても美味しくいただけます。
★この一皿で炭水化物、脂質、たんぱく質の3大栄養素をバランス良く補給できます。
千寿の郷 栄養士 鈴木祐梨

1人分 420 kcal
たんぱく質 19.8g
脂質 12.7g
炭水化物 55.5g
食物繊維 6.5g
食塩相当量 2.5g

組合員のひろば



準備中
計画中

9月6日(土) 午前10:30~11:45子育てプラザ下井草のおまつりに西部保健生協阿佐谷北・本天沼支部運営の「きずなサロン」松下さんちとして、昨年に引き続き7回目の参加をしました。「骨密度」・「血圧」・「体脂肪率」・「血中酸素量」・「血管年齢」の5種を健康チェックとして運営しました。10:30の開始と同時にパパ・ママが「待つてました」とばかりに並び始めました。やはりお目当ては骨密度や血管年齢です。健康診断の項目に含まれておらず、ママ達は健康診断を受けることもなかなかできませんから、こうした機会を待ちわびていたように思います。骨密度や体脂肪率が良かったご夫婦「ママのご飯のお陰だねー」のパパの声にママとても嬉しそうでした。ちなみに大人参加者88人、子ども参加者100人、小学生2人(昨年は大人44人、子ども45人、小学生4人)で健康チェックは大人34人でした。

子育てプラザ下井草のおまつりに参加

理事 大塚政子

上井草診療所 有償ボランティア「げやき」は、2021年9月からスタートし、丁度満4年になります。当初は協力員15名の応募がありましたが、実際、動いてくれる人は4人でした。今でも5人なので変わりはありません。活動の内容は、診療所の居宅事業所やケア24からの依頼がほとんどで、介護保険では利用出来ない(家人が同居している)家事援助ができない、掃除・買い物・料理・庭の掃除等が主な仕事です。最初の協力員のうち2人は未経験の方でした。Yさんは、小さい3人の子どものお母さんで、週に2日、掃除・買い物、月に1日は庭掃除を担当してくれています。又、Aさんは最初から手伝ってくれて、ヘルパーの資格を取得し法人のディケアでも働いてくれました。現在は協力員5人で10~11人を、延べ40回訪問しています。利用者さんの笑顔に励まされて頑張っています。今一番の悩みは後継者問題です。



たすけあい活動

コーディネーター 吉岡妙子

マイナ保険証学習会

理事長 吉岡 尚志

9月20日、東京土建杉並会館にて杉並社保協主催による学習会「マイナ保険証を強制するな! 健康保険証を残せ!」が開催されました。講師は東京土建国保の専務理事の木村潮人氏で、当法人からも参加しました。マイナ保険証は政治と行政の失態、大問題です。何の問題もない保険証を廃止したばかりに、9種類の書類が飛びかうものになりました。本来は何の問題もない、そして任意のものが、国は強制のものにしてしまうとしています。今ある紙の保険証をデジタル化する事は高齢者にとって本当に迷惑な事で、あつてはならないことです! 国民も地方自治体も、医療機関も様々な問題を抱えることになりました。利用率はいただ30%です。国民皆保険がこれによって崩れることが心配されます。マイナ保険証強行するな! の声を上げましょう。

地域医療を守るために

「地域医療は崩壊寸前」「このままでは、ある日突然病院がなくなります」と報道されています。国は医療費削減政策を押しすすめ、診療報酬は引き上げないため医療機関は昨今の物価上昇に対応できません。医療・介護従事者の賃金を他産業のように上げることが難しく、人員不足にもつながっています。救急や入院を制限する病院が相次ぎ、開業医の閉院も起きています。深刻な経営危機に日本医師会・日本病院会などは警鐘を鳴らしています。医療は国民のいのちと健康をまもる公共的なサービスです。地域住民が、必要な医療を受けることは、憲法25条で保障された権利です。国は国民皆保険制度を堅持し、医療提供体制と地域医療を守る責任があります。思いきった財政措置が必要です。

お知らせ

フレイル健診開催のお知らせ

開催時間 10時~14時(受付終了)
対象: 65歳~84歳
・11月26日(水)、27日(木)・・・セシオン杉並第8,9,10集会室
・12月2日(火)・・・阿佐谷地域区民センター 第1,2集会室
・12月3日(水)・・・東京土建杉並支部 3階ホール
・12月4日(木)、5日(金)・・・シルバー人材センター清水分室 多目的室
・12月7日(日)・・・さんぽんすぎセンター 1階、地下
*申し込み先: 総合介護センター ☎03-6913-8092
*12月4日、5日は申し込み先が違います。
シルバー人材センター清水分室 ☎03-3317-2217
フレイル診断では自身の今の身体の状態がわかり、数値の低い内容については、アドバイスが受けられます。ぜひご参加ください。

ご寄付を頂き、心から感謝申し上げます。

10万円以上ご寄付者芳名
2025年8月 平松正江様ご遺族

杉並 HIIT 体操をやってみよう!

YouTube に筋力アップとセラチューブを使った2つの体操を載せています。健康づくりの一環としてチャレンジしてみてください。



2025年度のインフルエンザおよびコロナワクチンの接種費用について

今年度のインフルエンザ予防接種およびコロナ予防接種の費用は、以下のとおりになります。

インフルエンザ予防接種	組合員価格: 3,000円
インフルエンザ予防接種	非組合員価格: 4,500円
※65歳以上杉並区民	: 2,500円
コロナ予防接種	組合員価格: 13,000円
コロナ予防接種	非組合員価格: 16,500円
※65歳以上杉並区民	: 2,500円



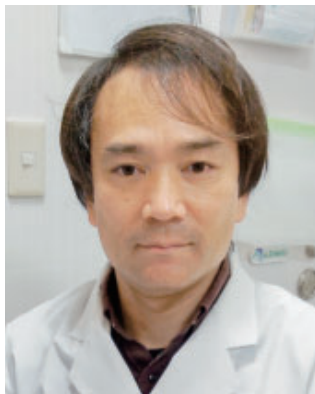
総裁選にひとこと

和田堀診療所

職員・組合員ともに頑張っています!

山縣 朋宏 先生

専門: 整形外科
担当日: 金曜日の午後



1) 好きな色: 青
2) 組合員のみなさんへ
腰痛・肩・膝の痛み、その他整形外科の症状でお悩みがあれば、毎週、金曜日の午後、いらしてください。腰膝はもちろんですが、手のスペシャリストでもあります。

川澄 日出長 先生

専門は: 内科・漢方相談
担当日: 木曜日の午前・午後



1) 好きな色: 青
2) 組合員のみなさんへ
漢方薬のご相談など、お気軽に声を掛けて下さい。
簡単な皮膚症状診れます。皮膚科往診も行っています。

山田 智 所長

専門: 内科、認知症、リハビリテーション



1) 好きな色: 濃紺
2) 組合員のみなさんへ
まちづくり・健康づくりの本を2年に1回出しています。組合員さんの日々の活動が大事で、和田堀診療所で行っている「ロコモ診断」「ニンテス」の活動の様子を冊子につなげられたらと考えています。

中丸 優子 先生

専門: 小児科・内科
担当日: 火曜日の午前

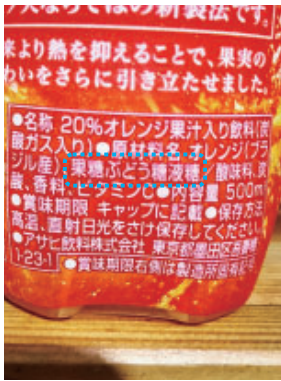


1) 好きな色: みずいろ
2) 組合員のみなさんへ
なんでもお気軽にご相談ください。
わからない事は他へ紹介し、わかる事はみんなで共有しましょう。

食と健康

「甘い飲み物・お菓子が好きな方」表示をよく見て「果糖ブドウ糖液糖」にご注意を

甘い飲み物、スポーツ飲料、ゼリーやお菓子など、甘い物のほとんどに使用されているのが「果糖ブドウ糖液糖」です。「果糖ブドウ糖液糖」は糖尿病・脂肪肝のリスクを高めますトウモロコシが原料で、でんぷんを科学的に分解してブドウ糖の液にし、さらにその一部を酵素やアルカリと反応させ果糖に変換(異性化)した液状の糖のことです。ブドウ糖が多いものはブドウ糖果糖液糖、果糖が多いものは、果糖ブドウ糖液糖と呼ばれます。砂糖より安価で、液状なので加工しやすく、冷たくしても甘味が減らないので、様々な加工食品に使われています。これらは砂糖や果物の果糖と違い、消化・分解が必要なく、早いスピードで血中に送られるため急激に血糖値を上げ、糖尿病のリスクを高めます。また、中性脂肪になりやすく脂肪肝のリスクも高まります。特に飲料は大量の果糖を一気に摂取するため要注意です。表示をよく見て、「果糖ブドウ糖液糖」使用のものは避けるか、量を減らしましょう



『食べもの通信』より古山

軍事費の拡大で医療費は削減
中国の覇権的行動はゆるめさせませんが、台湾海峡を舞台にしている米日共同の軍事演習も「公海」といっても中国への「挑発」行動といえます。そして今や「力こそ正義」がまかり通り、防衛費が過去最大となつて8兆円になろうとしています。
その一方で「まっとうな医療をして黒字を出すのはほぼ不可能」だといひ、医療従事者の離職も続

平和あつての健康

平和のコーナー

出しているなか、4兆円の削減で、自・公・維で合意している状況にあります。こんなひどい来年度予算の検討に入る時期になつてきています。
国連は「世界の軍事費の増加分をまわせば、極度の貧困を撲滅することができる」との報告書を発表しています。グテレス事務総長は「過剰な軍事費で平和の保障はされない」と訴えています。また中満事務次長も「私たちは岐路にたつている」と外電は伝えています。(佐)