

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 178,380,000円  
(1人平均出資金額 35,676円)

# 医療生協だより 11

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/>

## 地域に広げよう医療生協の輪

生協強化月間  
9/25～11/30

～健康のつどい開催～



清河先生

清河先生、  
はじめまして!  
どうぞよろしく  
お願いします



健康のつどい (全体)

「優しい先生だとかって安心しました。」9月25日に前原暫定集会所で行われた健康のつどい。4月からむさし小金井診療所・所長に就任した清河医師と29名の組合員さんが健康について交流しました。

「病気がない状態が健康であるということではなく、健康と病気は共存しうる。より健康に過ごすための社会的処方として、集まること」で要介護の発生頻度は下がるので、医療生協の班会などに参加することができました。

先生が薬を減らし加えることは健康いきいきの可能性を秘めている」とお話しいただきました。

「優しい先生だとかって安心しました。」9月25日に前原暫定集会所で行われた健康のつどい。4月からむさし小金井診療所・所長に就任した清河医師と29名の組合員さんが健康について交流しました。

前半は渡邊専務より強化月間の方針について「ヘルスチャレンジなどの手段を使って医療生協の活動を地域にアピールしよう。活発な支部を作り、身近で頼りになる医療生協を目指しましょう」と報告されました。後半は西部保健生協の松本専務より「みんなの思いを実現させよう!魅力ある生協づくり」の内容で講演していただきました。組合員との対話を通して地域の要求をつかみ、国民年金でも入れる介護施設や健康づくりのためのプールを作るなどして、事業を成功させてきました。「生活協同組合がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、医療生協は行政や自治体からも期待されるようになり、追い風を受けている。今こそ医療生協を広げるチャンスだ。」とお話していただきました。



強化月間方針を説明する渡邊専務



西部保健生協松本専務からの講演

組合員としては地域のツブヤキに耳を傾け、声を集めてゆく地道な営みの継続、変化に応じた策を生み出して理念(ロマン)とそろばん(経営・運営)の両輪をけん引する理事会の役割はいつも大きいと感じた次第です。



熱心に聞き入る参加者の方々

### デイサービス 運転手さん 募集中!

朝と夕方の時間帯で、小金井市内の利用者宅とデイサービスこがねい間の送迎運転業務に携わっていただけの方を募集しています。交流を大切にできる方、大歓迎!あなたのやりがいを見つけてみませんか?ご応募をお待ちしています。

- 時間：朝 (08:30～10:30) 夕方 (16:00～18:00)
- 雇用形態：パート勤務者
- 時給：1,200円～1,400円
- 休日等：土日休み(月～金の祝祭日は出勤)
- 日数：週1日～3日程度
- 資格：普通自動車運転免許(AT限定可)
- 問合せ先：042-382-5519 (担当：篠崎)

### せーの集会

## 魅力ある生協づくりを学ぶ

役職員・組合員の力を結集して、仲間増やし・増資活動の目標を達成しようと、9月20日前原暫定集会所に総代・理事・支部長・運営委員・班長の37名が集まりました。

理念と経営の両輪  
(参加者からの感想)

創生期とは異なる世情の中でどういう方向性をもつて進むべきかを実践を通して話していただきました。赤字解消のための策を考えていてはダメ、新しい具体的な展開を持つて共に前進していくことが大事。

10月4日、安倍晋三首相は臨時国会で所信表明演説を行なった▼従来からの「1億総活躍・地方創生・憲法改悪」に加えて「国難とも呼ぶべき少子化に真正面から立ち向かう」という話を持ち出したのがひとつの特徴だった▼16日の参院予算委員会でも今年度策定する新たな少子化対策大綱で「結婚や出産を希望する人に継続的かつ総合的な対策を推進し、希望出生率1.8の実現を目指す」と述べた▼「希望出生率1.8」は3年前の所信表明演説で掲げたものだが、3年連続で減少して今年は1.42まで落ち込んだ▼待機児童解消や保育士の待遇改善も進めず「少子化」を促進した自らの責任を棚に上げて、これを「国難と呼ぶべき」と決めつけるのだ▼「国難」と言えば2年前の「国難選挙」を思い出す。安倍首相は北朝鮮の脅威を「国難」と宣伝し「国難突破」のためとして臨時国会冒頭で衆議院解散・総選挙を強行し、憲法9条改悪をめざしてきた▼今度は、自らが促進してきた「少子化」を進めてきた「少子化」を「国難」として社会保障を破壊しようというわけだ▼「国難」をもてあそぶ政治は、それ自体「国難」ではないか。(鈴)





10月からインフルエンザの予防接種（ワクチン）が始まりました。通常成人では1回の接種で2週間後から抗体の量が増え始め、4週でピークに達します。流行前に接種することをお勧めします。また、健康診断と一緒に受けることもできますので、窓口でお申し出ください。

小金井市の大腸がん検診は11月末で終了になります。まだお済みでない方は是非受診しましょう。

インフルエンザ予防接種

|           |         |
|-----------|---------|
| 組合員価格     | 2,500 円 |
| 18歳未満の組合員 | 1,800 円 |
| 未加入の方     | 3,400 円 |

**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   |           |

※誕生日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）

料金改定のお知らせ

2019年10月からの消費税率10%引き上げに対して、北多摩中央医療生協は消費税増税に対し国民生活悪化の面、格差拡大の面などから反対の立場をとってまいりました。しかしながら、医療資材等の費用上昇に伴い、最低限の価格変更が必要となり、やむを得ず以下の通り変更いたします。

組合員健診 7,700 円

組合員ドック 27,500 円

各種証明書・診断書 8% 外税から 10% へ変更

これからも北多摩中央医療生協は、地域住民と組合員の健康と安心のネットワークを作っていきます。ご了承のほどよろしくお願い申し上げます。

新班 が誕生しました！

書くことを楽しむ会（武蔵野支部）

&

健康吹き矢班（下連雀支部）



武蔵野 書くことを楽しむ会  
(第3火曜 10時～ 西部コミセン)



下連雀 健康吹き矢班  
(第3木曜 13時半～ みなみうら生協診療所2F)

武蔵野の西部班会（地域班会）に集まる人の半数以上は一人暮らしの高齢者。一人なのでどうしても話す機会が少なく、人もいまず。一日でも外に出られる時間を作れたらと考えました。老人ホームでの書道ボランティアも四年目になり、何とかお手本も書けるようになったので、「筆を持つこと」を提案してみました。

第一回は秋の言葉のお手本から一枚選んで筆を動かしました。「筆を持つのは何年ぶりかしら」「アッ！間違えた」「私の字は細い」「ワイワイと一時間程度。片付け後はおしゃべりしながらお茶タイム。月一で継続したいと思います。」

武蔵野支部 松永美沙子

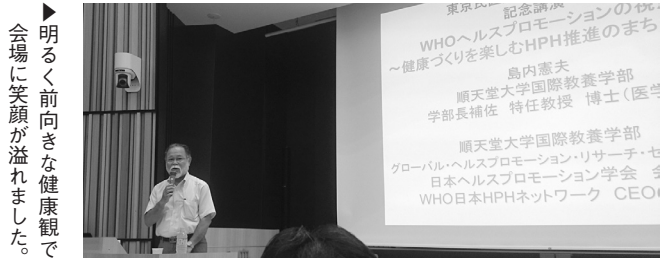
## 組合員実態調査にご協力ください

超高齢化社会の到来により、高齢者の実態や要求を具体的につかみ、今後の事業活動や組合員活動を進めていくことが求められています。

組合員の生活実態・福祉課題を把握することで、医療生協らしい「地域包括ケア」や地域の人々が支えあうまちづくりを推進していくために、「組合員実態アンケート調査」をすすめていきます。

### 実態調査の概要と回収方法

- ①対象組合員：小金井・三鷹、調布、狛江、武蔵野の組合員
- ②配布数：約4,200件
- ③調査期間：2019年11月～2020年1月31日
- ④回収方法：ア 同封の返信用封筒に入れてご投函ください（着払・切手不用）  
イ 診療所窓口にて回収  
ウ 地域の支部運営委員さん等にお渡しください



9月7日に明治大学中野キャンパスで行われた活動交流集会に5名で参加しました。

前半は順天堂大学・島内憲夫教授から「健康の最大の敵は貧困である。ヘルスプロモーションはポジティブなもので健康をつくるのは私たち一人ひとり。健康な人は生きているんだ！幸せだな！と感じる心の実感力を感じます。」と

ある状態であり、人は健康であれば自分にも人にも優しくなれる。

WHOのヘルスプロモーションの視点で医療機関が患者だけでなく医療スタッフや地域住民の健康づくりに取り組めば、健康なまちづくりに繋がる。」と健康づくりを進める上で大切な視点をお話ししてくださいました。

後半は分科会に参加し、「イキイキ体操」や「なんでもサロン」など様々な活動の紹介がありました。

私たちの活動とも重なり、とても共感することができました。

（※1）ヘルスプロモーションとは

WHO（世界保健機関）が1986年にオタワ憲章で提唱した人々の健康の維持・増進のための活動・戦略。「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されている。

（※2）HPHとは

ヘルスプロモーションホスピタルの略で健康増進活動拠点病院。患者の健康だけでなく、医療スタッフや地域住民に対しても保健衛生活動を行う。また積極的に組織形態を「健康的な組織」に変革しようとし続ける。日本でも、2015年10月に日本HPHネットワークが結成され、その目的として「患者、職員、地域住民の健康水準の向上をめざし、住民や地域社会・企業・NPO・自治体等とともに健康なまちづくり、幸福・公平・公正な社会の実現に貢献する」ことを掲げています。

健康づくりを楽しむHPH推進のまちづくり

東京民医連共同組織活動交流集会

WHO

ヘルスプロモーションの視点

※1

※2



新理事紹介



新理事  
前田 雄一郎 氏

法律相談というところ、  
「裁判をする相談」と思  
い込んでいませんか？  
実は法律を知ってさえ  
いれば、私たちの身の  
回りで解決できる問題  
がたくさんあります。  
たとえば、「自分が  
認知症になったら、家  
や貯金をどうやって守  
ればいいのか」とか、  
「自分の財産を子供た  
ちが仲良く分けられる  
ようにするにはどうし  
たらいいの？」家のリ  
フォームを頼んだけれ  
ど、約束と違う工事を  
されてしまった。」など  
など。日常的な問題を  
を解決するためのアド  
バイスをするのも、私  
たち弁護士の仕事です。  
ご自分の都合にあわ  
せて予約を入れていた  
だければ、女性の弁護  
士が無料でご相談に応

ご利用ください

無料法律相談

くらしの  
困りごとを  
相談できます



藤原真由美弁護士



岸敦子弁護士

します。気軽にいらし  
てくださいね！

対象

北多摩中央医療生協  
の組合員

ご相談に応じる弁護士

藤原真由美弁護士  
岸敦子弁護士（ひめ  
しゃら法律事務所）

相談日時

11月20日(水) 14時～  
12月19日(木) 〃  
1月15日(水) 〃  
2月20日(木) 〃

相談場所

みなみうら生協診療  
所2階

相談費用

無料

予約制

〈本部〉

0422(382)9112  
〈みなみうら生協診  
療所〉  
0422(48)4121  
までご連絡ください。

沖縄

辺野古のいま

8月21・22日、「沖  
縄民医連2019平  
和を守るたたかい」に  
連帯する東京民医連  
の支援活動に参加し  
ました。座り込みのほ  
か、大浦湾の浜のテン  
トでの学習、瀬高の丘  
からのぞむ辺野古の  
海、嘉手納基地・普天  
間基地の視察をする  
というプログラムで  
した。

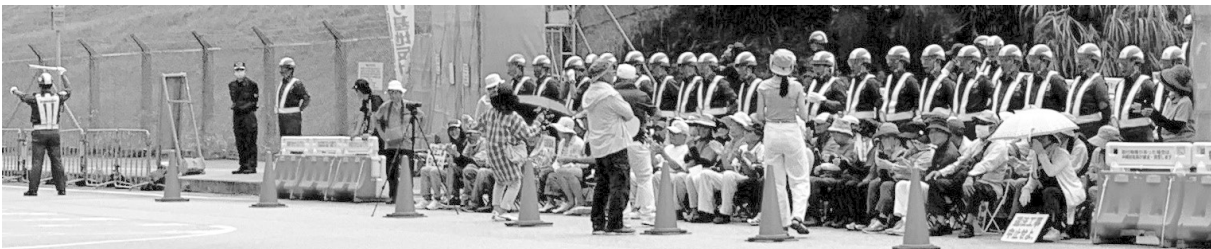
一人ひとり丁寧(?)  
排除されていきまし  
た。

機動隊も警備員も  
座り込みの人たちも  
みんな沖縄県民であ  
ることを教えてもら  
いました。日本の問  
題に沖縄県民が振り  
回されていることに  
申し訳なく感じ、沖縄  
県だけでなく日本全  
体の問題だというこ  
とを改めて実感しま  
した。嘉手納の管制  
塔、普天間のヘリ落下  
の問題も学び、私たち  
の住む東京にも米軍  
基地があり、同じよう  
な不安を抱えた中で  
生活をしているとい  
う点で、共通の問題を  
抱えています。

百聞は一見に如か  
ず。行くことでわかる  
こと、感じるものが多  
くありました。もっと  
たくさんの方が現地  
で触れることが必要  
だと思います。

この度、第35回通  
常総代会にて理事に  
選任されました前田  
雄一郎と申します。  
理事会内の専門委員  
会では、組織委員会  
と福祉助け合い委員  
会に所属させて頂い  
ています。

年齢や生活状況に  
関わらず、地域に暮  
らす皆様および、組  
合員の皆様が、病気  
になる事を未然に防  
ぎ、いつまでも健康  
で楽しく、朗らかな



埋め立て反対の座り込  
みをする地元の方々

薬の  
はなし



野村美絵 薬剤師(漢方薬・生薬認定薬剤師)



古川広志 本町薬局長

食生活に漢方を取り入れてみましょう

その4  
ハトムギ編

古川…5月から連載中  
の「食生活に漢方を取  
り入れてみましょう」  
シリーズも4回目だね。  
野村…これまでのレシ  
ピの感想の一部を紹介  
します。イチジク茶の  
感想は「子供の頃、い  
ちじくの木があり、よ  
く食べていました。葉  
のお茶もとても飲みや  
すかったです」、「昔か  
らイチジクは長寿の果  
実と言われ珍重された  
事を知り、益々、興味  
を持ちました」。そし  
てクコの実茶には「優し  
い甘さで飲みやすかつ  
たです。おすすめです」  
また「甘酸っぱくて美  
味しかったです」、「気  
持ちがホッとできる優  
しいお茶でした」。ナツ  
メ入り紅茶にも、「渋み  
が少なく飲みやすい

です」等と感想をいた  
だいています。  
古川…お茶を楽しみ  
ながら、一日の中で、ホッ  
とできるひと時を過ご  
していただけているよ  
うだね。

野村…目に見えてモリ  
モリ健康というわけ  
ではないけれど、心は穏  
やかにそして身体の方  
が抜けて、リラックス  
できる時間を過ごして  
くだされば嬉しいで  
す。古川…求めることは、  
そこだね。ところで、  
今回は？  
野村…ハトムギです。  
これからの季節、少し  
ずつお肌が乾燥してき  
ます。乾燥する時期の  
お肌をツヤつとさせたい  
方にお勧めなハトム  
ギ入りキノコのスープ  
をご紹介します。

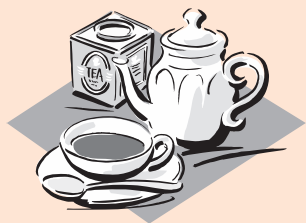
古川…スープを美味し  
く食べてお肌の潤いが  
アップしたら、お腹は  
満足、更にお肌は潤う！  
これは一度で2度嬉しい  
スープだね。  
野村…いいえ違います。  
このスープはキノコが  
ベースなので、食物繊維  
が豊富なキノコを摂  
ることで便通へも好都合。  
つまり一度で3度  
嬉しいスープなのです。  
古川…サプリメントや  
健康食品も良いかもしれ  
ないけれど、お茶や  
スープをひと工夫し、  
ひと手間かけることで、  
豊かな食生活を実感で  
きれば素敵だね。  
野村…そうですね。な  
により楽しみながら手  
軽にできることが良い  
と私は思います。

漢方を取り入れたレシピ

材料 (4人分)

キノコ  
(しめじ、マイタケ、シイタケ等) 300g  
皮去り焙じハトムギ大さじ4、水 800cc  
生姜せん切り大さじ1、なつめ1個  
\*酒大さじ2、醤油大さじ2、塩少々

- キノコは、石突を切り落として、食べ  
やすい大きさに切る。
- 鍋に水と生姜、なつめを入れて沸騰さ  
せ、5分ほど煮立てる。
- さらに、キノコを合わせて5分ほど煮  
る。
- 材料\*を加えて味を調え、最後にハト  
ムギを入れる



理事会だより

第4回理事会報告

9月21日開催

【報告事項】

- ・8月度月次報告  
経常欠損590万円、  
累積欠損2164万円
- 退職 石川敦子 看護師  
(非常勤) 訪問看護ST  
7月31日付
- 退職 関雅史 医師(非常  
勤) みなみうら生協診  
療所8月31日付
- 採用 野々口紀子 医師  
(非常勤) みなみうら生  
協診療所9月6日付
- 異動 滝田洋子 介護  
福祉士(非常勤) デイ  
サービス10月1日付
- 移籍 金子直子 介護福  
祉士(常勤) 東京西部  
保健生協10月11日付
- 退職 三村直子 介護福  
祉士(非常勤) デイサー  
ビス10月31日付
- ・ウインドウス10入替  
・所得税法第56条の廃止  
を求める請願

【審議事項】

- ・強化月間準備状況
- ・8月度加入脱退の件
- ・消費増税に伴う健診等  
価格変更について

第5回理事会報告

10月26日開催

【報告事項】

- ・9月度月次報告  
経常欠損477万円、  
累積欠損2641万円
- ・台風19号被害支援募金  
ホルター心電図リース  
契約の件
- ・ケアセンター事務所工  
事

【審議事項】

- ・9月度加入脱退の件
- ・第2四半期以降の重点  
課題について
- ・上半期まとめと下半  
期方針について
- ・借入の件
- ・年末一時金の件
- ・強化月間状況
- ・組合員実態調査



●夫が訪問診療でお世話になっています。寒い日も暑い日も来てくださって助かっています。急な対応にも適切に対応



|   |
|---|
| A |
| B |
| C |
| D |
| E |
| F |

作…東京保健生協 鬼子母神診療所 倉持雅臣さん

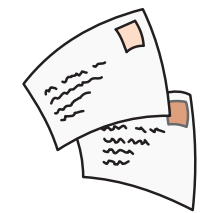
|    |    |   |   |    |    |    |
|----|----|---|---|----|----|----|
| 1  | 2  | 3 |   | 4  |    | 5  |
| 6  |    |   | F |    | D  |    |
| 7  |    | E |   |    |    |    |
|    |    |   |   |    | 8  |    |
|    |    |   |   | 9  |    |    |
| 10 | 11 |   |   |    | A  |    |
| 12 |    |   |   | 13 | 14 |    |
| 15 |    |   | C |    |    | 16 |
|    | B  |   |   |    |    |    |



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クオカード（五百円）を送ります。  
◇送り先〒184-0004 東京都小金井市本町1の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1月7日必着  
◇発表 2020年1月号  
◇前回正解 『健康ウォーク』  
◇当選者（敬称略）  
三鷹市 ▼ 蟻坂美千代・渡辺豊子  
武蔵野市 ▼ 竹林三恵子  
所沢市 ▼ 矢沢昇市

●今年のヘルスチャレンジは計画的なストレッチを心がけるつもりです。昨年挑戦した音読は今も続いています。（武蔵野市・女性）  
●秋の企画がいっぱいの生協だより。元気で参加しなくては！とわくわくしました。（調布市・女性）



お世話になり助かりました。ありがとうございました。（三鷹市・男性）

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、電車バスなどでお年寄りやからだの不自由な方の優先席のことです  
6、人口がとてもの少なくなってしまう地域です  
7、ヤード、ポンド法の面積の単位約4040平方メートル、約1220坪  
8、〇〇が悪い、〇〇の尽き、〇〇を天にまかせる  
9、北海道東南部の地域、日本有数の畑

作地帯帯広市などがある  
10、年の若い時代、人生のはるにたとえられる時期  
12、東北地方、恐山で口寄せをする巫女のこと  
13、ゴルフでパーより1打多くホールアウトすること  
15、空気がない空間のこと、昔は〇〇〇〇  
〇管がラジオやテレビに使われていましたね  
16、金銭の使い道、〇〇不明金といえ

なにやら後ろめたいことがある  
タテのカギ  
1、歯科医師をたずねてともに歯科診療に従事する専門職といえ  
2、アンリ〇〇〇といえ  
19、20世紀のフランスの素朴派の画家です  
3、イタリアローマにある世界最小の国、ユネスコの世界遺産でもある  
4、日本犬の代表的犬種、飼育されてい

る日本犬の60%以上をしめるそうです  
5、このコートは第一次大戦での塹壕戦で使われた軍服がルーツだそうです  
8、昆虫のサナギが変態して成虫になること  
9、幼虫の時はヤゴとよばれる  
11、その時代に正統とは認められなかった学説、思想、地動説も〇〇〇視された  
14、入れ歯のことです

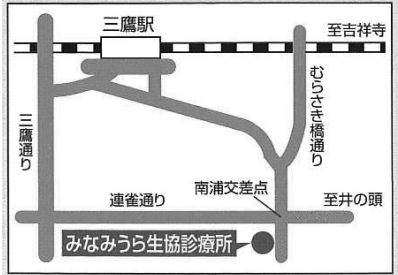
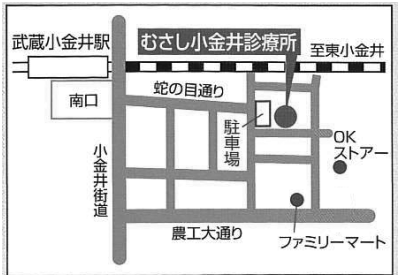
## 診療 あんない

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<br>9時～12時 | 外来 | 清河 | 清河 | 清河 | 西條                 | 清河 | 第1・3<br>第2・4<br>第5 川島大久保永井 |
|              | 在宅 | 喜瀬 |    | 井村 | 第1・3 村田<br>第2・4 清河 |    |                            |
| 午後<br>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<br>5時～7時  | 外来 |    |    |    | 菅原                 |    |                            |

※医師体制が変更する場合もありますので、むさし小金井診療所までお問い合わせください。



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<br>9時～12時 | 外来 | 榮 | 榮  | 榮        | 菅原 | 榮 土岐(整形) | 榮   |
|              | 在宅 |   |    | 橋本(胃カメラ) | 山崎 |          |     |
| 午後<br>2時～4時  | 外来 | 榮 | 榮  | 榮 (2・4週) | 菅原 | 榮        | 野々口 |
|              | 在宅 |   | 菅原 | 榮 (1・3週) |    |          |     |
| 夜間<br>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。

※学会等で医師が交代する場合があります。必要に応じてご連絡ください。

## 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。

## 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

## 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