

東京西部保健生協の現勢
(9月末時点)

組合員：8,499人
出資金：203,077,208円

東京西部保健生協
くみあいだより

No.349 2026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
HP
LINE公式アカウントの登録をお願いいたします

私たちの医療生協を、
みんなの力で守り、
育てましょう

生協は組合員一人ひとりが
主人公

そこで今年の強化月間は、「生協を支援する月間」ではなく、「私たちの生協を、私たちの力で守り、育てる月間」にしたいと考えています。

できることから一緒に
始めましょう

① 仲間を増やしましょう
高齢化や孤立化が進む地域で、安心して暮らせるつながりを広げるため、今年は450人の仲間ふやしをめざします。ご家族やお知り合いに医療生協を紹介してください。年内はご家族が500円で加入できるキャンペーンも行っています。

② 増資や寄付にご協力ください
3つの診療所では、建物やレントゲン、エレベーター、エアコンなどの老朽化が進み、更新に多額の資金が必要となっています。一人ひとりの力は小さくても、みんなの力

今年も生協強化月間が始まりました。
今年は、東京西部保健生協にとって、これまで以上に大切な月間です。東京西部保健生協は創立75周年を迎えました。これまで3つの診療所と5つの事業所を地域のみなさんとともにつくり、いのちとくらしを支えてきました。

一方で、物価高騰などによりくらしが厳しくなる中、医療や社会保障を取り巻く環境も厳しさを増しています。当生協もこれまでの組織運営や経営の課題を見直し、透明性のある運営と経営改善に取り組んでいます。少しずつですが、成果も生まれています。

しかし、生協をこれからも地域に残し、発展させていく力は、役員や職員だけではつくれません。

和田堀支部の取り組み

「お誕生日訪問」をしています

和田堀支部支部長 新野 文代

和田堀支部では6月から毎月、翌月にお誕生日を迎える方々を対象に運営委員と組合員さんでペアを組み「お誕生日訪問」をしています。

「お誕生日おめでとうございます」のお祝いの言葉と共に近況やお困り事をお聞きし、訪問診療・無料送迎・たすけあい活動・班活動・健康チェックや支部の学習会などのイベントを紹介しています。

強化月間にはこの訪問の中で、家族組合員の加入時の出資金500円キャンペーンも宣伝し、新たな組合員確保に努めています。

創立75周年を次の10年、25年へ
向かう新たな出発点に

いつまでも安心してくらせるよう住民、組合員のつながりを強めましょう。強化月間で力強い一歩をいっしょに踏み出しましょう。

「二人が一人に声をかける」「できる範囲で増資する」「家族や友人に伝える」。

一人ひとりの小さな一歩が、生協の未来をつくります。組合員のみなさん、私たちの生協を一緒に守り、育てていきましょう。

理事長 吉岡 尚志

待合室

杉並区では定例会議会も開かれ、いよいよ第2期岸本区政が動き始めた。所信表明には多くの区民が傍聴に参加し、対話の区政への区民の期待の高まりが感じられた。ところで、選挙期間中、岸本区長の対抗陣営からの専らの批判的的は、この対話の区政の手法に、決してだいたと思う。「決断が遅い。」「区長自身の考えが見えない」等など。だが、果たしてそれは本当だろうか？▼憲法第十二条に「この憲法が国民に保証する自由及び権利は、国民の不断の努力によって、これを保持しなければならない」という一文があるのをご存知だろうか？民主主義は、主権者たるわたしたちの「不断の努力」によって保持されるのだ。行政が何かをしてくれるのではなく、私たちが積極的の政治に関わり、発言し、提案することにより実現されるのだ。まさに対話の区政そのもの。親子の間も夫婦の間も不断の努力、対話によってその関係は円滑に動いていく。リハビリも毎日の努力が肝心。肝心。

(平 真澄)

みんなのギャラリー

写真、俳句などをお寄せ下さい。
応募先…組織担当(0)3-6913-8096へお電話ください。

八重咲ドクダミ (成田東 芳)

静岡県掛川花鳥園のふたばちゃん

8月に開催されたピースフォーラム展示(和田堀支部あけぼのの杉)

読者の声

今回は、②が難しく、悩む位の問題が解けた時の喜びが大きい。せいね、ないが、最近有感地震が多いように感じ、防災の日には自宅に備えてある災害用品を確認・点検しました。長年、国民健康を受けていますが、結果を納得いくまで説明して頂き、安心します。スタッフの皆さんの笑顔でほととします。くみあいだよりは毎月楽しみにみて、食生活、健康についてととてもためになります。

9月号
漢字パズル当選者

江東区 溝渕 美子
今川 大西 久子
堀ノ内 久水 勝人
成田東 永井 公子
成田東 鈴木 芳子

5名の方
当選おめでとう
ございます。

答え
① 日 ② 野 ③ 舞
満 月 光 板 薄 命 荷 台 風
見 紫 所

次の方にはどんな漢字が入るでしょうか。

① 憲 ② 卿 ③ 上
寸 螺 奉 事 綿 袋
方 共 巾

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。
*ご注意「ハガキで応募される方は、お名前・住所を必ずお書きください。」

送り先 ★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
☎03-6913-8092 fax03-6913-8093
メール：h.nagashima@seibu.coop
締切：11月27日(金)必着 発表：1月号

簡単！
おいしい！
うちごはん
33

簡単！
おいしい！
うちごはん
33

白身魚(ヒラメ)のピカタ

冬場に向けて近海の魚は脂が乗り始めます。釣り師の間では、イワシを泳がせて釣るヒラメ釣りが始まります。昆布締めした刺身も良いですが、たんぱく質を少し多くとるために卵を使用するピカタとしてみました。主菜だけでたんぱく質20g前後確保できます。

材料
ヒラメ……………80g
卵……………30g
小麦粉……………5g
油……………5g
塩……………0.3g
ケチャップ+ソース……………少々
付け合わせ(適量)
トマト、ブロッコリー

作り方
・ヒラメを食べやすい大きさに切る
・塩・コショウを軽く振る
・小麦粉を薄くまぶす
・溶き卵をつける
・弱めの中火で両面を焼く
・最後に蓋をして短時間蒸し焼き
※ヒラメは淡泊なので、焼きすぎない。

給食協同サービス リップル

1人分 190 kcal
たんぱく質 20.5g
脂質 10.0g
炭水化物 4.5g
食塩相当量 0.8g
食物繊維 0.1g

組合員のひろば

「せーの集会」開催！



和田堀群

職員と組合員が取り組みの決意を発表し、医療生協に加入してもらい意義を学習しました。

和泉のころばん体操で1名加入という嬉しいスタートが切れました。



方南和泉

せいきょう群



一人ひとりの声を力に、仲間を広げよう！職場・組合員から活動について意見交換しました。

職場、支部からの行動提起。LINEを使ってマッピングをしています。

上井草群



上井草診療所デイケア終了のお知らせとお詫び

終了に至った経緯

当デイケアでは、2023年以降、利用者が減少し、赤字が続いていました。黒字化のためには平均16名程度の利用者確保が必要でしたが、本年7月には平均利用者が9名を下回る状況となりました。また、常勤の理学療法士や非常勤のリハビリ職員の退職が相次ぎ、事業を継続するために必要な常勤セラピスト1名の確保も困難となりました。人材紹介会社を利用して採用する場合には、紹介料として年収の30%が必要となり、年収500万円であれば、約150万円の高額な負担になることも、人材確保を難しくする要因となっていました。

日頃より上井草診療所のデイケアをご利用いただき、また長年にわたり当事業を支えていただき、心より感謝申し上げます。このたび東京西部保健生活協同組合では、慎重に検討を重ねた結果、上井草診療所のデイケア事業を2026年9月30日をもって終了することを決定いたしました。

突然のお知らせとなり、利用者の皆様、ご家族の皆様には大きなご不安とご負担をおかけすることとなり、心よりお詫び申し上げます。

さらに、施設・設備の老朽化も進み、本年7月にはエアコンが故障してサービスに支障が生じました。修繕・更新には300万円以上の費用が見込まれています。

こうした状況について介護運営会議、理事会で検討を重ねた結果、必要な職員体制を確保し、安全で安定したデイケア事業を継続することは困難と判断し、終了を決定いたしました。

利用者の皆様への対応について

今回の終了により、30人を超える利用者の皆様に、短期間で今後の通所先を検討していただくこととなります。法人としてこのことを重く受け止め、ケアマネージャーの皆様と連携し、

一人ひとりのご希望や状況を伺いながら、他の通所サービス等への移行をできる限り丁寧に対応してまいります。また、現在のデイケア職員についても、本人の意向を踏まえながら他部署への異動を進めてまいります。長年、地域の皆様に親しまれ、支えていただいたデイケアを終了することは、私たちにとても大変残念な決断です。

今回の終了を、単に事業を縮小するためのものとせず、今後も地域に必要とされる医療・介護を守り、安定して提供していくための経営改善につなげてまいります。今後は在宅医療を中心に、外来医療や介護事業との連携をさらに強めてまいります。

利用者の皆様、ご家族の皆様には、多大なご心配とご負担をおかけすることとなり、重ねてお詫び申し上げます。終了までの期間、そしてその後の生活についても、できる限り丁寧に対応してまいります。

何卒ご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

2026年9月
東京西部保健生活協同組合
理事長 吉岡尚志

おしゃべり会に入会して

水上 眞一

私は今年の4月から「おしゃべりきずなサロン」に入会しました。きっかけは、町会の掲示板の案内を見て、参加を始めた。入会してから回数はまだ少ないですが、会の皆さんと話をし、人の意見を聴くことが今の自分にとっては、大変楽しく良い刺激となっています。

以前は、人の話を聴く機会がとても少なかったの

防災学習会「もしも災害が発生したら...どうしよう」

支部長 山北 敦子

9月30日に杉並区社会福祉センター・杉並区保健福祉部管理課・地域福祉推進担当の方が講師となり、開催しました。私たちの地域は自分の家に一人暮らしの高齢者が多く、何かあった時に



①自分はじつたらいいの？ ②災害への準備 ③地域の人の顔が見えるつながりについて学びました。わかりやすくすぐに役立つ事の多い学習会になりました。

自助...自分と家族の命を自分で守る
共助...地域、近所同士で助け合う、声掛け、避難誘導、安否確認
共助...行政による救助、支援、(防災直後は手が届きにくい現実がある)。

*広報すぎなみの8月1日に特集された「もしもの備えのひとつに！災害に備えて登録しませんか？あなたのための被災支援プラン」が主眼になりました。是非お読みください。

インフルエンザが流行のころまわー

今年は早めの予防接種で対策を！

例年より早く、患者数も昨年を超えています。今年は早めに予防接種で対策をとったほうがよいです。

65歳未満の方	非組合員4,500円 組合員3,000円
65歳以上の方	2,500円 *高齢者インフルエンザ予防接種予診票持参してください。

お得です

お知らせ

フレイル(すこやか)健診を行います

ご自分の現在の状態を知り、健康づくりに役立たせませんか？お友達を誘って是非ご参加下さい。測定時間は1時間位です。＊会場毎の受付になります。

①11月7日(土)、8日(日)=東都生協 さんぽんすぎセンター 連絡先：東都生協組合員活動推進グループ☎03-5374-4756

②11月10日(火)=産業商工会館展示室／11月11日(水)、12日(木)=東京土建杉並会館3階ホール／11月13日(金)=セシオン杉並 第8～10集会室 連絡先：東京西部保健生協 組織☎03-6913-8092

③12月1日(火)、2日(水)、4日(金)=シルバー人材センター清水分室 連絡先：杉並区シルバー人材センター☎03-3317-2217

無料法律相談

今後の予定：12月24日(木)・2027年1月28日(木)・2月25日(木)
時間：15時～16時 予約制：1人30分
会場：総合介護センター2階(新高円寺駅から徒歩1分)
申し込み先：03-6304-9331 本部まで

出資金残高通知に関して

例年10月に組合員の皆さまへお送りしております「出資金残高通知」ですが、今年度は法人の厳しい財政状況を踏まえ、発送を見送ることが理事会において決定いたしました。ご不便をお掛けし、大変申し訳ございません。出資金残高等についてのお問い合わせは、本部(☎6304-9331)までお願い申し上げます。

憲法公布の日

11月3日は文化の日。戦争が終わった翌年のこの日に日本国憲法が公布されました。「国民の一人ひとりが、かしこくなり、強くなければなりません。国の力もとは、一人ひとりにあるのです」と、当時発行された文部省の「あたらしい憲法のはなし」に書かれています。

平和あつての健康

★ 平和のコーナー ★

でしょうか。強くの前に賢くが強調されています。戦争は無謀なものであり、罪なき多くの人を殺傷させたことを決して無にしてはならないのです。この大原則を踏み外しての改憲は許されないので、人権を緊急事態だからといって、踏みしめてはならないのです。「戦力を放棄したからといって、決して心細く思うことはありません。日本は正しいことを先に行ったのです。世の中に、正しいことぐらい強いものはあります」と。(佐)

食と健康

ご飯を食べて食料を守りましょう

ミサイルより食料

知っていますか？日本は食料危機国なのです

・国民の食料を確保することは、国民の命を守ること

食料確保のために戦争が起こることもある、といっても過言ではありません。そのため各国では農家に補助金などをだし、農業基盤を強化し、食料自給率を高めています。

・食料自給率37%。輸入ストップしたら食料危機に！

日本は、車売るために、車への関税を下げることに代わり、農産物の関税を撤廃し、輸入を受け入れ、食の大半は他国に委ねています。しかも、種・肥料のほとんどは輸入で、ハウス栽培のためのエネルギーもほとんどが輸入なので、実質の食糧自給率は数%ともいわれています。戦争などで輸入がストップしたらたちまち食料危機に！

・米を食べる人と、米を作る生産者の両方が減少。国産の米が食べられなくなるかも！

令和の米騒動で米離れと輸入米が増加し、今年は米余り状態で、価格が暴落しています。今年7月、「主要食糧法」が改正され、米の生産・流通・備蓄を民間任せにしました。政府に、生産者に補助金をだし、食糧を確保することを求めるとともに、国産米のご飯を食べて食料を守りましょう。

ご飯・みそ汁を中心にした和食は日本の食糧と健康長寿を支えます。

『食べもの通信』より 古山 成江

