

東京西部保健生協の現勢

(3月末時点)

組合員： 8,477人
出資金： 207,814,948円

東京西部保健生協
くみあいだより

No.346 2026年5月1日発行
明るく健康な暮らしとまちづくり
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

● ご相談ください ●

東京西部保健生協の訪問診療

今年度、力を入れて増やしていく「訪問診療」について湯浅潤子先生(診療所長)にお伺いしました

どんな方が利用していますか？
病状の悪化や高齢のために外来通院が難しくなった方が利用されています。医師と看護師で訪問します。

月1〜2回外来と同様の診察を
月1〜2回、病状によりそれ以上の時もありますが、ご自宅や施設を訪問し、外来で行つたと同様な診察をします。必要であれば採血や心電図などの検査も実施できます。尿管の入っている方ではご自宅で交換することもできます。褥瘡がある方などでは、訪問看護ステーションと連携して治療することもあります。

入院が必要な場合は、近隣の連携医療機関、大学病院などに紹介していただきます。ご希望の方には家のお看取りもしています。

訪問診療の良い点は体の負担が少ないこと
通院の場合、時には炎天下や雨の中、診療所まで来ていただくのが大変

今年度、力を入れて増やしていく「訪問診療」について湯浅潤子先生(診療所長)にお伺いしました

どんな方が利用していますか？
ただでなく、待合室で30分〜1時間ほどお待ちいただくことも大変です。診療所に行かずに、家で診察を受けられるのは、患者さんにとっても付き添われるご家族にとっても、体の負担が少なくていいです。外来よりもゆつくり診察を受けることもできます。

インフルエンザなどが流行している時は、バスや待合室で感染するリスクを減らすこともできます。

「ご家族不在でも診療できます」
キーボックス設置などで、ご自宅に入ることができれば、御家族不在でも診察ができます。その際は事前の電話や、連絡帳などで、御家族と連絡をとります。処方箋は電子カルテから薬局に処方箋をファックスして調剤してもらえます。診察終了後、受け取りの可能な日に、御家族が薬局で受け取ることもできます。別途薬局との契約は必要で

定期的な診察は平日の日中になりますが、それ以外で具合が悪くなられた場合、訪問診療契約の方専用の電話番号をお渡ししますので、そこにお電話ください。相談に必要の場合、臨時診察を致します。

夜間や日曜祝日の診察は受けられますか？
患者さん、御家族の皆様は不安な思いでも軽減できるような、病気のケアの事だけでなく、何でも相談しやすい存在であるように心がけています。



せいきょう診療所 湯浅所長と井川師長

救われた訪問診療利用者
家族の声

(阿佐谷地域 Iさん)

母が90代後半に入院した後、病院に通うことが大変になった時から訪問診療を利用しています。

外来受診で大変だったこと

- ★タクシーを予約する(雨などの時はなかなか予約できない)(デイサービスの送迎車とは違うため乗り降りが大変)
- ★待合室で1時間以上待つことも(風邪など流行っている時は特に心配)
- ★帰日もタクシーの予約をして帰ってくる(本人も家族もくたくた)

家に医師と看護師が来てくださる訪問診療は、これらを解消することができて様々な心配事がなくなってとても救われました。金銭面でもタクシーを予約して往復すると、思ったより支払いがかかります。訪問診療は本人と家族の安心のために更に力を入れてほしいなと思います。



和田堀診療所

看護師長 川村 まい子

東京西部保健生協では、他の診療所と比べ、法人内に介護事業所があるので、密に連携が取りやすいところがメリットです。

患者さんにひと言：安心して長くご自宅で過ごしていただくために、ご本人・ご家族の希望を聞きながら、一人ひとりに合った訪問を心掛けています。わからないことがあれば、遠慮なくご相談下さい。



中丸先生と川村師長

上井草診療所

上井草診療所事務主任 菜畑 由紀子

上井草診療所は、同じ建物に居宅・ヘルパー・デイケア・訪問看護・訪問リハビリがあります。認知症の方のケア・家族のサポート等、複合施設ならではの多職種連携の強みを生かして訪問診療に力を入れていきたいと思っています。

毎日、訪問診療に対応できるように訪問診療の単位も増えました。困ったときに相談していただける診療所にできるよう、スタッフ一同日々努力してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



楊所長と岡山看護師

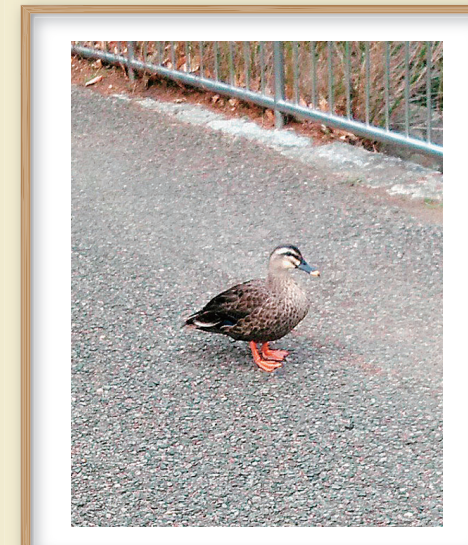
待合室

孫を連れて食事に行く彼はさっとタブレットを手にとって注文をしてくれる。食事は自分でできるのは、ロボットだ。支払いは無人で、カード支払いだ。▼私なんかじゃついていけない。孫がいうには、ITが進歩し、人はいなくなっちゃうよ。▼でもまあ、機械の進歩によって、仕事が楽になり、労働時間はへってきているだろう。▼むしろ機械は疲れ知らずで、その機械に追われる有様だ▼その昔、江戸時代なんかは植木屋とか大工はテック歩いてお屋敷に通い、まず一服してからようやく仕事にかかる。▼5月1日はメーデーだったけど、そのスローガンは8時間労働だった。労働者は労働時間の短縮を常に要求してきた。▼女の価値にめぐむべし。政府は働きかた改革をいろいろお題目に終わらしている。▼結局、労働者自身が団結して闘うことで、自由時間の獲得をめざしていきかない。(井草)

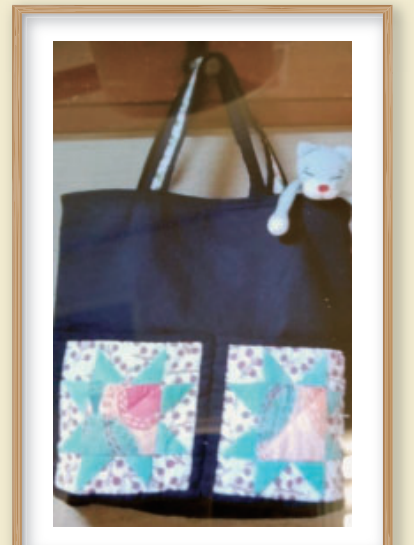
みんなのギャラリー



ぬりえ(あおいちゃん)



脱走犯(笑)の鴨 蚕糸の森公園

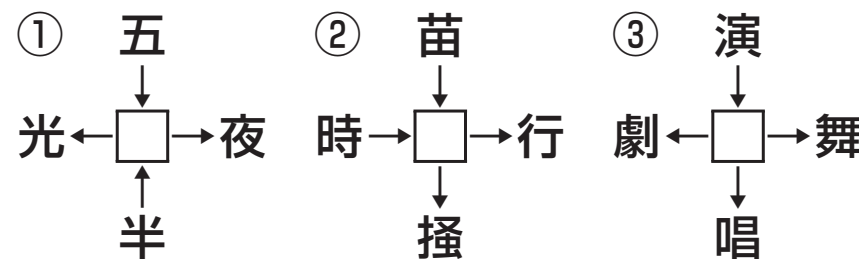


パッチワーク(上井草パッチワーク班 Yさん)

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。



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、よろしくお願致します。
☎03-6913-8092 fax03-6913-8093
メール：h.nagashima@seibu.coop
締切：5月29日(金)必着 発表：7月号

編集後記
毎年、桜の咲く頃が早く来ています。桜と言えは、4月の入学式で写真のバックに写っていたように感じます。

読者の声
くみあいだよりは、写真も綺麗で毎回、楽しみにしています。簡単ないいおうちごはん作ってみました。皆様の心温まる作品、会のお知らせなど、毎号楽しみに読んでいます。す／国連の常任理事国が争って憲章違反ゆえ、言葉が失います。世界中の戦火が治まり、わが平和憲法の理念の達成を願います。

3月号 漢字パズル当選者
成田 吉原 雅子
和田 松永 信子
堀内 青砥 一
下井草 大塚 裕美
神奈川県 安藤 新太郎
5名の方
当選おめでとう
ごさいませ。

答え
立 → 春 → 日
青 → 春 → 日
飴 → 玉 → 石
剣 → 玉 → 石
者 → 強 → 引
突 → 情 → 面

簡単! おいしい! おうちごはん 30



あじの香草パン粉焼き

1人分 266 kcal
たんぱく質 18g 71kcal
脂質 19g 171kcal
炭水化物 9g 36kcal
食塩相当量 0.7g

作り方

- 下準備
・あじは三枚におろす。骨を取り、軽く塩・こしょうをふる。
香草パン粉を作る
・ボウルにパン粉、パセリ、にんにく、オリーブ油少々を入れてよく混ぜる。
あじに香草パン粉をまぶす
・あじにパン粉を押さえるようにのせる。
焼く
・フライパンにオリーブオイルを入れる。パン粉とにんにくは焦げやすいため、弱〜中火とする
・皮目から焼き、火が通ったらふたをして上のパン粉を蒸し焼きにする。
注意点
・パン粉が油を吸うため、油が少ないと焦げやすくなります。



認定栄養ケア・ステーション リップル

第80回東京西部保健生協通常総代会議案

2026年度活動方針(案)

現在の情勢の変化は劇的で、生協組織構成員の環境変化が顕著な時期です。医療生協のあり方を広く語り合い模索していくことが必要な時です。前年の経営結果は残念ながらマイナスとなり、2026年は何としても2500万円の利益をあげなくてはなりません。2025年度の事業到達にあわせて、最適の配置人員でことに向かうことをはじめ、困難を切り開く最初の年になるように奮闘します。まさに役職員が丸となって知恵を出し合い、経営基盤を確立していくことが極めて重要です。

法人創立から75年の経験を活かし、地域で暮らし続ける人を支える医療・介護の事業と、ともに地域で暮らす住民の生活を支える生協の意義が試されています。地域に必要とされる生協であるために全力をあげて、新しい組合員も迎えていきましょう。

2026年はどんな年か

- ①社会・制度・人口構造の変化
 - ・人口減少と高齢化の加速により、医療需要の質・量が変化しています。
 - ・社会保障費抑制が明確化し、診療報酬・介護報酬は構造的抑制局面にあります。
 - ・在宅医療政策の転換、病床削減、市販薬類似薬の保険除外、医療DXの義務化等により、収益圧縮とコスト増が同時進行しています。
 - ・診療所と介護事業を運営する生協は、生き残りをかけてその道を見出していく必要があります。
- ②医療提供構造の変化
 - ・コロナ終息後も外来受診者数は元には戻らず、旧態依然の運営では持続可能性を失いつつあります。
 - ・在宅医療のニーズは高まりますが、競争が激化しており選ばれるサービスを提供する必要があります。
 - ・介護サービスのニーズは引き続き高く、地域で暮らし続けるための医療・介護の重要性は増えています。
- ③医療生協を取り巻く環境
 - ・医療機関の経営破綻が現実的なものとなっています。
 - ・東京西部保健生協も必要利益を確実にあげることが存続のために必須です。

2026年度の事業活動方針

- ①経営活動
 - 法人全体で2500万円の利益目標とし、安定した経営体質を確保することが法人存続のカギとなります。
 - 経営規律の確立をすすめます。確実に実現できる収入計画をたて、途中での評価や予算差異分析をシビアに行い、医療活動の立ち位置と経営構造の転換に正面から向かいます。
 - 費用方針の共通ルール化します。収入は減少する力学の中にあります。費用は原則抑制方向として方針化していきます。
- ②医療・介護・健康づくり活動
 - 各事業所での情報を、法人全体の情報としてとらえられるように改善していきます。
 - 外来診療中心の医療提供より、在宅医療、訪問看護、訪問介護をトータルで提供している地域包括ケアのモデルとなるように事業構造に転換していきます。とりわけ在宅医療の大幅な拡大をめざします。
 - 各診療所では患者数を確実に伸ばせるよう計画し、診療件数・回数ともに超過達成を目指します。診療所の配置人員について改革をすすめます。
 - 上井草診療所と上井草の介護事業所を1つの群とした管理運営をすすめる、ダイケアの安定化を成し遂げます。ヘルパー事業については、介護センターへの主力の移行をすすめます。
 - 無差別平等の医療と福祉、まちづくりのより所となるように、各事業所で取り組みを強めます。
 - がん、認知症、フレイル、精神障害などが増加するなか、各事業所が多職種協同の力を発揮し、相談機能を強めます。
 - 地域の診療所として、無差別平等の医療と福祉で果たす役割を再確認し確保に努めていきます。
 - 地域・組合員の生活を分析し、私たちがめざす医療・介護、経営問題、医師・看護師確保と養成、健康なまちづくりなどを着実に進めていきます。

組合員活動方針

- ①2026年度活動の視点
 - 多世代が緩やかにつながり、活動に参加できる仕組みを創出します。
 - 地域の多様な団体・個人との協力を推進します。
 - 持続可能な組合員活動モデルを目指します。
- ②構造的な課題
 - 活動する組合員の高齢化の進行と若い世代の確保が不足しています。高齢化により、地域活動の拡張性に不安が生じています。また、出資金の流出構造が問題となっています。
 - ライフスタイルの多様化に対する方針の遅れがあり、対応が必要です。
 - 出資はしているが参加しない組合員層が増加しています。出資と同時に運営への意見を募り、運営に反映する取り組みが必要です。
- ③広範な活動の展開
 - 支部活動の維持発展
 - ◇活動の中心になる組合員の高齢化も進んでいます。60代以下の世代への有効な活動方針を練り上げていくことをすすめます。
 - ◇診療所を持たない支部の活動のあり方の再考が必要です。他法人の実践にも学びあえるべき組合員活動を作り上げていきます。
 - ◇職員と支部がペアを組んでの訪問活動を継続発展させていきます。今後、さらに職員と支部との協力をすすめていきます。
 - ◇支部の仲間増やし・増資目標を、頑張ると達成できる目標になるように討議し確定していきます。
 - たまり場や組合員施設の整備と運営形式
 - ◇行政の施設活用等、組合員の活動そのものの面的発展を図る方針をたてていきます。
 - 活動の多様化
 - ◇「平和行動」、「保険証残せ」、「医療・介護制度改善」などの社保活動に取り組みます。
 - ◇新しい行事にチャレンジして、今まで東京西部保健生協と繋がりのない新しい層と「ゆるやかなつながり」を広げていきます。

第80回東京西部保健生協通常総代会議案

2025年度活動のふりかえり(案)

地域の暮らしを、物価高騰がひきつづき襲い続け、諸経費の増加がつづきました。その中で、国保加入者全員へ「資格確認書」を送っての陳情が杉並区議会で採択され、医療生協もふくめた住民主導のとりくみで、全国で初めて成果を生む状況も生まれました。

コロナ期の通院状況の変化もあり、患者の受診動向に変化が生まれました。医療・介護の現場と地域では、経済格差、不十分な年金制度などによってケアを十分に利用できない人、検査や治療を我慢している人が増えつづけています。その中で東京西部保健生協は誰も置き去りにしないために、不条理に対する防波堤として支援とたたかいの拠点となるべく奮闘をつづけてきました。しかし、患者の医療の受け方の変化、介護の人材確保の混迷などで経営は大きなダメージを受ける結果となりました。

2025年度はどんな年だったか

- ①大激動の世界情勢です。国際平和の危機が広がっています。
- ②日本での情勢の劇的な変化がありました。
- ③社会保障費の削減がすすみ、軍事費が増えています。
- ④年齢間の分断と自己責任論が強まっています。社会保障制度改善、国民の負担増がすすむ中、医療機関の危機は深刻化しています。

2025年度の事業活動到達

- ①経営活動
 - 利益目標1200万円の予算を目指しましたが、医療事業・介護事業ともに計画に至ることが出来ず、マイナス〇〇万という厳しい結果になってしまいました。東京民医連に支援要請を行い、経営分析に入りました。抜本的な対策が求められています。
 - 各診療所はいずれも予算の達成ができませんでした。外来診療と予防接種はどの診療所も前年比で減少しました。訪問診療は今年度伸ばした診療所もありましたが3診療所トータルでは前年比で減少となりました。
 - ダイケアはマイナスの収支となってしまいました。次年度に向けて体制強化と上井草診療所群としてサポートすることを併せてすすめました。
 - ヘルパーステーションは、登録ヘルパーの退職が続き苦戦をしています。また、総合介護センターへ事業の中心を移すことが検討されています。
 - 出資金は、新加入と増資が〇〇万円で、減資と脱退が〇〇万円となり、2年続けたの純増マイナスで〇〇万円減少となってしまいました。
- ②医療・介護・健康づくり活動
 - 各診療所の患者件数と診療延回数の減少が続き、深刻な状況にあります。
 - 在宅医療では、患者件数を伸ばすべく取り組みました。在宅往診の展開は今後の活動において力点を置くべき事項です。
 - 訪問看護では上半期に訪問数とスタッフ数のミスマッチがありましたが、12月より解消できています。
 - 居宅介護支援事業では「断らない」を心掛けたりましたが、職員の入退職があり、目標の利益を得ることができませんでした。
 - 上井草虹のヘルパーステーションは、各自で体調管理を行い、東京都の暑さ対策の補助金を活用しながら、何とか乗り切ることが出来ました。登録ヘルパーが減ってしまい、人員が不足しています。
 - ダイケアは体制変更もあり停滞しました。人的な配置を行い次年度からは利用者受け入れ強化を行います。

2025年度組合員活動の到達

- 支部活動の維持発展
 - ◇活動の中心になっている組合員の高齢化も進んでおり、60代以下の世代の組合員に対して有効な活動方針づくりに着手しはじめました。
 - ◇職員と支部がペアを組んでの訪問活動を継続発展させました。強化月間では、各診療所の実情に合わせてとりくみがすすみました。
- 組合員活動の再構築
 - ◇脱退、減資の数に見合った新しい仲間の確保につとめ、組織を維持する取組みをすすめました。
- 組合員、地域住民の医療要求に応える活動
 - ◇和田堀診療所では患者送迎を増やしました。各診療所でイレギュラーの送迎に応えつつあります。
- 活動の多様化
 - ◇「平和行動」、「保険証残せ」、「医療・介護制度改善」などの社保活動に取り組みました。
 - ◇新たにシルバー人材センターとのつながりもでき、「ゆるやかなつながり」を広げました。
 - ◇順天堂大学、地域の団体やグループなどとのコラボレーションを継続しました。
 - なんでも相談学習会、法律相談は3か月前には案内ができるように準備をするように改善しました。

平和・社会保障活動

○国保加入者全員へ「資格確認書」を送ることの陳情が杉並区議会で採択されました。医療生協もふくめた住民主導のとりくみで、全国で初めて成果を生む状況が生まれました。

長期計画の議論

○2025年度中に次期長期計画の原案を討議いたしました。2026年度中に役職員と組合員で確認します。

お知らせ

和田堀診療所に4月1日から新所長が着任されました



お名前：細川 裕之先生(島根県出身)
 長年、開業医をしていましたので、小児から高齢者まで幅広く対応できます。
 消化器・循環器・呼吸器・糖尿病・内分泌代謝系疾患・アレルギー疾患・漢方薬・お尻の悩みにも対応可能で、訪問診療も行います。なんでも気楽に尋ねてください。

「第80回通常総代会」議案書説明会を行います

日時：5月26日(火)13時~15時 会場：セシオン杉並 第6、7集会室
 総代の方は是非、ご出席ください。
 連絡先：電話 03-6913-8092 組織担当まで

年度末増資へのご協力、心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

○無料法律相談○

組合員さんの健康とくらしを守るため、三浦弁護士(杉並総合法律事務所：当法人理事)による「法律相談」を開催しています。悩み事を専門家に相談し、生活の不安やストレスを解消しませんか?
 【日時】5/28(木)、6/25(木)、7/30(木)、8/27(木)15時~16時(1人30分・予約制)
 【会場】総合介護センター2階(杉並区梅里1-7-14:新高円寺駅徒歩1分)
 【予約】本部(03-6304-9331)お気軽にお電話ください♪



頭の体操をした後、岡さんのステージとなりたっぷり

春がいよいよやってきた3月14日「上井草のついでい」が開かれました。さいわい岡大介さんの親しい方がおられ、カンカラ三線オンステージということで開催することができました。はじめに診療所のリハビリとか訪看などから案内があり、脳トレをした後、岡さんのオンステージで1時間たっぷりりと懐かしの歌曲を歌っていただきました。最後は三線発生の地神繩の歌とともにカチャアシーを踊ってお開きとなりました。

上井草・今川、練馬支部
 春のついでい岡大介さんのオンステージに喝采
 佐々木 征

組合員のひろば

食と健康

「みそは血圧をあげない」ことを実証 腸を元気にし、アミノ酸・食物繊維もとれる 毎日飲みたい「具たくさんのみそ汁」

みそ汁は血圧をあげるからと、控えている方がいます。何人もの研究者が、「みそは血圧を上げない」ことを実証しています。それどころか、発酵食品であるみそは、抗酸化作用があり、がんや老化を予防し、腸内の炎症効果があり、腸を元気にすることも実証されています。その効果は、熟成期間が長いほど良いとのこと。

栄養的には、みそは「畑の肉」と言われる大豆から作られ、良質なたんぱく質が豊富です。さらにみそ汁のだし、煮干しや鰹節もアミノ酸が豊富です。野菜や海藻の具たくさんのみそ汁にすれば、野菜や海藻に含まれるカリウムイオンが体内からナトリウムを排除するので、血圧は上がらず、食物繊維やさまざまなビタミン・ミネラルがとれ、すぐれた健康食品です。

添加物いっばいのインスタントみそ汁でなく、鰹節や煮干しでだしをとり、野菜や海藻をたっぷりいれ、熟成期間の長い天然醸造のみそを仕上げに入れて、香り高く栄養満点のみそ汁は体も心も温めます。



月刊『食べもの通信』より 古山

憲法公布80年
 5月3日は憲法記念日、施行の日です。その前年の11月3日に国会で審議のうえ、公布されたのでした。この憲法では、再び国民が戦禍にあうことのないように、主権が国民にあると書かれています。

この憲法は不断の努力によって人権が守られなければならないこと、権力をもつ政府の暴走を抑制しています。

そして何より平和をまもるため、諸国民を信頼し、軍隊をもたず戦争は放棄すると宣言しているのです。

そのため公務員は何より、憲法を守るべきであるところが大前提としていこう。憲法を現実に合わせていこうとの声が大きくなっています。改めて80年の今年、憲法を読み直してみませんか。(佐)

平和あつての健康

★平和のコーナー★

抑制しています。そして何より平和をまもるため、諸国民を信頼し、軍隊をもたず戦争は放棄すると宣言しているのです。

そのため公務員は何より、憲法を守るべきであるところが大前提としていこう。憲法を現実に合わせていこうとの声が大きくなっています。改めて80年の今年、憲法を読み直してみませんか。(佐)