

東京西部保健生協の現勢

(1月末時点)

組合員： 8,494人  
出資金： 213,120,948円

東京西部保健生協

くみあいだより

No.345 2026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 HP

LINE公式アカウントの登録をお願いいたします

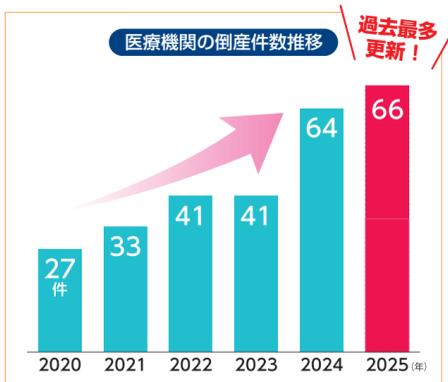
医療と介護が危機！

誰もが安心して暮らせるために！

今、7割の病院、4割の診療所は赤字です。昨年1年間で廃業した保険医療機関は3672件、また倒産件数も激増し、ある日突然地域から病院がなくなるといふ状況もおきていて、特に地方では深刻です。

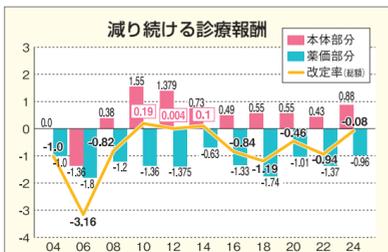
その原因は、ここ数年の急激な物価高やマイナの保険の設備投資など、費用は増えているのに診療報酬が実質30年間、引き上げられていないということです。日本医師会、病院協会などの団体が10

現在医療機関の経営困窮は深刻です。



%の引き上げを訴えましたが、政府は診療報酬を2・2%、介護報酬を2%引き上げる方針で、危機突破にはほど遠い状況です。

医療介護、教育は社会的共済資本と言われます。これがなければ個人も社会も維持できないという公共性の高い事業です。改善に向けて、国、政治の責任が問われます。一方、2026年度



(注)2014年度は消費税増税対応分を含む(これを含めないと本体部分は0.1%増)。2016年度の改定額は、2014年度まで定めていた増加分より医療品の価格引下げも含めると実質マイナス0.03% (資料)新聞報道

「国保加入者全員に『資格確認書』を送れ！」

杉並社保協の提案が杉並区議会で採択

渋谷区・世田谷区に続いて3区目になり、住民が中心になって取り組んだ例としては全国で初めてです。資格確認書は、マイナ保険証を持っていない人、マイナ保険証に紐づけていない人に発行されていますが、マイナ保険証1本になれば、申請しないと手元に届きません。高齢者、障がい者、デジタル弱者は取り残されかねず、国保加入者全員に送る事は、国民皆保険を守る事になります。



杉並社保協 日本高齢期運動連絡会 東京西部保健生協 理事長 吉岡 尚志

委員会採択からお正月を挟み、1ヶ月で実現しました。運動の中心は杉並社協ですが、今日の区議会前集会には、約70名の区民、20名余りの区議会議員が揃い、会派を超えて実現させました。どの自治体でも声をあげ、社会保障を守るため、一緒に立ち上がりましょう！始めなければ始まらない。

委員会は、1ヶ月で実現しました。運動の中心は杉並社協ですが、今日の区議会前集会には、約70名の区民、20名余りの区議会議員が揃い、会派を超えて実現させました。どの自治体でも声をあげ、社会保障を守るため、一緒に立ち上がりましょう！始めなければ始まらない。

杉並社保協 日本高齢期運動連絡会 東京西部保健生協 理事長 吉岡 尚志

私たちの診療所と介護事業所、訪問看護を支えてください

の防衛費は9兆円を超えています。今ある命をまもるために、国の財政支援を求めていきましよう。

当生協の経営も深刻です。

私たち、東京西部保健生協は今年で創立75周年になり、せききょう診療所・和田堀診療所・上井草診療所を中心に地域の「医療と介護の安心のネットワークづくり」をめざしてまいりましたが、他の医療機関と同様に苦しい医療現場を抱えています。理事会では経営改善の論議をしていますが、その中でも在宅医療の強化が最大の課題となっていま

外来診療の患者数を伸ばすと共に、一層在宅医療を強化することを目指しています。

在宅診療を専門とする訪問看護やホームヘルパーの訪問、組合員の励まし合いや日常の活動など、厚い仕組みがあります。この強みを生かし、組合

在宅医療は求める人も多く、それに応える事が求められています。湯浅所長、吉岡理事長を先頭に職員も一緒に地域を回っています。

在宅医療は求める人も多く、それに応える事が求められています。湯浅所長、吉岡理事長を先頭に職員も一緒に地域を回っています。

在宅医療は求める人も多く、それに応える事が求められています。湯浅所長、吉岡理事長を先頭に職員も一緒に地域を回っています。

待合室

「健康第一」日頃から考えているのは健康で長生きする事です。生協や年金者組合で活動するために体を丈夫にいつもニコニコしたいと思っています。

▽食事は肉、魚、野菜を基本にし、毎日が忙しいので2食分の味噌汁を作り、具沢山の汁にし、キノコは必ず入れて、冷凍のかぼちゃを入れたりします。

▽私は何を食べても美味しく、お茶もたくさん飲むよつになりましたが、納豆、豆腐、シラス、さつまいもは苦手です。牛乳、ヨーグルト、チーズや甘い物はおやつに出し、ゆで卵、佃煮、梅干しは毎日出します。

▽食後は薬を忘れないよう、果物は後から出します。神奈川のみかん、梨、長野の娘からはりんご、ぶどう、干し柿が届きます。

▽何でも半分こをしていた夫が昨年末に亡くなりました。ご飯は肉魚野菜と少量になりましたが、心掛けて食べています。世界中の食べられない人や、食物廃棄の事を考えます。(方南 Y子)

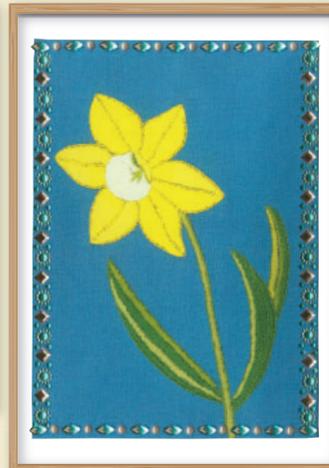
みんなのギャラリー



小鳥さん (みゆき)



手作り刺繍「水に映るクジャク」(清水 淑子)



手作り刺繍「ラッパスイセン」(清水 淑子)

写真、俳句などをお寄せ下さい。 応募先：組織担当 (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 立 □ 蚕 □ 日

② 飴 □ 剣 □ 突 □ 石

③ 者 □ 情 □ 面 □ 引

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。

\*応募先の住所が変わりました。メールアドレス、Fax番号は変わりません。

★応募先住所：166-0012 杉並区和田2-42-5 和田堀診療所 2階 組織担当 長島 ご迷惑をお掛け致しますが、よろしくお願い致します。 ☎03-6913-8092 fax03-6913-8093 メール：h.nagashima@seibu.coop 締切：3月31日(火)必着 発表：5月号

**読者の声**

冬が過ぎると少しづつ陽が長くなりますね。今年は年明けから最強寒波が週末になるとやって来ては日本海側を雪まみり、ワクワクするよな希望を持ってました。毎号楽しく読ませて頂いています。無事は名馬です。ケガなく今年1年過ごせました。簡単に「おいしい!」おうちごはん作ってみたいになりました。が、どんな献立にするかたんぱく質も取れるのか参考例があるといいと思います。

行動し、前進する事で強く道を切り開く縁起の良し。丙午年と知り、ワクワク

1月号 漢字パズル当選者

清水 杏岐 和美  
和田 松永 信子  
和田 兼城 木綿子  
梅里 木村 淑恵  
上井草 石田 薫子

5名の方 当選おめでとうございます。

答え

乗 大 林  
場 馬 力 菜 根 抛 藪 竹 筒  
橋 性 馬

簡単! おいしい! おうちごはん 29

鯛のつみれ鍋

今回は久しぶりにイワシが好漁との事。温暖化で魚の不漁を気にしながら如何でしょう?

材料(2人分)

- つみれ
- イワシ(開いたもの・皮なし) ……200g(市販品でもいいですね)  
長ねぎ(みじん切り) ……1/4本  
生姜(すりおろし) ……1片  
片栗粉 ……大さじ1  
味噌 ……小さじ1  
酒 ……小さじ1

- 鍋の具
- 白菜 ……200g  
長ねぎ ……1本(斜め切り)  
えのき ……1/2袋  
しめじ ……1/2袋  
大根 ……5cm  
にんじん ……1/3本(いちよう切り)  
豆腐 ……1/2丁(木綿)
- 味噌仕立てスープ
- だし(和風だし) ……600ml  
味噌 ……大さじ2~2.5  
酒 ……大さじ1  
みりん ……小さじ2

1人分 183 kcal

たんぱく質 13g  
脂質 8.8g  
炭水化物 12.5g  
食塩相当量 1.5g  
DHA+EPA 500mg

作り方

- つみれを作る。イワシを包丁で叩いてペースト状にする。ねぎ、生姜、味噌、酒、片栗粉を加えて粘りが出るまで混ぜる。
- 鍋の下準備。出汁に大根・にんじんを入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。酒・みりんを加える。弱火にして味噌を溶き入れる。沸騰させないこと。
- 仕上げ。スプーン等でつみれを鍋に丸く落とし入れる。つみれが浮いてきたら、白菜・きのこ・ねぎ・豆腐を入れる。火が通ったら完成。



栄養ポイント

- いわしにはDHA・EPA、カルシウム&ビタミンDなどが豊富です。
- たんぱく質増しには豆腐など追加してください。

提供：栄養ケア・ステーション リップル

# 組合員のひろば

公 告

## 第八十回通常総代会開催のご案内

二〇二六年一月三十一日に開催された第九回定例理事会において、次の要領で第八十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、日時 二〇二六年六月十七日(水曜日)  
午後一時三十分から午後四時〇〇分

一、会場 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三二一六一

一、議題  
第一号議案 二〇二五年度事業報告、決算報告、欠損金処理案の決定の件  
第二号議案 二〇二六年度方針及び予算案決定の件  
第三号議案 役員補充の件  
第四号議案 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に委任する場合は、別紙の委任状に署名または記名押印し、代理人にお渡しください。代理人はその委任状を総代会当日会場受付にご提出いただきます。  
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。

二〇二六年三月一日

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

2026年 3月 1日

東京西部保健生活協同組合  
第80回通常総代会 総代選挙管理委員長  
机 正文

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

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。

- 立候補資格 組合員本人(2026年1月31日の組合員名簿に登録されているものとする)
- 任期 2026年6月17日から1年間
- 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 22名  
松ノ木1～3丁目 15名  
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 井草・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
- 届け出期間 2026年4月1日～4月30日
- 選挙日 2026年5月13日
- 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  
阿佐谷北・本天沼 上井草診療所  
その他 生協本部
- 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。
- 届け出先 総代選挙管理委員会事務局  
杉並区和田2-42-5 TEL 6913-8092

以上

### 居所不明組合員のみなし自由脱退に関する公告

一記一  
2023年9月及び2024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291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2026年1月5日(月)～2026年3月20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。

2025年12月16日  
〒166-0011  
東京都杉並区梅里1-7-14  
東京西部保健生活協同組合  
理事長 吉岡 尚志

## 「新春のつどい」に参加して

中山 杏竹



班紹介があるからぜひ参加を願いますと連絡があつての参加でした。飲食がない新年会ってどんな感じなのかしら? 始り物にふれる事ができて良かったです。

筋力アップ体操もとても体を動かさせていた組合員さん「日舞 荒城の月」



赤兎・青鬼登場し、豆まき時を過ぎました。

だきありがたかったです。生のギター演奏で一緒に大きな声を出して歌え、替え歌も診療所の新春のつどいにふさわしく「健康診断」の大切さを訴えていたり、思わずドキッとする歌詞で苦笑が出たりと楽しめる内容でした。誘われた時のどくなの? と心配する気持ちとは違つて、楽しいひと

## ヨーデル・手話ダンス…楽しかった!新春のつどい

古山 成江



1月24日せいきょう診療所群の新春のつどいに、83人の職員・組合員が参加し、開催されました。

湯浅先生「お口の健康」の歌に合わせた梅の会の手話ダンス。職員の職場紹介と恒例のハンデル演奏。メインの北川桜さんのヨーデルを演奏しながらヨーデルを歌う北川桜さん

1月24日せいきょう診療所群の新春のつどいに、83人の職員・組合員が参加し、開催されました。

湯浅先生「お口の健康」の歌に合わせた梅の会の手話ダンス。職員の職場紹介と恒例のハンデル演奏。メインの北川桜さんのヨーデルを演奏しながらヨーデルを歌う北川桜さん



5才の子も参加し、\*カウベルでドレミの歌を演奏(\*放牧されている牛の首につける鐘)

### ♡組合員さんのレシピ提案♡

## 「ヒーローズポテト」3人前

材料  
じゃがいも 3個  
玉ねぎ 1/2個  
ベーコン 3枚  
バター 大匙1  
シュレッターチーズ 適量

つくり方  
1) じゃがいもは皮をむき、7mm幅にスライスする。  
2) 玉ねぎも皮をむき、7mm幅にスライスする。  
3) ベーコンスライスも5mm幅に切る。  
4) フライパンにバターを乗せ、じゃがいも、玉ねぎ、ベーコンの順に乗せ、シュレッターチーズ適量とバターをのせ、ふたをする。  
5) 強火で4分⇒弱火で7分焼きます。じゃがいもとチーズが少し焦げる位が美味しいです。

クイズの答えとともに送って頂きました。

### ♡組合員さんのレシピ提案♡

## 「ヒーローズポテト」3人前

材料  
じゃがいも 3個  
玉ねぎ 1/2個  
ベーコン 3枚  
バター 大匙1  
シュレッターチーズ 適量

つくり方  
1) じゃがいもは皮をむき、7mm幅にスライスする。  
2) 玉ねぎも皮をむき、7mm幅にスライスする。  
3) ベーコンスライスも5mm幅に切る。  
4) フライパンにバターを乗せ、じゃがいも、玉ねぎ、ベーコンの順に乗せ、シュレッターチーズ適量とバターをのせ、ふたをする。  
5) 強火で4分⇒弱火で7分焼きます。じゃがいもとチーズが少し焦げる位が美味しいです。

クイズの答えとともに送って頂きました。



元気をもらえるフラダンス  
覚えやすい「ゆゆう数え歌」

当日、来て頂いた上井草診療所リハビリの山崎主任から、毎日やること良い3つの運動と風邪をひきにくくするにはこまめに水分を摂る事、そして痛いところがあつたら我慢しないで相談してくださいと話してくれました。

### お知らせ

★ご参加頂きまして、ありがとうございました。  
2025年度のフレイル健診(65才～84才対象)が1月30日で終了し、277名の方にご参加頂きました。報告会、結果返しにつきましては、決まり次第、お知らせ致します。

## 新春のつどい

池川 陽子

2月4日(水)に日頃からころばん体操等で行っている阿佐ヶ谷北3丁目集会所で新春のつどいを行いました。

はじめに人気のゲーム体験「マツコ危機一髪」や玉入れキューブ、トランプなど皆さん笑い声があちこちから聞こえ、次の演目は日頃から練習されてきたフラダンス「瀬戸の花嫁」見上げてごらん夜の星を、そして南京玉すだれを披露され、フラダンスは笑顔も踊りも素敵で癒されました。南京玉すだれはメンバーの方が作詞作曲された「ゆゆう数え歌」

ちから聞こえ、次の演目は日頃から練習されてきたフラダンス「瀬戸の花嫁」見上げてごらん夜の星を、そして南京玉すだれを披露され、フラダンスは笑顔も踊りも素敵で癒されました。南京玉すだれはメンバーの方が作詞作曲された「ゆゆう数え歌」

「ゆゆう数え歌」を1月から12月まで歌いながらいろいろな形を作ってください、参加者も一緒に楽しみました。アコーディオンの音色の伴奏では、お腹から声を出して沢山歌い北国の春は人気がありました。

最後のビンゴゲームで更に盛り上がり、実行委員の皆様の中に3人の年女さんがいらつしやう、楽しい企画に参加者一同にっこりほっこりして帰って行かれました。