

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 5,275名
出資金総額 169,785,000円
(1人平均出資金額 32,186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/>

自宅でできる!気軽に楽しく健康づくり 健康チャレンジ2020

新型コロナウイルスの感染で自宅にいる時間が増えたという方も多いですよね。家の中に閉じこもっていると筋力の低下や気分の落ち込みなど、心身の調子が悪くなる危険があります。こんな時だからこそ自分自身に合った健康づくりに取り組み、気力・体力を維持していきましょう。(詳細は同封のチラシをご確認ください。)



気軽に楽しく、健康づくり
健康チャレンジ
2020

健康チャレンジは日頃の健康習慣を良化する健康づくりの取り組みです。7つのチャレンジコースから自分に合ったコースを選んで、楽しくチャレンジしてみよう!

- 申込期間 9月1日～随時受付
- チャレンジ期間 10月1日～11月30日
- チャレンジカレンダー提出必 12月20日

チャレンジ7コース

- ① 頭の体操
チャレンジ内容 (例) 読書、音楽、クイズ、パズル、おしゃべり、折り紙など
- ② 食事
チャレンジ内容 (例) しっかり噛む、たっぷり野菜、減塩(すこしお)など
- ③ 運動
チャレンジ内容 (例) ストレッチ、ヨガ、体操、太極拳、散歩、山歩きなど
- ④ 山手線ウォーキング (初心者)
山手線1周を歩いたついでにウォーキング、初心者におすすめの35km。
- ⑤ 箱根駅伝ウォーキング (中級者)
お正月の箱根駅伝、箱根駅伝のコースを2ヶ月で歩いてみましょう! 218km。
- ⑥ 東海道五十三次ウォーキング (健脚者)
東海道の53ヶ所の宿場を通過し、京都を目指します。495.5kmです。
- ⑦ マイチャレンジ
チャレンジ内容 (例) 趣味、読書、音楽鑑賞、休日をのんびり過ごすなど

北多摩中央医療生活協同組合・健康づくり委員会
〒184-0004 小金井市本町1-17-10
TEL 042-382-9112 FAX 042-382-9107

チャレンジカレンダー 10月						
日	月	火	水	木	金	土
記入例	○ ラジオ体操	×		1	2	3
歩数・距離	5000歩	3000歩				
運動時間	5000歩	3000歩				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	残り歩数1万歩以上 達成!

【FAXをご使用の方へ】
参加申込書・結果報告をFAXする際は、A4サイズ
(用紙を半分に切った状態)で下記へ送ってください。
お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

北多摩中央医療生活協同組合・健康づくり委員会
〒184-0004 小金井市本町1-17-10
TEL: 042-382-9112
FAX: 042-382-9107

緊急事態宣言が出た4・5月は通い控えるご利用者様が数名いらっしゃいましたが、現在は毎日10名を超える方が元気にデイサービスを利用していただいています。

多くの活動が自粛される中で、ご利用者様を取り巻く環境も変化し、ご家族からは「一緒に出かけないようにしている。」「前はよく会いに行っていたが移動制限があったので、電話で様子を確認することが多くなった。」との声が聞かれます。ご本人からは、「コロナでどこにも行くことができない。デイがやっていてくれてありがたい。」とおっしゃっていただいています。

厚生労働省のガイドラインに従って、①ご利用前の検温の実施 ②発熱時の利用不可判断の実施 ③過去に発熱が認められた際の利用判断の実施、この3点を行っています。現在のところ、このケースで利用不可になったご利用者様は発生していません。さらに、可能な限りマスクの着用、来所時の検温、帰宅前の検温を実施して発熱の確認もしています。職員も同様に、出勤時の検温、手指消毒の励行、マスクの着用をし

昼食準備や、職員と一緒にご利用者様の創作活動を支援して頂

この間、ご家族からマスクケースを提供して頂きました。テーブル上に直接マスクを置かないよう工夫しています。感染予防対策に万全のものはありませんが、ご利用者様が安全に過ごして頂けるように取り組んでいきたいと思



テーブルの中央を横断するパーティション



ご家族からマスクケースの提供

新型コロナで 介護の現場はどうなってるの?

デイサービス管理者 篠崎保

このコロナ禍でデイサービスの存在は、「唯一外出の許された他者との交流の場所」であるとともに、「元気に明るく過せる場所である」とみなさんに認識が浸透されたと感じました。

大きな声を出す歌唱や発声練習は控えめにし、飛沫が飛ばない様に工夫をしています。どうしてもマスクを外してしまう方に対しては、パーティション仕切りを設置して、対面の方へ直接飛沫が飛ばないようにしています。

この間、ご家族からマスクケースを提供して頂きました。テーブル上に直接マスクを置かないよう工夫しています。感染予防対策に万全のものはありませんが、ご利用者様が安全に過ごして頂けるように取り組んでいきたいと思

健診はお済みですか?

むさし小金井診療所 事務長 堺田 耕

むさし小金井診療所は9月から新たな医師体制で医療活動を進めています。菅原正史医師(呼吸器・循環器・糖尿病科)が新所長に就任いたしました。また、9月からの診療体制については4面の診療体制表をご確認ください。

組合員の皆さんにはぜひ声を掛け合って健診のお誘いをしていただき、ご自身や地域の組合員の健康管理をしていただければと思います。



むさし小金井診療所

大腸癌検診対象者: 40歳以上の小金井市民

市民健診対象者: 健診対象者(小金井市国民健康保険加入者または後期高齢者)

前期市民健診 (40歳以上74歳まで) ~12月末まで

後期市民健診 (75歳以上) 9月15日~1月末まで

※お申込みをご希望の方はお電話でお気軽にご相談ください。

TEL042-382-9111

みなみうら生協診療所

対象者: 三鷹市国保加入の40歳以上の方、75歳以上の三鷹市民など
期間: 2月末まで実施中です。

※三鷹市から用紙が送られてきていますのでご確認ください。

※お申込みをご希望の方はお電話でお気軽にご相談ください。

TEL 0422-48-4121

緊急寄付の御礼



状況に置かれています。

この2ヶ月間で、多くの方々から増資・寄付のご協力をいただきました。この場をお借りして、御礼申し上げます。

コロナ禍の今、国や都は「自己責任」をひたすら私たちには押し付けて、御礼申し上げます。この影響で、国内の医療・介護事業は瀕死の

私たちは医療生協は、このような状況の中でも、人と人とのつながりを大事にして、命と健康を守る活動に一層取り組んでいます。引き続き、皆様の温かいご支援・ご協力をお願い申し上げます。

理事長 若松 洋

安倍首相が新型コロナウイルスの感染対策としてバラまいたのが「アベノマスク」。あまりにもマト外れで貧弱で、安倍首相自身も8月にそれを使わなくなったほど不評だった▼改憲・大軍拡のための医療・福祉破壊という新自由主義と安倍政治が、疫病に対していかに無力か、防疫・防災には日ごろからの備えがいかに大切かを誰の目にも明らかにし、相次ぐ豪雨災害での被災者の救援と復旧、猛暑とコロナ対策が喫緊の課題となっている▼河野防衛相が「イージス・アショア」の配備を断念し、軍事費を削ってコロナ対策に回すのかと一瞬だけ期待させたのだが、それは小野寺元防衛相らが8月に「敵基地攻撃能力」の保有を提言するための「引き金」でしかなかった▼安倍首相はマスク配布で「コロナ対策」を終えたことにして、国会の閉会中審査にも出席せず、国会と国民への説明を逃げ回りながら、この「敵基地攻撃能力」保有計画や「GOTOトラベル」など、まさに不要不急の改憲・大軍拡と福祉蹂躪に向かっている▼結局はコロナ軍団に味方する政治への防波堤として、医療・福祉が機能すべき時だ。(鈴)



●熱中症と新型コロナ、財政支援を、夏の薬膳ドリンク：とみんな納得した記事ばかりで興味深く読ませていただきました。



A
B
C
D

1	2	3		4		5
6						
7			8		9	
	C		10	A		
12	13		D	11		
16					17	B
18						

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



A B C の枠内の文字を順にならべてください
秋の天体ショーに関する言葉になります

- よこのカギ
- 1、医薬品、化粧品、日用雑貨などを売
 - 2、ねじ切り、穴あ
 - 3、二つそろって組
 - 4、「さびない」こと
 - 5、のんきなこと、
 - 6、中山道の峠です、
 - 7、帰りの道のこと
 - 8、冬でも泳げる
 - 9、学生時代
 - 10、ハチミツはこの
 - 11、レポートの略は
 - 12、スキューバダイ
 - 13、オリンピックは
 - 14、南太平洋にある
 - 15、鳥類が空を飛ぶ
 - 16、ねじ切り、穴あ
 - 17、天に〇〇すると
 - 18、すれちがって会
- 印象に残る映画の〇〇シーン
になるもの、今は

●7月号「私の体験」の大沢支部・岩田さんの記事を読みました。久しく会っていないのですが、元気そうで良かったです。●コロナ禍 医療・福祉に従事されているみなさん、本当にご苦労様です。心身ともに疲れすぎない

●「私の過ごし方」の写真付きは参考になります。ブレイルの言葉の認知者は少

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10月7日必着
◇発表2020年11月号
◇前回正解
『蟬しぐれ』
◇当選者（敬称略）
小金井市 福井高雄
三鷹市 高里イサ子
武蔵野市 福長みさ子
国分寺市 熊谷ゆき子

昆虫たちが集めてきたものをいいたきたものです
13、オリンピックは〇〇〇〇になりましたが、来年の開催も危ぶまれています
14、南太平洋にある島国、首都はヌクアロファ
15、鳥類が空を飛ぶときに使います、子供の時これがあれば自由に飛べるのかなと思つたものです

診療 あんない ぜひ診療所をご利用ください。

TEL 042-382-9111
小金井市本町 1-15-9

むさし小金井診療所

		月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時	外来	池本（糖）	服部（呼）	菅原（呼・循・糖）	西條（内代）	玉置（内）	第1 服部（呼） 第2 大久保（リ） 第3 内科医 第4 金子（内） 第5 休診
	往診				第1・3 村田		
午後 2時～4時	外来				三浦（呼）		
	往診	喜瀬	岡村	井村 / 岸岡	玉置		
夜間 5時～7時	外来				菅原（呼・循・糖）		

※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。※月・火・金曜の午後外来、第5土曜の午前外来は休診となります。
※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。※糖・糖尿病 呼・呼吸器 循・循環器 内代・内分泌代謝 リ・リウマチ 内・内科

TEL 0422-48-4121
三鷹市下連雀 7-1-27

みなみうら生協診療所

		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	菅原	榮（隔週）	菅原	榮	
	在宅		榮	榮（隔週）		井坂	
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

待望の再開!!

楽しく班会♪

健康吹き矢 (下連雀) 班長・久保寛

・換気する(部屋の扉・

感染対策

緊急事態宣言で班会が開催できない期間が続く、参加しているメンバーから「早く健康吹き矢を再開してほしい!」と声が上がりました。新型コロナウイルスの対策を取りながら、ようやく再開することができ、楽しく健康づくりに取り組んでいます。

- ・窓は開ける
- ・待っている間はソーシャルディスタンスを守る
- ・吹き矢を吹く時以外はマスクを着用する
- ・的台以外は個人でそれぞれ専用の道具を用意し、共有しない
- ・筒の内側は1セット(5回吹く)毎に消毒をする
- ・矢は1セット毎にウエットシートで消毒しながら矢入れに納める



感染対策のためデイスサービスで開催



高木専務代行より議案説明

総代会議案に対する意見・要望への返答

総代会議案に対する

意見・要望が数多く寄せられ、特に経営問題に関する内容が数多く出され全体で47件でした。質問・意見の返答については8月の理事会の承認を経て全総代さんに報告いたしました。

経営問題について

昨年度はむさし小金井診療所の医師変更等により外来患者、在宅患者が大きく減少となり、赤字額は法人全体で3千4百万円を超え、赤字額が深刻な経営危機に直面しました。この間、①強化型在宅療養支援診療所(病床あり)

の取得による在宅収益の増収、外来日当の増収、外來日当の増収、職員の見直しなどにより一定の経営改善となりました。7月度経営実績では単月で120万円の黒字を確保したほか、前年同期と比べ赤字額を昨年同期1,574万円の赤字から今期721万円の赤字となり、赤字額を大きく減少させることができました。まだまだ厳しい状況ではありますが、役員が団結して引き続き頑張る決意です。

野村: 秋は「収斂(しゅうれん)」の季節です。収斂とは、縮むことです。秋は夏の陽気が弱まり陰気が増えてくると考えられているので、広がっていたのが縮んでくるイメージです。この自然の移り変わりに逆らうと肺が痛み、冬に下痢がちになるといわれています。

野村: 肺は呼吸だけでなく、皮膚や気の流れの調節を指しています。古川: 秋は何に気を付けたほうがいいの? 野村: 黄帝内経(こうていだいけい)という中国最古の医学書に、秋の養生法は、鶏と同じように早寝早起きすべきである。心を安らかに、気分の落ち込みに注意を、と書かれています。

野村: 秋は「収斂(しゅうれん)」の季節です。収斂とは、縮むことです。秋は夏の陽気が弱まり陰気が増えてくると考えられているので、広がっていたのが縮んでくるイメージです。この自然の移り変わりに逆らうと肺が痛み、冬に下痢がちになるといわれています。

野村: 秋は「収斂(しゅうれん)」の季節です。収斂とは、縮むことです。秋は夏の陽気が弱まり陰気が増えてくると考えられているので、広がっていたのが縮んでくるイメージです。この自然の移り変わりに逆らうと肺が痛み、冬に下痢がちになるといわれています。

第36回通常総代会 全議案は圧倒的多数で可決

北多摩中央医療生協 第36回通常総代会が、6月27日(土)午後1時30分からデイスサービスがねいで開催されました。今回は新型コロナウイルス感染症予防のため、参加規模を縮小し、総代の皆さんには「書面議決」による

出席にご協力をいただきました。理事を代表して若松洋理事長が挨拶されました。続いて高木専務理事代行から5つの議案について一括して提案、監事の矢沢順行監事より第2号議案に関する監査報告を受けました。討論では2名の総代から質問・意見が出されました。討論のまとめの後、柳沢常務理事より閉会の挨拶があり、午後2時15分に総代会は無事に終了しました。

意見・要望が数多く寄せられ、特に経営問題に関する内容が数多く出され全体で47件でした。質問・意見の返答については8月の理事会の承認を経て全総代さんに報告いたしました。

野村: 秋は「収斂(しゅうれん)」の季節です。収斂とは、縮むことです。秋は夏の陽気が弱まり陰気が増えてくると考えられているので、広がっていたのが縮んでくるイメージです。この自然の移り変わりに逆らうと肺が痛み、冬に下痢がちになるといわれています。

野村: 秋は「収斂(しゅうれん)」の季節です。収斂とは、縮むことです。秋は夏の陽気が弱まり陰気が増えてくると考えられているので、広がっていたのが縮んでくるイメージです。この自然の移り変わりに逆らうと肺が痛み、冬に下痢がちになるといわれています。

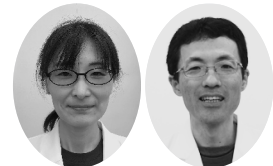
野村: 秋は「収斂(しゅうれん)」の季節です。収斂とは、縮むことです。秋は夏の陽気が弱まり陰気が増えてくると考えられているので、広がっていたのが縮んでくるイメージです。この自然の移り変わりに逆らうと肺が痛み、冬に下痢がちになるといわれています。

野村: 秋は「収斂(しゅうれん)」の季節です。収斂とは、縮むことです。秋は夏の陽気が弱まり陰気が増えてくると考えられているので、広がっていたのが縮んでくるイメージです。この自然の移り変わりに逆らうと肺が痛み、冬に下痢がちになるといわれています。

野村: 秋は「収斂(しゅうれん)」の季節です。収斂とは、縮むことです。秋は夏の陽気が弱まり陰気が増えてくると考えられているので、広がっていたのが縮んでくるイメージです。この自然の移り変わりに逆らうと肺が痛み、冬に下痢がちになるといわれています。

薬のな

秋の薬膳レシピ



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15回理事会報告

6月20日開催

【報告事項】

- ・5月度月次報告(経常損失383万円、累積▲743万円)
- ・人事
岡崎圭子常務理事 休職

【審議事項】

- ・第36回通常総代会開催の準備状況
- ・新型コロナウイルスの影響による医療機関への経営状況
- ・経営対策委員会報告
- ・介護相談室の一部縮小
- ・夏季一時金の回答
- ・新型コロナウイルスに伴う組合員活動5月度加入・脱退

第13回理事会報告

7月18日開催

【報告事項】

- ・6月度月次報告(経常損失86万円、累積▲830万円)
- ・人事
清河倫宏所長 退職
- ・第36回通常総代会開催報告
- ・東京民医連より経営再建報告

【審議事項】

- ・夏季一金の回答
- ・今後の組合員活動6月度加入・脱退



さんまのポワレ・バルサミコソース

【材料】(2人分)

- さんま・・・2尾(開いて骨を取ったもの)
- 小麦粉・・・適量
- ニンニク・・・1片(薄切りにする)
- オリーブオイル・・・適量
- バター20g
(カロリーを下げたい場合は使わない)
- 塩・コショウ・豆苗・・・適量
- レモン・・・薄切り1枚を6等分する
- ズッキーニ・・・1/2本

【バルサミコソース】

- 玉ねぎ・・・1/6個(みじんぎり)
 - バルサミコ酢・・・50ml
 - はちみつ・・・大さじ2
 - しょうゆ・・・小さじ1
- 小鍋に材料を入れ、煮詰める。

【作り方】

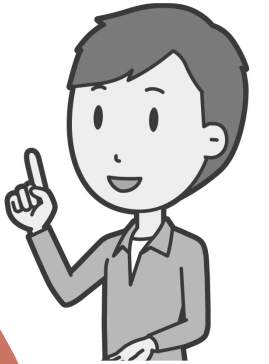
1. オリーブオイルをひき、輪切りにしたズッキーニを焼き色がつくまで炒め、皿に移す。
2. さんまは開いて小骨を取る。塩、コショウ、小麦粉を薄くまぶす。
3. フライパンにオリーブオイルとバターをいれ、ニンニクを炒めて油に香りを移す(弱火)。ニンニクを取り出し、中火でさんまを焼く。ふたをすると蒸されてふっくらとなる。
4. 皿にさんま、ズッキーニを盛り合わせ、バルサミコソースをかける。豆苗を添え、ニンニク、レモンをちらす。

支えあいの輪を広げよう

「お元気ですか？」
電話かけ

私の過ごし方

- ・布マスクを自分で縫っています。100枚縫って、寄付しました。
- ・必要な買い物に出掛けるだけでほとんど家にいる。
- ・コロナに負けず、毎日散歩しています。
- ・やることはいっぱいあるので、前向きにやっています。



新型コロナへの不安に寄り添ってみんなで支え合おうと各地域の運営委員さんが中心となって電話かけを行い、480名の組合員さんとの対話を行うことができました。その一部の声を紹介します。

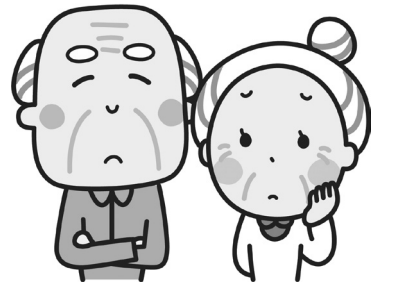
不安の声

- ・一人で暮らしています。何もできなくてさびしいです。
- ・班会に行けなくて寂しい。
- ・いつ終息するのか不安です。
- ・感染しないように気を付けて過ごしています。
- ・こんなこと人生で初めてです。なんとなく落ち着かないし、不安もある。
- ・週に一度保育士として働いています。子ども達をコロナから守る。大変です。
- ・疾患があります。コロナに感染したらおそらく助からないと思っています。
- ・コロナのストレスと緊張感で体調が悪い。
- ・体操教室などが中止になり、筋力が落ちている。
- ・リモートで在宅の仕事が増えて、人との関わりが減った夫が「何のために生きているかわからない」と言い出し、不安になった。



- ・大規模なPCR検査を数回行って、感染者の早期発見・早期隔離・早期治療を行ってほしい。
- ・感染した時、安心して医療にかかれる体制であってほしい。
- ・中小企業の人たちにお金が回っていないので倒産が心配。
- ・行政や自治体への要望はありすぎて書けない。

政府や自治体への要望



地域の困ったを解決 ちょこっとお助け隊

三鷹ブロック・武蔵野支部の「ちょこっとお助け隊」は昨年末に開始1周年を迎え、36件の支え合いの取り組みを実施してきました。現在、組合員さんは10分150円（未加入の方は10分200円）をいただき、活動しています。

この間、室内照明が点灯しない不具合、庭木の枝切り剪定が3件、身の回りの整理整頓が6件、買い物だけでなく頼みたい、2週間だけ夕方に雨戸を閉める、などの依頼を受け実施してきました。組合員のみならずのおかげで10万円以上の賛助金も集まりました。ご協力ありがとうございました。ご支援をお願いします。お助け隊ではできないこともありますが、組合員や地域の方の要望にできるだけ対応できるように、活動会員の拡充と専門家集団の体制づくりを進めていきます。引き続き、ご支援をお願いします。

三鷹ブロック 柳沢浩二
二ブロック長

保健所が足りない

ディサービス職員
新井 郁子

この春、85歳になる父が喉に違和感がある、と訴える。発熱はしていないのだがコロナが心配になり、調布狛江保健所に問い合わせ



多摩府中保健所（武蔵野・三鷹・府中・調布・小金井・狛江を管轄）

せようと探したら「無くなっている」とびっくり。：（ちなみにコロナでは、心配性だった。）
ご存知の方も多いと思うが、調べると2004年4月から3つの保健所が1つに統合された。調布狛江、府中小金井、三鷹武蔵野の6市の公衆衛生をたった1つの多摩府中保健所が担っていたことを遅まきながら知ったのだ。

保健所は地域の感染症対策や健康管理を任されている大切な機関だが、「効率化」によって1990年に全国に850ヶ所あったものが現在では469ヶ所に減らされている。施設が半減しただけでなく、予算や人員も減らされ、3万4千人いた職員が今は約2万8千人になっしまった。

コロナ対策も加わったことで保健所が疲弊してパンク状態に陥った理由がわかったような気がした。通常業務さえギリギリな状態で手一杯だったのではないだろうか。ぜひとも改善しなければならな

いと思う。