

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 5,561名
出資金総額 179,070,000円
(1人平均出資金額 32,201円)

医療生協だより

9

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/>

健康づくり・まちづくりを広げ 医療生協を大きくしよう 生協強化月間 9/25~11/30

北多摩中央医療生協が目指しているのは、組合員・地域住民の健康づくりとくらし安心なまちづくりです。地域医療を担い、介護が必要なときにはくらしを支えます。さらに、健康増進をすすめ、助け合いの輪も広がっています。医療・介護の専門家と地域にくらす組合員が力を合わせることで地域のくらしの質を高められることは医療生協の強みです。

昨年度はみなさまのご協力で 198 名の組合員が増え、増資も 1,953 万円が集まりました。ありがとうございました。

増資のお願い

むさし小金井診療所
●ポータブルエコー
往診時での画像診断が可能になります
●エアコンの更新
●外壁塗装



みなみうら生協診療所
●老朽化設備の撤去
新たに駐車スペースを確保します
●エアコンの更新など



地域にはまだまだ医療生協をご存じない方が大勢いらっしゃいます。もっと多くの方に医療生協を知ってもらい、加入していただくことで、地域に安心のネットワークを広げていくことができます。また、医療生協は組合員の皆さまの出資金によってより良い医療・介護を行うための機材購入や地域での健康づくり・まちづくりの活動を充実させる資金として使わせていただいています。ぜひこの機会に増資にもご協力ください。診療所受付、職員、支部運営委員にお声かけください。

(組織委員会・大越郁子)

健康診断・大腸がん検診を受けましょう

小金井市 (むさし小金井診療所 042-382-9111 ※予約不要)

【健康診断】

加入保険	小金井市国保	後期高齢者医療制度
対象年齢	40歳～74歳	75歳以上
期間	12月末まで	1月末まで

※組合員で送迎が必要な方はお気軽にご相談ください。

【大腸がん検診】

対象	40歳以上の小金井市民
期間	11月30日まで
費用	500円

三鷹市 (みなみうら生協診療所 0422-48-4121 ※予約制)

【健康診断】

加入保険	三鷹市国保	後期高齢者医療制度
対象年齢	40歳～74歳	75歳以上
期間	2月末まで	

※誕生月によって三鷹市から用紙が送られてくる時期が異なります。

【大腸がん検診】上記健診と同時受診です (費用：500円)

編集部…参加者から「医療生協らしい内容でとてもよかった」との感想が多く届きました。きっかけを教えてください。

山崎…他の医療生協でまちかど保健室をやっていると知り、以前から「在宅患者の会のようなものを作ってみたいね」と看護師同士で話していました。訪問診療の時は「医療の場」なので家族と深く話せないけど、「家族

編集部…看護師さんの優しさが伝わる企画ですね。開催してみようでしたか。

山崎…やってよかったです。一人暮らしの方、将来介護への不安がある

方、診療所の訪問診療を利用して家族を看取った方、現在自宅で介護をされている方など、様々な立場の方が参加してくださいました。夫が認知症



編集部…診療所ならではの取り組みですね。とこ

編集部…医療介護で困った時に専門職が身近にいる安心感はとても大きいですね。日頃の業務でい

山崎…清河先生はとても経験豊富です。患者さんの生活背景をよく聞いた上で、どのような対応が必要か判断しています。処置も丁寧ですし、小児も診ることがあります。

山崎…患者さんの話をよく聞き、何でも相談できるように心がけています。本人の立場に立つて考えるようにしています。

山崎…以前は愛知県立がんセンターで働いていて、がん患者さんのターミナルケアや移植など様々な経験をしました。

う本人の意思を尊重し、介護する家族の「覚悟」を常に肌で感じています。その思いに寄り添い、本人も家族もケアできるように私たち看護師が手助けしていきたいと思っています。



不安や悩み、経験などがたくさん交流されました。

相談してよかった 医療・介護の悩み

おしゃべり会開催

むさし小金井診療所

7月30日、看護師が中心となって診療所待合スペースでおしゃべり会を開催。厳しい暑さにもかかわらず、24名(うち職員7名)が参加しました。その様子を入職して13年目になる山崎看護師に聞きました。

と、「自分はこんな工夫をしています。」と経験者の声が続々と出されました。

横のつながりを作ることで、利用者家族が精神的に追い詰められるような状況を防げるのではないかと感じています。みなさんが何に困っているかわかると、私たちも気にして声をかけられるので、これからも続けていきたいと思っています。



7月の参院選は「改憲勢力3分の2割れ」によって「期限ありきの性急な改憲」にNOという痛快な審判を下した▼安倍首相は「政権は承認された」「改憲を自分の任期中に」と強がるが、改憲を強行採決する条件を民意が退けたことはまちがいない▼「公的年金だけでは2千万円不足する」、43年度には25兆円に達する基礎年金の給付を「マクロ経済スライド」で18兆円に減らす、などの事実を政府に認めさせたことも痛快だった▼安倍内閣は社会保障の充実のために消費税を2%引き上げるというが、貯金がないと暮らせない年金からさらに7兆円削って何が充実するというのだろう▼消費税2%は年5兆円の税収増だが、これは防衛力整備中期計画が毎年5・4兆円の防衛費支出を計画している分と完璧に符合している▼防衛費を抑え、大企業や富裕層への行き過ぎた減税をやめれば、消費税を上げなくとも社会保障を充実させることは十分にできる▼安倍内閣の消費税増税、辺野古埋め立て、軍拡と武器「爆買い」、改憲を断念させてはいないが、断念させる道理と展望を、参院選結果からしつかり学びたい。(鈴)

秋の企画がいっぱい！ みんなで楽しく参加しよう

ケアセンター のがわ 休止のお知らせ

ケアセンターのがわは2000年に開設し、利用者に丁寧な寄り添う訪問介護を目指してきました。職員は利用者様の生活の質が向上するように意見を出し合いました。しかしながら、

度重なる介護報酬の改悪や全国的なヘルパー不足等で、事業を継続していくことが困難になり、2019年8月31日をもちまして、休止することになりました。

休止に際しましては、ご利用者様及び組合員の皆様には大変なご迷惑と心配とご迷惑をおかけいたしましたことにつき、心して住み続けられるように、診療所・デイサービス・訪問看護・ケアアップ作成の事業を通じて、地域の健康とくらしを守る活動を進めてまいります。今後とも宜しくお願い申し上げます。

私たち北多摩中央医療生協は皆様が今後とも住み慣れた地域で安心して暮らすために、今後も引き続き、心して住み続けられるように、診療所・デイサービス・訪問看護・ケアアップ作成の事業を通じて、地域の健康とくらしを守る活動を進めてまいります。今後とも宜しくお願い申し上げます。

今までケアセンターのがわの運営にご協力いただいた組合員・職員・関係者の皆さまに厚く御礼申し上げます。

ヘルスチャレンジ2019

～元気で長生き！を目指して～

みなさんは、自分の健康を保つために何に気をつけていますか？また元気で長生きするために、取り組んでみたいことはないですか？

健康づくり委員会では、毎年10・11月の「ヘルスチャレンジ」を企画しています。

日頃、運動不足やちょっと食べ過ぎかな？等、気になる生活週間を見直すきっかけになればと考えております。2カ月間の生活改善目標を立て実践していくことで、今年の秋はご自分の心と体に向き合ってみませんか？（ウォーキング・1日1回しっかり歯磨きをする等）

※詳細は折込みチラシをご覧ください。

（健康づくり委員会・岡崎圭子）

健康ウォーク&交流会

園内散策や輪投げ大会、 パン食い競争で 楽しみましょう！

10月14日(祝) 10:30

神代植物公園（正門入口集合）

※詳細は折込みチラシをご覧ください。



お昼ご飯を食べながら交流

各地域のイベント

小金井市民まつり

10月19日(土)・20日(日) 小金井公園

三鷹健康まつり

11月4日(祝) 11:00～14:00

みなみうら生協診療所

武蔵野子どもまつり

10月20日(日) 武蔵野中央公園



楽しく肺活量測定

清河所長による学習会

9月25日(水) 14時～

場所：前原暫定集会所A

※詳細は折込みチラシでご確認ください。



秋の日帰りバス旅行のお誘い

河口湖で富士山を見ながら紅葉を楽しみ、平和への思いを深めながら交流しましょう！

11月15日(金) 山梨方面

※詳細は折込みチラシでご確認いただき、お申込ください。



地域の居場所づくり

調布支部

「みんなでつくってみんなで楽しく食する」をモットーに、食事を始めて回を重ねることに参加者も増えてきました。荒井ビル5階の協同事務所で拠点を開設してからは調理場も広くなり楽しく班活動をしています。

毎回5品目位をめぐりに季節の食材を使っています。具材の切り

方、並べ方も参加者それぞれの個性を生かして、如何にみんなから喜んでもらえるかも楽しみに活動しています。

食事の後は、トランプゲームやビンゴゲーム、カラオケもあって毎月第2火曜日は笑顔がいっぱい、おなかもちいっぱい、そして情報交換の場でもあります。



みんなで作って、みんなで食べるとおいしい！

核のない平和な世界を願って

2019年 原水爆禁止世界大会長崎に参加して

8月7日、開会式会

場は4000人を超える

参加者で埋め尽くさ

れました。核兵器禁止

条約の批准国にポリビ

ヤが加わり、条約の発

効に必要な50か国の半

分、25か国に達したこ

とが報告されると会場

は、大きな拍手に包ま

れ、喜びを一つにしま

した。あいさつした田

上長崎市長は「核兵器

をなくすのは市民社会

の力だ」と連帯する決

意を述べました。初参

加の市民連合呼びかけ

人、広渡清吾さんは「禁

止条約の早期批准の取

り組みを強める。米い

いなりで日本を戦争の

道に引きずり込む安倍

政治からの転換をめざ

し、原水禁運動に連帯

する」と表明しました。

また同じく初参加の原

発ゼロ・自然エネルギー

推進連盟の吉原毅会長

は、「平和利用」の原発

にも巨大な利権構造が

あることを告発し、「原

爆も原発もない平和な

世界を望む」と述べま

した。オール沖縄会議

の稲嶺進共同代表は、

沖縄・辺野古新基地建

設で民主主義も地方自

治も踏みこむ政府を

厳しく批判し、「勝つま

で絶対諦めない。共に

頑張っていきましょう」

と呼びかけました。参

加者は大きな連帯の拍

手で応えました。

核兵器は、「人間の尊

厳を」を根こそぎ奪う

非人道兵器であり、人

類とは絶対共存できな

いものであることを改

めて確認した大会でし

た。

（理事長・若松洋）



折り鶴を納める若松理事長

職員紹介 NEW FACE

安心して在宅生活を送れるように

訪問看護ステーション

堀江一美さん



6月より、のがわ訪問看護ステーションに就職しました堀江一美（ひとみ）です。出身は山形県で高校卒業後上京し、現在に至ります。むさし小金井診療所にも同県の看護師さんがあり、いままでも同県出身の方が同じ事業所内にいなかったの、とても新鮮に感じています。

看護師になり、これまで病院、施設、在宅と、乳児から高齢者まで様々な方に関わってきました。その中でもご家族様や、患者様と

7月26日に三鷹事務所で栗原健治三鷹市議会議員を講師に迎えて「国民健康保険料問題」の学習会が開催されました。

国民皆保険の中核、社会保障の根幹、医療保険制度でも大きな役割を担う国保。貧困の格差が広がる中で制度の拡充が求められています。政府は削減を強行しています。全国では国保税が支払えず、保険証が発行されないことで、病院に受診できずに手遅れ死亡事故につながっているケースも報告されています。

三多摩を含む全国22の自治体が所得のない子どもへの課税を減免する制度をすでに始めており、三鷹市でもその道を進んでほしいと市議団の条例改正提案の経過も報告されました。

現在、政府が都道府県を通じて国保の大幅値上げのガイドラインを設定し、運営策を指導しています。これは「各自治体の一般財源からの持ち出しを制限し、被保険者への負担を求めなさい」というもので見直すことが

国民健康保険料の減免を考える学習会

三鷹ブロック



国民健康保険料の仕組みを学びました

医療生協と三鷹社保協は12月市議会へ1万筆を目指して大規模な請願署名を始まりました。組員のみならず、署名用紙を持って署名を広げてください！

（三鷹ブロック長 柳澤浩二）

ゆっくり関わられる訪問看護の仕事が好きです。

訪問看護は今回の就職で約10年目となります。小金井市で働いたことがなく、最初の課題は患者様宅に辿り着く事でした。1ヶ月が経ち、やっと地図を見なくても辿り着ける様になりました。

これからも利用者様やご家族様が安心して在宅生活を送れるように携わっていきたいと思います。宜しくお願ひ致します。

この度、総代会で理事に任命されました三鷹ブロック牟礼北野支部の君塚雄二氏。

理事会運営の中では組織委員会業務を任命されました。新規組合員数の増強に向け広報活動やイベントの開催他、診療所のバックアップを含め幅広い活動に努力していきたいと思ひます。医療生協の活動を勉強して自身の健康はもちろんの事、これからの地域医療活動の理想の姿も描いていきたいと思ひています。

まだ生協組合員活動では経験が少ないのですが組合員の皆様のお役にたてるように努力しますの、皆様のご指導、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

新理事紹介



牟礼北野支部 君塚雄二氏

「おはよう！」と元気のいいあいさつ。上連雀地区公会堂でもぐもぐ食堂の特別企画として小学1～5年生8人が参加し、夏休みの宿題や本などを持ち寄り、机に向かって黙々と取り組んでいました。組合員で学校の先生だった方のご協力もあり、わからないところは教えてもらいながら進めることができました。勉強の後はトランプやウノで大騒ぎ!! お昼にはみんなでカレーをおいしくいただきました。野菜は町会から、カレールーはパルスシステムから寄付していただき、子どもも大人も「おかわり!」が続きました。

夏休み企画! 勉強&カレーランチ



漢字や地理の宿題に真剣な様子



おいしいカレーいただきます!

漢方を取り入れたレシピ

レシピ①ナツメ紅茶

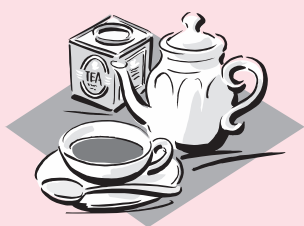
紅茶ティーバック1人分にナツメ2～3個を入れ、適宜ティーバックを取り出して3分間蒸らす。

レシピ②クコの実茶

(クコの実+ナツメ+ルイボスティー) ルイボスティー1人分にクコの実を数個、ナツメ2～3個を入れ適宜ティーバックを取り出して3分間蒸らす。

レシピ③イチジク茶

乾燥イチジク1個を細かくする。お湯250mLに入れ3分間煎じる。本葛粉6gを250mLの水で溶いて入れる。はちみつを加える。



食生活に漢方を取り入れてみましょう

その3 ナツメ、クコの実、イチジク編

薬のな



野村美絵 (漢方薬・生薬認定薬剤師)



古川広志 本町薬局長



野村：今回の「食生活に漢方を取り入れてみましょう」は、手軽に、をキーワードに、飲み物のレシピを3つ紹介します。1つ目は、まだまだ残暑が厳しいですが、秋から冬の寒い時期にお勧めの飲み物です。

古川：身体を温めるもの？

野村：そうです。優しく身体を温めてくれるナツメ茶です。

古川：今の時期、冷房で身体が冷えている方にも良いね。ナツメについて教えて下さい。

野村：ナツメは大棗(タイソウ)という生薬で、精神不安や不眠に良いとされています。中国では古くから「日食三顆棗、百歳不顕老」1日に3粒ナツメを食べると百歳を過ぎても年をとらないとも言われています。アンチエイジングです。

古川：アンチエイジングとは、抗加齢、抗老化という意味で、私のようなおじさんもそうです。特に女性に喜ばれそうですね。

野村：2つ目は、クコの実を使ったお茶です。クコの実には、抗酸化作用、免疫力増強、滋養強壮、眼精疲労回復、血圧・脂肪・血糖の抑制、美白：という効能が期待されます。

古川：万能薬に聞こえるね。

野村：様々な効能を期待し過ぎないで、体調を整える程度と捉えるが良いと思います。

古川：3つ目は？

野村：イチジク茶です。生薬では無花果(ムカ力)といい、食物繊維が多く便秘の解消、浮腫みや咳を抑える作用が期待できます。

古川：期間限定で、左記のレシピの飲み物を日替わりで薬局に用意しています。近くにお越しの際は、味見を！そして是非、感想を：

理事会だより



第2回理事会報告

7月20日開催

【報告事項】

・6月度月次報告 経常損失49.1万、累積欠損1,45.6万円

・人事報告

○採用 玉置由貴 医師 むさし小金井診療所 (非常勤) 8月1日付

○異動 早田広美(ヘルパー)(非常勤)ディサイビス 8月1日付

○異動 宇垣厚子 事務 (非常勤) 本部 9月1日付

○退職 後関千鶴 本部 (非常勤) 8月31日付

・協議事項報告

・コピー機リース更新 本部・のがわ訪問看護 火災保険・車両リース更新 むさし小金井診療所

【審議事項】

・2019年度第1四半期報告と第2四半期以降の重点課題について 6月度加入・脱退の件

・第35期専門委員会体制 2019年度スケジュール

・ケアセンター休止進捗状況報告

第3回理事会報告

8月17日開催

【報告事項】

・7月度月次報告 経常損失11.8万円、累積欠損1,57.4万円

・人事報告

○採用 井村博美 医師 むさし小金井診療所 (非常勤) 9月1日付

○退職 植草恵美 むさし小金井診療所事務 (非常勤) 9月30日付

・東京都生協連業務運営健全化指導報告

・定款変更承認の報告

【審議事項】

・医療・介護評価アンケートについて

・第2四半期以降の重点課題について

・強化月間方針案協議の件

・7月度加入・脱退の件

●地域に根差した診療所があつて心強いと思います。(小金井市・女性)

●ヘルスチャレンジ2019のお知らせ



があり申し込みを楽しいにしています。毎年少しずつ進歩しています。今年もがんばるぞ！(調布市・女性)

●くすりの話、漢方に興味があるので参考になった。切り抜いてBOXに！これ

からも漢方の効用を記事にしてほしいです。(武蔵野市・女性)

●60歳代には感じなかった衰えをいろいろな身体の部位に感じています。診療所で月一度診察を受け、体調管理に気を付け、ボランティア・



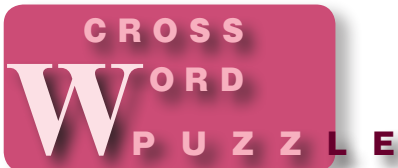
趣味も多忙すぎないようにと思う今日の頃です。(三鷹市・男性)

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ますよ
七福神参りもありますよ

A
B
C
D
E
F
G
H

1	2		3	4		5
6	C		7		G	
8			9		10	
		11		E	12	
	B					D
13	14			15		16
17			18		15	
19				A		H



脳トレで認知症予防

答えはハガキに書いて送ってください。ひとこと本紙の感想・意見をお書き願います。正解者の中から抽選で若干名の方にQUOカード(五百円)を送ります。

◇送り先〒184-0004 東京都小金井市本町1-17の10

北多摩中央医療生活協同組合「医療生協だより」係

◇締め切り10月7日必着

◇発表 2019年11月号

◇前回正解 『みずようかん』

◇当選者(数秘略) 小金井市▼本多文明・森田寿子

武蔵野市▼前田伴子 国分寺市▼川台詩子

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、高脂血症といえ
ば血液中の中性脂
肪やこれが異常に
増えた状態です
6、釣りて魚信を見
るのに使います
7、贈り物につける
飾り物のこと、熨
斗鮑の薄片を使っ
たものもあるそう
です
8、船が岩などに乗
り上げる事故のこ
と
10、英語で行く、進
むという意味の言
葉は
11、旅客機でキャブ
テンといえは誰の
こと

タテのカギ

1、高い山に登った
ときこれにかかる
とやっかいです、

13、あの二人は○○
○美女のカップル
だね
15、一世を風靡した
ゲームスーパード
○○、○○○○カー
トが交通問題にも
17、日暮れ間もない
○○の口
18、昔大流行、樋口
一葉、子規、石川
啄木も罹患しまし
た
19、家、字、宇、案
共通するのは何カ
ンムリ

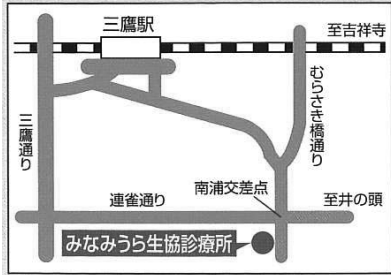
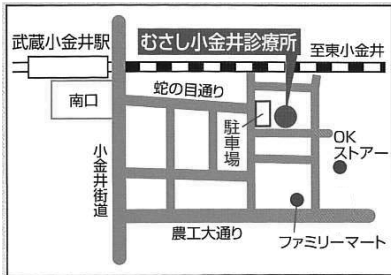
山酔いという名も
あるそうです
2、社会の移り変わ
りを学ぶこと○○
○上の人物、○○
○に残る大事件
3、他人に隠してい
る計画、はかりご
と○○○○を見透
かされる
4、液体を濾過する
ときに使う紙のこ
と
5、疑似餌を使って
する釣り、また疑
似餌のこと
9、お金を銀行など
の金融機関に預け
ること郵便局だと
貯金というそうで
す

10、本来は無駄をは
ぶいて効率的にす
ること、人員整理
だ余剰人員だと使
われることが多い
12、夜におこなうお
祭りのこと秩父の
これが有名
14、医療の一分野、
診療所では最も多
くの患者さん受診
しています
16、口の奥にある歯
のことです
18、相手の知らない
であらうことを
言って相手の判断
力をにぶらせる、
○○に巻く

診療 あんない 詳しくは診療所窓口でお尋ねください。

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

		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 川島 第2・4 大久保 第5 永井
	在宅	喜瀬		井村	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	清河・玉置
	在宅	清河	清河	清河			
夜 間 5時~7時	外来				菅原		



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	関
	在宅		菅原	榮 (1・3週)			
夜 間 5時~7時	外来				谷口		

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。

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