

組合員10,000名をめざして
出資金一世帯5万円が目標

組合員数 5,592名
出資金総額 178,945,000円
(1人平均出資金額 32,000円)

医療生協だより

5

隔月発行：編集——広報委員会

北多摩中央医療生活協同組合

〒184-0004 東京都小金井市本町 1-17-10
TEL.042 (382) 9112 / FAX.042 (382) 9107
ホームページアドレス <http://www.kitatama.coop/>

「組合員が主人公」の生協づくり

4月よりむさし小金井診療所の所長に就任いたしました清河宏倫(きよかわひろみち)と申します。

千葉大学医学部卒業後、あらゆる健康問題の相談に乗ることのできる医師となるべく、救命救急から在宅医療まで様々な場で研修を重ねてきました。家庭医としては、埼玉の総合病院と東京多摩地域のクリニックで十数年診察してきました。

は、赤ちゃんからお年寄りまで幅広い方々が安心して通える場にしていきます。例えば、赤ちゃんの予防接種のこと、発達に関すること、ちょっとした皮膚のトラブルに対しても丁寧にお話しをうかがい診察していきます。また、訪問診療にも力を入れていきます。終末期医療では患者さんご自身やご家族の思いを汲み取り、その人らしい生活を送ることができるよう適切な緩和ケアを取り入れていきます。

高齡化が急速に進む今、安心して生活していくには「気軽に受診できる診療所」の存在が不可欠であると思います。この地域が更に魅力あるまちとなるよう、お手伝いさせて頂きたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

子どもの頃は、外で毎日遊ぶ子どもらしい子でした。大学時代は硬式テニス部に所属しました。東日本医科学生総合体育大会では3度の優勝を経験しました(試合には出ましたが、優勝に貢献はしませんでした)。しかしテニスに没頭しすぎて、留年してしまっただけが苦しい思い出です(笑)。

「必ず変えよう」という情熱、なすべきことを知っている使命感、自らが学習して成長する「変革」が必要になります。地域組合員の皆さん、地域の熱い思いや願いを聞くことができ、みんなで生協づくりに取り組めることができれば、素晴らしいです。今後の生協の運営に役立てていきたいと考えています。

3月11日、東京電力福島第一原発事故から8年が過ぎたが、避難生活者はまだ10万人を超えている。▼再開した小・中学校は通学者数が事故前の0.5% (浪江町)、14% (飯館村)にとどまり、廃校の危機に晒されている。▼原発事故で直接亡くなった1605人に加え、自殺者101人、孤独死約70人など原発事故関連の死者数は2261人に及び、2011年の子どもたちが甲狀腺ガンに苦しんでいる▼ところが国と東電・関連資本は「原発輸出」を成長戦略の柱に据え、国内でも9基(玄海3・4号、川内1・2号、伊方3号、高浜3・4号、大飯3・4号)の原発再稼働を強行し、一昨年には避難者への住宅支援も打ち切った▼こんな無責任が許されるわけはない。去る1月、日立製作所が英国への「原発輸出」計画を凍結すると発表したのは決して偶然ではない▼世界は原発に見切りをつけ再生可能エネルギーへの転換を模索している。原発は安全でもなければ安価でもないことが明らかなのだ▼無責任な福島切り捨てを許さず「原発ゼロ」を求めることが、日本の政治のウソとなつていく。(鈴)

むさし小金井診療所

新所長が就任しました



きよかわ ひろみち
清河 宏倫 所長



第1号議案を説明する渡邊博専務理事

前半は2018年度振り返りと2019年度の方針を説明。冒頭では、4月からむさし小金井診療所に清河所長を迎えることができ、組合員みなさんから多大なるご協力をいただいたことへの感謝を伝えました。三鷹牟礼北野支部の君塚支部長から「医師採用に関しては継続して行っていくことが必要、運営委員としてサポートできることは何か、組合員活動の活性化の他に班会・訪問活動・健診の呼びかけなど事業所を

手助けできることはないか。」という質問を受け、これからの様々な場面で組合員さんの力をお借りしたいとお願いをしました。後半は地域医療・福祉



「いのちの章典」藤谷恵三さんの講演

社研究所の専務理事・藤谷恵三さんの講演。「いのちの章典を通して医療生協の存在意義を学ぶ」というテーマで、医療生協の原点と重要性を学びました。他生協での実践例を通して、「いのちの章典は、組合員が主人公」を貫いている、「困りごとを解決できる支部を作る」、「班会や学習会などのイベントを中間地点として地域の人の繋がりを作る」など、活動を進めていく上でたくさんのヒントを学ぶことができました。三鷹西支



熱心に聞く様子

スタート集会

「いのちの章典」を活かし、事業と運動を飛躍させよう

2019年4月11日前原暫定集会所で2019年度スタート集会を行いました。天気にも恵まれ、各地域から総勢37名の理事・支部長・支部運営委員が参加しました。

部の遠藤支部長からは「担い手づくりで苦労している。今回のお話を聞いて新しく加入した方にどんなことに興味があるのか、少しでもお手伝いしてもらえないか、今後は積極的に聞いていきたい。」という感想がありました。



の が わ

みなみうら生協診療所 開設20周年記念 早春の集い に過去最多117名で盛大にお祝い！

20周年の節目であるということで、各支部長・皆様のご協力のもと大成功に終わりました。白波5人男の笑劇や横森さんのギター演奏による歌の披露、南浦接骨院の村本先生による健康体操など、盛りだくさんの企画に参加者の方々からは「非常に良かった！」と喜びの声を頂戴しました。



白波5人男 柳沢ブロック長の熱演



組合員と職員の協同で迎えた20周年



組合員活動の紹介動画

昨年の活動を映像にして紹介できなかったかと考察していました。過去の活動写真があると聞き、それらをスライドショーにして会場で放映することに。近年の各支部の活動や本部行事をあらためて見ることで生協活動の楽しさを再確認！「過去から未来へ」をテーマにスライドや動画で皆様にビジュアルで見えて頂き、今後の活動に繋げていけるように作成しました。

例年よりも大きな規模を目指し、昨年のうちからブロック会議の中で議論を重ねてきたことに加え、支部長以下皆様が過去の経験を活かして当日の準備や後かたづけにとても迅速にご協力いただきました。

今後も設立に携わってきた方々の思いを大切にしながら、活動を解りやすく表現し、さらに医療生協の活動が普及するよう繋げていきたいと思えます。過去または現在、活動をされてきた方々の尽力を感謝するとともに、今回の行事に参加された皆様のご協力に感謝いたします。

今年も設立に携わってきた方々の思いを大切にしながら、活動を解りやすく表現し、さらに医療生協の活動が普及するよう繋げていきたいと思えます。過去または現在、活動をされてきた方々の尽力を感謝するとともに、今回の行事に参加された皆様のご協力に感謝いたします。

今年も設立に携わってきた方々の思いを大切にしながら、活動を解りやすく表現し、さらに医療生協の活動が普及するよう繋げていきたいと思えます。過去または現在、活動をされてきた方々の尽力を感謝するとともに、今回の行事に参加された皆様のご協力に感謝いたします。

地域をあげた健康づくり・まちづくりを 組合員活動交流集會に参加して

3月9日、東京都生協連医療部会主催の「医療生協組合員活動交流集會」が開催され、都内の生協組合員、担当者が127名も集まりました。北多摩中央からも11名の組合員が参加しました。

まずは各医療生協からの活動報告。私の参加した第3分科会では、パルスシステム東京「多様な組合員活動と地域の連携」、東京ほくと「転ばん塾のとりくみ」、東京ふれあいの「健康マージャン」などの活動報告がありました。特に、東京保健のカラオケ班会は、商店街のスナックを使い本格的なカラオケで仲間づくりがすんだ、との高さを感しました。



健康吹き矢の体験

全体会の特別報告では、荒川区社会福祉協議会から「生協との連携による地域づくり」について講演。高齢化の進行とともに高層マンションも多くなり、子育て世代の増加もみられ、「生活課題解決にむけた他者協働の場（プラットフォーム）」という取り組みが紹介されました。

後半は健康づくりの体験会。健康吹き矢は思ったより簡単！腹筋も使うので、「これは楽しくていいな！」と思いました。その他、四角のマス目に沿って手と足をリズムに合わせて動かすスクエアステップとカーレット（卓上カーリング）もありました。

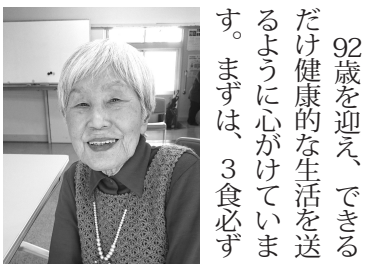
り組みから、カラオケ・食事会などの趣味や食事などの楽しい活動を通じて「いきがい」をつくり、高齢者が元気になる実践を聞けて、視野が広がりました。地域の中で孤立予防・健康づくりのために、他団体とのネットワークを広げて、地域をあげた健康づくり・まちづくりを進めることが大切だ、と感じました。



スクエアステップの体験

私の健康法 食事・運動・社会参加で健康長寿!!

北支部 伊藤まつゑ



92歳を迎え、できるだけ健康的な生活を送るように心がけています。まずは、3食必ずよく食べて栄養摂取。1回入れたら必ず30回噛むようにして、みんなよりも倍の時間をかけて食べています。そのおかげで、胃が悪くなることはありません。10時には床に入り、何も考えずに朝までぐっすり眠ります。疲れ知らずの毎日です。冬はマスクをしながら寝ることで、湿度も保たれて風邪を引かずに過ごすことができました。

よく眠るには毎日どこかへ出掛けるようにしています。高齢者施設では折り紙を教えるボランティアをしていて、とてもやりがいがあります。編み物や手芸が好きなので、手

先もよく動かしています。医療生協の太極拳班や老人会の健康麻雀などにも参加しています。外に出れば知らない人とも友達になれるので、家の中にいるよりも外に出るようになっていきます。

以前は小股で1日10,000歩近くでしたが、今は大股で姿勢を良くして歩くようにしています。これからは毎日楽しく、健康に気を付けながら過ごしていきたいです。

武蔵野支部運営委員 太田尚之

どう変わるの？

介護保険制度

改定を学ぼう

ご存知のように、介護保険制度は2000年にスタートしてから、3年ごとに制度の見直しをしてきました。次は2021年。そこで前回ではどのような見直しがされたのか、次の改定ではどのようなことが考えられているのかについて簡単にまとめます。

前回改定では、①地域包括ケアシステムの深化・推進（自立支援、重度化防止に向けた保険者機能の強化）②制度の持続可能性の確保が柱でした。これに基づき、居



のがわ介護相談室長
阿部 由紀子

宅サービス事業者の指定等に対する保険者の関与が強化され、保険者は重度化防止についての目標を設定し、その達成状況に応じて国からインセンティブが付与される仕組みが生まれました。サービスに対してはデイサービスの「生活機能向上連携加算」や「ADL維持加算」など効果的な介護予防を推進する加算が新たに創設されました。またサービス利用料について、これまでの所得に応じて1割、2割負担であったところに、新たに3割負担

が導入されました。今回の改定内容についても、その論点が徐々に明らかになってきています。①ケアマネジメントの質の向上と利用者負担の導入②軽度者へのサービスを地域支援事業へ移行③在宅と施設の公平性の確保（多床室の室料負担）④保険者機能強化のためのインセンティブの活用⑤頻回のサービス利用についてのケアプランチェックと

サービスの標準化⑥在宅サービスについての保険者の関与（訪問介護と通所介護の総量規制）⑦介護事業所経営の効率化（小規模介護サービス経営主体の統合・再編等を促すための施策）これらは財務省の財政制度分科会で検討された内容で、今後の改定論議に影響を及ぼすものです。短い間隔で改定を重ねながら変化し続ける介護保険。制度の行く先を見定めつつ、一方で事業者としては、変化に合わせたマネジメントが求められると感じています。

※1 食事やトイレ、入浴や整容、さらに移動など日常生活の中で習慣的行動のことです。

小金井市の大腸がん検診が始まります！

むさし小金井診療所

6月から大腸がん検診が始まります。大腸がんは早期に発見されれば5年生存率が90%以上と治癒率が高い癌です。その一方、自覚症状が出にくく早期発見が難しい癌とも言われていて、自覚症状が出た時にはある程度進行した癌になっています。その為、早期発見・早期治療に結びつけることが非常に大切になります。この機会にぜひ検診を受けてください。

むさし小金井診療所は小金井市の大腸がん検診の指定医療機関になっています。検診を希望される方は診療所にお問い合わせください。

対象の方：小金井市に住民票のある40歳以上の方

問合せ先：むさし小金井診療所 Tel.042-382-9111

第35回通常総代会開催告示

北多摩中央医療生活協同組合 理事長 若松 洋

北多摩中央医療生活協同組合は定款58条（総代会の招集手続き）に基づき、下記の通り第35回通常総代会を開催します。

記

- 開催日時 2019年6月29日（土）午後1時30分
- 開催場所 小金井宮地楽器大ホール
- 議案
第1号議案 2018年度事業活動報告と2019年度事業活動方針決定の件
第2号議案 2018年度決算報告及び損失処理案、2019年度予算案決定の件
第3号議案 理事・監事役員選挙実施の件
第4号議案 役員報酬最高限度額承認の件
第5号議案 定款及び諸規約変更の件
第6号議案 議案効力発生の件

以上

薬のなし



古川広志 本町薬局長

野村美絵（漢方薬・生薬認定薬剤師）
小峰優香（実務実習生）

食生活に漢方を取り入れてみましょう

小峰：漢方薬はちよつとした体調の不調に、また慢性的な症状にも良いですね。

野村：そうですね。漢方薬の魅力は天然由来の生薬の力で病気を治すという点にあります。ただ漢方も薬なので、服用を始める時や長期間、服用している時は、医師、薬剤師に相談することが大切です。

小峰：今回は、安中散について教えて下さい。胃の症状を改善する効果が期待できると学びました。

古川：安中散は、胃痛や胸焼け、吐き気、食欲不振に使います。やせ型で比較的体力の低下した腹部の筋力がないような人に適しています。

野村：そうです。と言うことで、安中散風力レーをご紹介します。小峰：安中散風？

古川：安中散は、胃痛や胸焼け、吐き気、食欲不振に使います。やせ型で比較的体力の低下した腹部の筋力がないような人に適しています。

野村：そうですね。と言うことで、安中散風力レーをご紹介します。小峰：安中散風？

古川：安中散は、胃痛や胸焼け、吐き気、食欲不振に使います。やせ型で比較的体力の低下した腹部の筋力がないような人に適しています。

野村：そうですね。と言うことで、安中散風力レーをご紹介します。小峰：安中散風？

漢方を取り入れたレシピ

安中散風カレー（2人分）

- カキ8粒
- 玉ねぎ1個（くし形切り）
- にんじん1本（乱切り）
- じゃがいも2個（乱切り）
- にんにく小1
- ショウガ小1
- 白ワイン50ml
- オリーブオイル大2
- 水450ml
- クミンシード（なくても良い）小1
- シナモンパウダー（なくても良い）小1
- カレールー2皿分



- 1 フライパンにオリーブオイルを大さじ1入れて、にんにく1/2量を炒め 香りが出たら牡蠣を入れる
- 2 そこに白ワインを入れて牡蠣に半分くらい火が通ったら火を止め汁ごと置いておく
- 3 別の深鍋にオリーブオイル大さじ1で、クミンシードを最初に炒め、シナモン、残りのにんにく、ショウガを入れて、人参玉ねぎ、じゃがいもを炒める
- 4 炒めた人参玉ねぎじゃがいもにひたひたに水を入れる（450ml）
- 5 中火で約20分煮込む。
- 6 カレールーを割り入れて溶かす。最後に深鍋に牡蠣を合わせて出来上がり。

理事会だより



第10回理事会報告

3月23日開催

【報告事項】

- ・2月度月次報告（経常利益▲1,408千円、累計▲1,292千円）
- ・移籍 むさし小金井診療所・医師 角充博所長解任 吉沢亮平（いづれも3月末）
- ・退職 デイサービス 上原辰五
- ・採用 むさし小金井診療所・医師・所長 清河宏倫
- ・その他 非常勤の退職等

決済 むさし小金井診療所エアカン修理297千円、調布共同事務所費用負担 毎月30千円

【審議事項】

- ・4月からの医師体制について
- ・協立医師協同組合積立より借入 1920千円
- ・新規積立 毎月4口40万円 36か月
- ・第35回通常総代会について
- ・3月度加入・脱退の件

第11回理事会報告

4月20日開催

【報告事項】

- ・3月度月次報告（経常利益▲3,227千円、累積▲4,517千円）
- ・【審議事項】
- ・2019年度予算二次案
- ・事業所動向について
- ・第35回通常総代会について
- ・3月度加入・脱退の件

●「ある看取りのお話」最後まで自分の意志を尊重してもらえたこの方は、きつとケアに関わった皆さんに感謝の気持ち一杯に自分の逝き方（生き方）に満足して旅立たれたことと思いました。（三鷹市・女性）

読者の声



●「ある看取りのお話」悲しいというよりも、その方の生きたいようにサポートされ、人生をまっとうされたのだという充足感を持ちました。なにかうらやましいような。（小金井市・女性）

●各ブロックの活動が盛り上がり、にぎにぎしくなりましたね。医療生協だよりが活気に満ちています。嬉しいことです。高齢者が使う石鹸を考えたてはいけなかったですね。私は身体用の植物石鹸で顔まで洗っています。（調布市・女性）

蔵野市・女性）
三鷹市・高木誠
武蔵野市・松永美紗子

A
B
C
D
E

作：東京保健生協 鬼子母神診療所
倉持雅臣さん

豊島区雑司が谷の鬼子母神にも散歩に来てください
七福神参りもありますよ

1	2	3	4		5	6
7					8	
9				10		
		11	12		13	
14	15		16			
17		18				
19					20	



A B Cの枠内の文字を順にならべてください

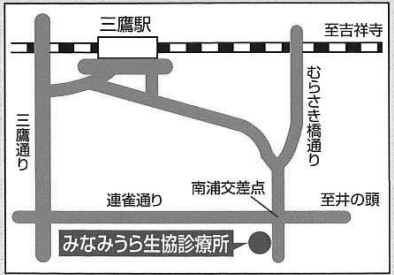
よこのカギ
1、ハヤブサ2が目指す「リュウグウ」はこのひとつである
7、豊洲市場は汚染されたこの水の問題もあります
8、佐渡の絶滅危惧される鳥といえば
9、綿の種を包む白いフワフワした繊維のかたまり、まるで花のよう
11、某政治家は失策続

きで人々の○○○
○になっている、ワライグサとも
14、人に相談していい考えを聞くことを○
○を借りるという
16、植物の芽が出る事、発芽とも
17、前もって知らせること、映画の○○
○編を見たよ
19、女性、婦人のこと
20、○○○パワー
○○○よりうまい十

タテのカギ
1、アメリカで感謝祭やクリスマスによく食べられる鳥といえ
2、春の○○○、○○○
○が当たる、虫の知らせとも
3、薄い膜のことこの名の饅頭もありま
すね
4、アルファベットで25番目の文字、○○
シャッツ
5、本州、四国、九州

に囲まれた海は○○
内海
6、日本の音楽バンド、小学生の時の係名がバンド名になったグループ
10、演劇、映画などに出演する職業のひとつ、役者とも
12、松、杉などは○○植物、対して植物の大半を占めるのが被子植物
13、鳥獣の料理で内臓のこと、○○の煮込み
15、超音波検査、腹部○○○検査、心臓○○○検査
18、本州にはツキノワ模様のもの、北海道ではもっと大型のものが棲んでいます

診療 あんない 2019年4月から医師体制が変更になりました。詳しくは診療所窓口でお尋ねください。



在宅医療の相談をお受けしています
○自宅での療養を希望される方
○外来への通院が困難な方
○必要時には入院の手配や各専門機関へ紹介いたします。

むさし小金井診療所 TEL 042-382-9111 小金井市本町1-15-9

この度、医師体制につきまして大変ご心配をおかけしました。4月より新所長を常勤で迎えることができました。当面、下記の体制で診療を行います。新所長中心に、皆様が安心してむさし小金井診療所を利用できるように努めてまいります。どうかよろしくお願い申し上げます。

		月	火	水	木	金	土
午 前 9時～12時	外来	清河	清河	清河	西條	清河	第1・3 内科医 第2・4 大久保
	在宅	喜瀬			第1・3 村田 第2・4 清河		
午 後 2時～4時	外来	休診	休診	小林	三浦	休診	
	在宅	清河	清河	清河	第2・4 清河	清河	
夜 間 5時～7時	外来				菅原		

※午前の外来診療は月・火・水・金、清河宏倫医師（所長）が担当します。所長：清河宏倫医師 内科・小児科・訪問診療・小児予防接種担当
※その他、エコー検査・胃内視鏡検査など予約制で行っております。※土曜日は医師が交代する場合があります。

みなみうら生協診療所 TEL 0422-48-4121 三鷹市下連雀7-1-27

		月	火	水	木	金	土
午 前 9時～12時	外来	榮	榮	榮	菅原	榮 土岐（整形）	榮
	在宅				山崎		
午 後 2時～4時	外来	榮	榮	榮 (2・4週)	菅原	榮	
	在宅		菅原	榮 (1・3週)		関	
夜 間 5時～7時	外来				谷口		

※エコー検査は予約により実施しています。※土曜日は医師が交代する場合があります

どの医療機関の処方せんも扱います
いつでも気軽に相談できる まちの薬局

本 町 薬 局
小金井市本町1の19の2 電話042（383）3515

連 雀 通 り 薬 局
三鷹市下連雀7の1の26 電話0422（70）6326

薬 剤 師 募 集

介護事業所案内

◆のがわ訪問看護ステーション
〒184-0004 小金井市本町1-15-9
☎042-386-8311 Fax. 042-386-8307

◆のがわ介護相談室
〒184-0004 小金井市本町1-15-9
☎042-386-6330 Fax. 042-386-8307

◆デイサービスこがねい
〒184-0004 小金井市本町1-15-9
☎042-382-5519 Fax. 042-382-5519

◆ケアセンターのがわ
〒184-0004 小金井市本町1-10-5
☎042-381-4471 Fax. 042-381-4479