

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 5,590名
出資金総額 175,455,000円
(1人平均出資金額 31,387円)

医療生協だより

3

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/>

むさし 小金井 診療所

清河所長にインタビュー

あらゆる健康問題の相談に乗りたい

みんなの保健室・定期通院送迎サービスの取り組みも始まる



話をよく聞いて丁寧な診療を心がけています

編集部：子どもの頃はどんな少年でしたか。
清河所長：外で遊ぶのが好きで、17時過ぎても帰ってこないことが多く、よく親に叱られていました。
編集部：趣味は何ですか。
清河所長：時間を見つけて読書をしています。最近読んだ本の中でも「中動態の世界 意志と責任の考古学」、「居るのはつらいよ ケアとセラピーの覚書」は気に入っています。

編集部：医師を目指そうと思ったきっかけは？
清河所長：最初は医師になるつもりはありませんでした。父親が医者として働く姿を見ていたので、その影響も受けていると思います。小さい頃から「老化」について興味があり、基礎医学の研究をしたくて医学部に入りました。勉強していくうちに医師の道に進んでいくように思います。
編集部：老化について関心があったんですね。なぜ家庭医を選択したのですか。
清河所長：最初は患者さんの状態を確認した上で、薬を減らすことに苦労しました。いくつもの疾患を抱えた患者さん

が複数の医療機関から薬をもらいますよね。飲む薬はどんどん増え、薬を管理する主治医が不在の状態になっている方もいました。
ポリファーマシー（多剤処方・多剤併用）という言葉があり、5〜6種類以上からは副作用などのリスクがあると言われています。薬によってはふらつきによる転倒のリスクや、睡眠薬が認知症のリスクを上げることが報告されています。心配なことがあればぜひ一度相談してほしいです。
編集部：薬の管理をしてもらえるとうれしいですね。
新型コロナウイルスについても何か対策できることはありますか。
清河所長：全貌は明らかになっていませんが、風邪ウイルスの一種なので、マスクの報道を恐れ過ぎず冷静に行動してほしいです。手洗い・うがい・アルコール消毒などをしっかり行うことと、咳などの症状がある人はマスクをしてください。

状況は日々変わっていますが、発熱や咳・息切れの症状があつて、流行地域からの渡航歴や感染者との濃厚接触歴がある場合などは、下記連絡先に相談してください。（2/19時点）
編集部：冷静に行動することが求められますね。最後に、これからやって

新型コロナウイルスに関するお問い合わせ

多摩府中保健所 ☎042-362-2334

東京都 新型コロナウイルス感染症電話相談窓口(9時～21時)

☎03-5320-4509

帰国者接触者電話相談センター（17時～朝9時、土曜日・日曜日・祝日は終日）☎03-5320-4592



在宅患者のご家族と打合せ

◆みんなの保健室◆

みんなの保健室講習会を開催します。認知症をケアする上で介護者の関わり方のポイントを学びます。

テーマ：認知症のさまざまな症状への対応方法
日時：3月23日（月）14時～16時
会場：むさし小金井診療所待合室

◆定期通院のお手伝いをします◆

組合員で定期通院をしている方を対象にいつでも安心して通い続けられるよう、無料送迎を始めました。組合員のボランティアさんが送迎ドライバーとして力を発揮しています。
「遠くて通えなくなった」という方は一度職員にご相談ください。※但し、急な場合などは対応できませんのでご了承ください。

増資のご協力を ありがとうございました。

施設とサービスの充実のため、今年の年明けから年度末増資運動（1～3月）に取り組み、僅か2カ月で500万円以上の増資を頂きました。昨年4月から約1年間で、1200万円を越えることができました。ありがとうございました。
むさし小金井診療所では、24時間心電図を計測するホルター心電計を購入し、循環器疾患の診断に役立てています。いま、訪問診療時に内臓の状況を確認できるポータブルエコーの機種選定をしています。

組合員の皆さまの温かいご協力に、職員・理事会を代表してお礼と感謝を申し上げます。



ホルター心電計

理事長 若松 洋
専務理事 渡邊 博



の が わ

トランプ政権がイランの司令官を殺害し、国際的な非難を浴びたが、安倍首相はこれに迎合して中東派兵を強行し、自衛隊員の命を重大な危険にさらしている▼「日米同盟強化」の名で過去最大の5兆3133億円の軍事費予算案を掲げ、いまの通常国会で労働・年金・介護の改革法案、秋の臨時国会で医療の改革法案を押し通そうとしている▼高齢者を70歳まで働かせて社会保障財源の支え手にし、年金・医療・介護・生活保護の負担増と給付削減を「全世代」に押しつける▼他方で安倍政治は、従来のモリカケ疑惑に加えて「桜を見る会」疑惑・カジノ疑惑など奔放な贈収賄にはカネに糸目をつけようというい▼私利私欲から政治・経済を握り、疑惑をこまかすために国民を欺き、批判を抑え込むために民主主義破壊・憲法改悪まで持ち出す言語道断・支離滅裂▼これらが命と暮らし、環境と平和を損なうことは誰の目にも明らかなのに、これらを許容しているのは「寛大な私たち国民」に他ならない▼天災・地災・人災の頻発や新型コロナウイルスの警鐘に耳を傾けるならば、もはやお人よしではいられない。（鈴）

●生協強化月間の記事おもしろく読みました。多彩な活動が展開され、たくさんの組合員などが参加し、組織的にも前進した報告に明るい展



作…東京保健生協 鬼子母神診療所 倉持雅臣さん

A
B
C
D
E
F

1	2	3		4		5
6			D			
7		B				
10				8		9
13					E	
				11		
					F	
18						



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

望が見えたような気がします。(調布市・男性)

●痛い思いをする手術や、その後の医療費の支払いの痛手 pensando と思うと健康づくりはやはり「今でしょ!」と改めて肝に銘じました。(三鷹市・女性)

●テレビドラマで煙草を吸う場面がほとんど見られなくなり、酒の宣伝は相変わらず多いことに心が痛みます。アルコールを断とうとした男が、テレビでおいしくお酒を飲んでいるシー

望が見えたような気がします。(調布市・男性)

●痛い思いをする手術や、その後の医療費の支払いの痛手 pensando と思うと健康づくりはやはり「今でしょ!」と改めて肝に銘じました。(三鷹市・女性)

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4月7日必着
◇発表2020年5月号
◇前回正解 『モチツキタイカイ』
◇当選者(敬称略) 小金井市 石横山昭子 三鷹市 塩入千秋 調布市 玉崎弘美・山口忠弘

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、高い山に登った時の気圧の変化や酸素濃度の違いから、かかる病気とは
6、江戸、明治につくられた防火壁のことです、これがない人は○○○があらうない
7、正しくたしかなこと、あのひとの計算はいつもミスがない
9、うなぎの名店には継ぎ足しでつくられた秘伝の○○○があるそうです
10、物欲、強欲な人のことを○○○きたない

人といえますね
11、夏目漱石はアイ○○ ユーを「月がきれいですね」と訳したといわれています
13、座骨、肋間、三又といえど、どれも痛いですよ
16、ヒキガエルの別名です、筑波山のガマの油売り、作り方の口上ででききます
18、会計の内容のことで、品名、数量を明らかにします
19、和歌山県の旧国名

タテのカギ
1、今の厚労省の以前の名称は
2、おひなさま白酒で顔を赤くしたのは
3、こまごまとした日用品をこいういいます、○○○屋さん小間物屋というのがあります
4、主にコンクリート製の大きな建物です、立ち並んでいるイメージです
5、ギターに似た小型の弦楽器、ハワイ、漫談家といえは
8、相手の品位、地位の高さに圧倒されること
12、仏教に関する内容の絵画のこと
14、ミンク、チンチラ、動物愛護、フェークファーといえは
15、庭に植えた木、鉢植えにした木、盆栽などのこと
17、フランス、太陽王とも呼ばれたのは○○○14世



健康づくり教室のご案内

楽しく動いて汗かいて、足・腰を鍛えて転倒予防や筋力アップ!!
講師：山口みな子 健康運動講師

- その1 リズム体操 (30分) 音楽に合わせて体を動かし、有酸素運動でリフレッシュ。しっかり歩き転倒予防を目標とします。
- その2 イスを使った体操 腹・腰・脚の筋力アップを目指します。(テレビを見ながらでもできます)
- その3 練功十八法 (15分) 気功や呼吸法などを取り入れてつくられた中国の医療体操です。リハビリやストレッチの要素が入っています。

開催日：第2・4土曜日
小金井 時間：午前 10 時 15 分～ 11 時 45 分まで 会場：校並集会所
三鷹 時間：午後 1 時 15 分～ 2 時 45 分まで 会場：協働センター
※どちらも変更がある場合は、ご連絡します
参加費：3ヵ月 3,000 円 (3ヵ月連続コースです)
申 込：法人事務局にご連絡ください。(042-383-9112)
運動ができる服装と、水分補給として飲み物をご用意ください。

診療 あんない

ぜひ診療所をご利用ください。

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	
	在宅	清河	清河	岸岡		清河・玉置	
夜間 5時～7時	外来				菅原		

※医師体制が変更する場合がありますので、むさし小金井診療所までお問い合わせください。
※エコー・胃カメラを予約により実施しています。 ※駐車場をご希望の方は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 9時～12時	外来	榮	榮	榮 橋本(胃カメラ)	菅原	榮 土岐(整形)	榮
	在宅				山崎		
午後 2時～4時	外来	榮	榮	榮 (隔週)	菅原	榮	
	在宅		菅原	榮 (隔週)		野々口	
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。
※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。

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
☎ 042-386-8311 Fax. 042-386-8307
- ◆のがわ介護相談室
☎ 042-386-6330 Fax. 042-386-8307
- ◆デイサービスこがねい
☎ 042-382-5519 Fax. 042-382-5519

第36回通常総代会にあたって

総代会を次の日程で開催します。

日時：2020年6月27日（土）午後1時30分～

会場：小金井・宮地楽器 大ホール

（1）総代選挙告示

定款52条及び総代選挙規約に基づき、総代選挙を実施致します。

総代立候補は所定の立候補届け出用紙にて選挙管理委員会事務局に提出願います。

記

- 1、立候補資格：組合員本人
- 2、届出期間：3月24日～4月10日
- 3、選挙の方法：選挙区定数を基に実状により推薦または投票で行う。
- 4、届出、問い合わせ先：北多摩中央医療生活協同組合・事務局
小金井市本町1-17-10 電話042(382)9112

長期住所不明組合員名簿整理のお知らせ

定款第10条第2項に基づき、一定期間住所不明の組合員名簿を整理（脱退手続き）させていただきます。転居などで届け出がなく、左記期間で「住所不明」となっている組合員でお心当たりのある方は本部または事業所までご連絡ください。名簿の閲覧が可能です。転居などで住所が変更になる場合は本部までお知らせください。

- 名簿整理の対象者：2017年4月～2018年3月に住所不明組合員として登録された組合員
 - 名簿整理の実施日：2020年3月31日
 - 名簿閲覧：3月9日～23日
- ※閲覧は組合員に限られます。
※復活手続きについて住所が確認できた方は組合員として復活することができます。

在宅を支える訪問看護

～寄り添い、支え、力になる～

訪問看護ステーション所長 岩井美香



訪問看護って何？何をしてくれるの？訪問看護の内容ってとてもわかりにくい。
看護師が毎週自宅に伺う。体温、脈、血圧など測り最近の様子を聞いて体調を判断する。落ちていけばその方に必要なケアを行う。
例えば：Aさんは高齢で寝ていることが多くなっている。でも外には出たくないと言う。なので、訪問して一緒に体操をして刺激を与え筋力維持を図る。
Bさんは認知症があり風呂に入らなくなってきた。家族の言うことはなかなか聞いてくれないけど、看護師が誘うと「えーお風呂？」と言いながら風呂場へ向かい「あー気持ちいい」と言う。
Cさんは下剤のコントロールが難しくて飲みどその通りに飲んでくれない。時々流腸をして「すっきりした」と笑顔を見せる。
他にもいろんなことを行なっている。でも一番大切なケアは「話を聴くこと」「相談にのること」「いわゆる傾聴」。
一人暮らしの不安や病気の变化、治療の副作用など、世間話も何でも話してもらっている。また介護者の気持ちにも耳を傾けることを大切にしている。寄り添い、支え、力になる、そんな身近な存在が訪問看護師です。

1月30日に東京都生協連主催の健康チャレンジ実践報告交流会に理事2名、職員2名が参加しました。前半は「信州まるごと健康づくり」について長野県の自治体や購買生協、JA、労金など様々な団体と協同して取り組む健康チャレンジの講演がありました。

後半は各生協から健康チャレンジの取り組みについて発表され、北多摩中央からは健康づくり委員会がアンケート調査を行い、ヘルスチャレンジの参加意識について報告をしました。

東京まるごと健康づくり 健康チャレンジ 実践報告交流会



漢方を取り入れたレシピ

クコの実入りジャスミン茶・びわの葉茶

- お茶の材料
・びわの葉茶…小さじ2～3
・ジャスミン茶…小さじ1
・クコの実…小さじ1
・お湯…500ml
- 作り方
①ティーポットに茶葉とクコの実を入れて、熱湯を注いで1分程度蒸らす
②茶葉が開いたら、①をティーカップに注ぐ



野村…はい。それ以外にも血液を貯める、感情など様々な働きがあります。それで春はイライラしやすい時期とも言われているのです。
古川…春のイライラは肝の高ぶりのせいでもあるんだあ。
野村…さらに気温差があり体調を崩しやすい季節です。体調が少し変！風邪かな？と思った時には、し、しょうが、シナモン、ねぎ、ごぼう、ミントなど、発汗作用のあるものを取り入れることをおすすめします。
古川…春の旬野菜だね。今の時期に、これらを食生活に取り入れることは理にかなっているね。
野村…胃腸が弱くなりやすい時期とも言われています。

古川…健康へと導くためには、やっぱり食生活を基本にした暮らしが重要だね。肝を助けてくれる食材は？
野村…苦味は肝の働きを助けてくれます。春キャベツ、小松菜、春菊、ふきのとうなど緑のものを取ることをお勧めします。
古川…薬膳を上手に取り入れて健康的に心豊かな生活ができれば素敵だね。

食生活に漢方を取り入れてみましょう



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



- 第7回理事会報告
12月21日開催

【報告事項】
○東京民医連経営対策委員会からの報告
○11月度月次報告（経常損失38万円、累積▲2,792万円）

○人事
・退職 中村純代 事務
むさし小金井診療所（非常勤）12月31日
・採用 古城布子 事務
むさし小金井診療所（非常勤）12月2日付
・採用 飯田陽子 事務
むさし小金井診療所（非常勤）12月17日付

【審議事項】
○専門委員会報告
○借入金3,000万円
○11月度加入・脱退の件
○東京民医連経営対策委員会報告と今後の方針
- 第8回理事会報告
1月18日開催

【報告事項】
○12月度月次報告（経常損失140万円、累積▲2,932万円）

○人事
・採用 新井郁子 ヘルパー・デイサービス（非常勤）
○決裁自動車保険の更新
7台分678,210円
○組合員実態調査の途中報告
○医療・介護評価アンケートの報告

【審議事項】
○第3四半期以降の重点課題について
○予算方針討議
○ブロック・支部 専門委員会報告
○12月度加入・脱退の件
○第36回通常総代会

組合員実態調査アンケート速報!

性別	
男性	210
女性	346

年代	
20歳以下	0
20代	2
30代	3
40代	9
50代	28
60代	89
70代	230
80代	165
90以上	22

住所	
小金井市	228
三鷹市	159
調布市	126
武蔵野市	39
狛江市	6

家族構成	
1人暮らし	142
夫婦のみ	195
二世帯（親子）	180
三世帯（親子等）	30
その他	13

外出頻度	
ほとんど毎日	349
週に4・5回	113
週に2・3回	71
ほとんど外出しない	9
その他	6

困りごと	
バスや電車、車を使って外出すること	34
通院・薬とり	17
買い物	19
食事の準備	32
掃除や洗濯	38
ごみだし	13
銀行や郵便局の手続き	19
市役所等の手続き	26
金銭管理や財産保全に関すること	38
生活に必要な情報を得ること	23
その他	49
特に困っている事はない	395

同居されていない家族等との連絡頻度 （電話・手紙・メール）	
週に3回以上	121
週に1・2回	143
月に1・2回	166
年に数回	86
ほとんどない	19
別居の家族や親戚はいない	4

同居されていない家族等との連絡頻度 （直接会って話す機会）	
ほぼ毎日	42
週に1.2回	101
月に1.2回	166
年に数回	179
ほとんどない	42
別居の家族や親戚はいない	4

親しくしている友人・知人	
いる	497
いない	48

どなたか	
町内会や近所の人	159
学生時代の友人	77
もとの職場や友人・上司	122
趣味スポーツ仲間	137
医療生協の組合員	29
平和活動・地域活動をしている人	143
その他	23

アンケート調査にご協力いただき
ありがとうございました！

配付数：4,324世帯
回収数：556通（2月18日現在）
回収率：12.8%

心配・不安なこと	
身体能力の衰え	320
大きな病気やケガ	200
転倒や事故	127
認知症	153
親の世話や介護	41
自分の死	64
配偶者や家族の死	88
家の周辺環境	22
自宅の老朽化	77
家事の煩わしさ	52
年金の受給額	132
お墓	38
子供の状況・将来	85
孤独や寂しさ	16
やることがない状況	17
相続	32
貯えの少なさ	99
その他	34

受診状況	
必ず受診する	400
よほど具合が悪くないと受診しない	110
がまんする	5
薬局で薬を買う	12
その他	31

医療生協に受診できない理由	
経済的な理由	12
日中仕事	44
忙しい	44
待ち時間が長い	31
病気がみつかると怖い	13
足が悪く受診できない	7
その他	49

診療所を受診したことがあるか	
ほぼ毎回	177
年に数回風邪や腹痛時受診	42
他の医療機関に受診している	193
遠いので受診できない	53
健康なので受診していない	57
その他	57

診療所で健康診断を受診したことがあるか	
ほぼ毎回	183
過去に受診したことがある	69
他の医療機関に受診している	157
職場などで健診している	26
健診を受診したことがない	88
その他	27

組合員の助けあい活動について	
ぜひボランティアに参加したい	7
自分のできる範囲なら協力したい	106
ボランティアはできないが自分が困った時に利用したい	232
医療生協以外の団体でボランティアに参加している	37

どのようなボランティアに参加可能か	
車の送迎	16
掃除・洗濯	36
庭の掃除	48
話相手	102
病院・診療所への付き添い	44
買い物	70
行政の手続き	30
蛍光灯など取替え	31
食事づくり	23
趣味のお手伝い	54
その他	85

生協学校開校



～健康づくりと助け合いの医療生協を学ぼう～

左記のアンケート結果からも一人暮らし世帯や高齢夫婦世帯が多いことがわかります。家庭のことや身体のことなど様々なくらしの問題が溢れ、状況も複雑化しています。

そのような社会情勢の中で、今後医療生協が地域で果たす役割や存在意義はますます大きくなっていきます。今回の生協学校で医療生協の基礎から応用までを学び、自分たちの健康や安心して住み続けられる地域（まち）と一緒に作っていくために、ぜひ学んでみませんか。

最近加入された方はもちろん、運営委員になった方、医療生協の活動に興味がある方など、どなたでもご参加ください。

参加費：1,500円（全3回）
申込み：法人事務局 042-382-9112

	内容	日にち	時間	場所
基礎編	「医療生協とは ～歴史・理念など～」	3月28日(土)	14時	前原暫定会議室A
見学編	「夢を叶えた柿の木ハウス ～空き家を利用した居場所づくり～」	4月数回	未定	東京保健生協 柿の木ハウス ※交通費は自己負担
応用編	「医療生協は魅力いっぱい」	5月	14時	みなみうら 生協診療所2F (三鷹市下連雀)

健康で安心してらせるまちづくりをご一緒にしませんか！

郵便振替
による

積立増資のご案内

今回は、郵便局から引き落としによる積立増資のご案内をさせていただきます。

- 積立増資の方法：郵便局の口座からの引き落としです。
＊初めての方は、郵便局の振替手続きが必要となります。
- 期間：2020年6月～2021年3月までの10回（毎月1日引き落とし）
- 積立コース Aコース 1,000円×10回で1万円
Bコース 2,000円×10回で2万円
Cコース 3,000円×10回で3万円
Dコース自由設定×10回
- 申込み〆切り：4月15日（水）まで
- 申込み先：本部までご連絡をお願いします。（担当：岡崎）
電話 042-382-9112 / FAX 042-382-9107

楽しく歌おう！ 調布支部カラオケ班

昨年、新しくカラオケ班を作りました。歌は日頃のストレス発散になり、心を楽しくしますので、イキイキと健康的に過ごせます。12時から食事会もやっていますので、みんなでごはんを食べて歌いましょう！一度参加してみてください。

調布共同事務所 催し物
（調布市布田2-47-5 時計台荒井ビル5階）

毎月第2火曜日
午後12時～14時 食事会
午後14時～16時 カラオケ班
毎月第4火曜日
午前10時～12時 くらしのお困りごと相談
毎月第4土曜日
午前10時～12時 健康相談&健康チェック



高得点を目指して



楽しく歌おう

台風募金の御礼

昨年10月の台風19号で被害に遭われたみなさまには心よりお見舞い申し上げます。東海・関東・甲信越・東北地方に甚大な被害をもたらし、調布市でも多摩川の増水による被害が出ました。

55,092円が集まり、日本医療福祉生協連と全日本民医連に送金させていただきました。皆さまの温かいご支援とご協力に感謝申し上げます。