医療生協の組織現勢（2021年2月25日現在）
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 5,258名
出資金総額 163,415,000円
（１人平均出資金額 31,080円）

一人は万人のために万人は一人のために

医療生協だより 3

No.２０６　２０２１年３月
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/

「電話をくれてありがとう」

調布支部　３４２人の組合員と対話

支え合いの輪を広げよう

今年度はコロナの影響で医療生協の行事がほとんど中止となってしまいました。このような状況の中でも医療生協の活動が何かできないか、運営委員会で話し合った結果、組合員との繋がりを強めるために70歳以上の方（６８５人）に「お元気ですか？」の電話かけをすることに決めました。

組合員の声を受け止めて

運営委員15名を中心に、町名ごとに担当者を決め、対象者の約半数の組合員と対話をすることができました。「電話をいただきありがとう。」、「最初に出資金を払っただけですが、少し払わないといけませんね。」など、医療生協に対する励ましの声を多くいただきました。また、年齢が高くなるにつれて身体や精神の衰え、病を訴える人が多くなる傾向がありました。

初めての取組みでしたが、この成果を活かし、支え合いの輪を広げていきたいです。

支部長代理　小沢宏作

暮らしを支える受け皿に

「医療生協だより」1月号に『しっておきたい　くらしのはなし』を寄稿したところ本部に数通のお葉書、私や家内の所にも何人からか感想が寄せられました。

国・都・市を合わせると何千、何万もの制度があり、全部知ることは不可能です。何かおかしいなと思ったり、問題に突き当たったときにまず行動を起こすことです。その受け皿に是非医療生協が担ってもらいたいとかねがね考えていました。生協に相談したらすっきりした、と頼りになる生協を目指したと思います。私の経験ではおかしいことをおかしいと感じなかったり、心の内を語らない人がほとんどです。ちょっとした会話のなかで悩みがぽろっと出たりするものです。

「体調はいかがですか？」

組合員の持っている悩みや問題を受け止める機関や職員の姿勢が決め手です。私も問題解決には市役所の職員や議員、弁護士、税理士などの力を借りながら解決に当たっています。

組合員には様々な経歴を持った人がいるので是非、受け皿になって頂きたいと思います。

理事　任海千衛

コロナ禍での介護事業は今

介護相談室　常務理事　阿部由紀子

新型コロナウイルスが蔓延してはや1年、医療のみならず、介護事業も大きな影響を受け、様変わりした社会の価値観の中で、「安全な事業の継続」に四苦八苦する日々を送っています。

全国介護事業者連盟によれば、今年1月1日から1月15日までの売り上げが前年同期と比較して10％以上減少したところは46・7％、20％以上減少したところは20・5％にのぼったそうだ。実際に、担当する利用者さんも感染を心配してデイサービスを休む、ショートステイを使わないなど、何らかの利用控えで状況を見ながら耐える、という人が一定数いる。

一方、大勢集まるデイサービスでは消毒やマスク着用が日常となり、訪問看護師はフェイスシールドに全身エプロンの完全防備で利用者宅に向かう。稼働が収入につながることもあり、何とか無事に日常業務をこなすことに皆必死だ。この間自治体からマスクや手袋の支給が数回、またコロナ対策に対する国の補助金と従事者への慰労金が支給されている。

昨年暮れ辺りから、頻繁に地域の事業所から、陽性者が出た、濃厚接触者が出たと連絡が入るようになった。そうなると自主的に数日休みにしたり、利用者に状況を説明して訪問を断られたりと、調整の毎日。

誰が感染してもおかしくない状況の中、次はうちの番！にならないよう気を張り詰めて仕事に向かう日々は、まだ当分続きそうである。

新型コロナウイルス感染症にかかる寄付の御礼
～コープみらいより20万円の寄付金が決定しました～

新型コロナウイルス感染症が長期化する中、組合員をはじめ地域の方延べ14人から36万6千円の寄付金をいただきました。また、コープみらいさんからも社会貢献の一環としてコロナ禍で奮闘している医療現場への支援が決まり、同じ協同組合として北多摩中央医療生協に20万円が寄付されることになりました。皆様の温かいご支援にこの場をお借りして心より感謝申し上げます。寄付金は医療・介護活動、組合員活動の発展のために大切に活用させていただきます。

コロナ禍で医療・介護現場は経営問題や感染対策など、大変困難な状況を余儀なくされています。依然として終息が見えない状況ではありますが、皆様からの温かいご支援を励みにこれからも役職員が一丸となって奮闘する決意です。

専務代行　高木広明

手配りさんありがとう（小金井中央支部）
運営委員で感謝の気持ちを込めてクオカードとチョコレートを渡しました

のがわ

２月13日に福島県沖で発生したＭ７・３の地震は10年前の東日本大震災の余震だという。福島第一原発事故10周年の３月11日に「原発ゼロ」を訴えようと意気込んでいる矢先のことだった▼事故直後６万３千人を数えたフクシマ原発事故の避難者は10年を経て２万９千人に減少したが、復興に励む帰還者も望郷の避難生活者も、いまだに放射能汚染と余震に苦しんでいる▼人と科学が未だ制御できない原発を地震列島に大量配備したという誤りは「原発ゼロ」でしか償いようがない▼ところが菅政権はＣＯ２ゼロのためと称して「原発再稼働」を強行する。これは原発・核兵器・大軍拡・日米同盟に依存する「経済成長第一主義」政策だが、このような旧来の政策が放射能にもコロナにも太刀打ちできないことは明らかになっている▼いまコロナ禍は、原発再稼働・軍備拡大・憲法改悪にうつつを抜かす政治を抜本的に転換し「いのちと暮らしを守る政治」をつくる必要性と可能性を教え、医療・介護の拡充と「医療生協」の強化を求めている▼そして都議選と総選挙で私たちはどうするかが問われている。（鈴）

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＞

2018 年 4 月～2019 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＞

2021 年 3 月 31 日

＜名簿閲覧＞　3 月5日～2 2日

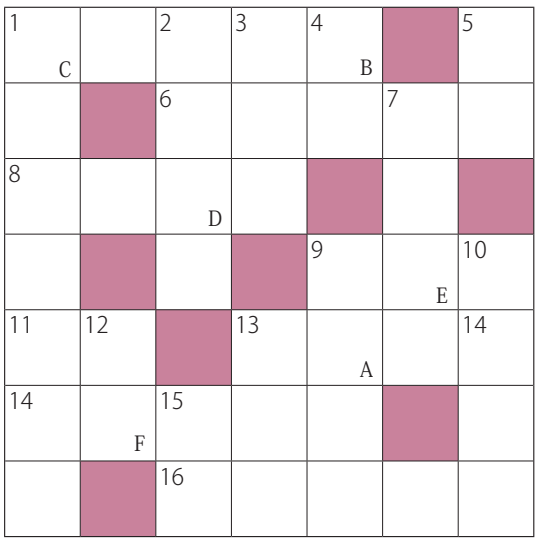
※閲覧は組合員に限られます。

※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。

CROSS WORD PUZZLE

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	



ABC の枠内の文字を順にならべてください

よこのカギ

1、ピカピカの一年生　これを背負って元気に学校へ
6、英語ではロジック　論証の攻勢やその体系を研究する学問のこと
8、凱旋門、エッフェル塔、ヨーロッパの国といえば
9、たばこの葉を丸めて作った巻きタバコといえば
11、横のものを○○にもしない不精者
13、大国の○○○○に置かれた小国、球団の○○○○登録選手たち
14、病院の責任者です
16、芸妓などを雇う雇主のことです、一般には雇用主ですね

タテのカギ

1、人生観、価値観を含めた個人の生き方のこと、生活様式と呼ばれることも
2、子供が砂場で水を使って○○○○になって遊んでいます、洗濯が大変だ
3、折りたたみ式のうちわといえば
4、あさひが水平線から光の矢を放ち、、○○色の地球♪という歌がありましたね
5、大相撲○○の内、芝居の○○の内弁当
7、外国から輸入したお米のこと
9、母のことを敬っていう言い方です　↑父上
10、咳や痰などの呼吸器症状を起こす病気の総称○○○○炎
12、織田信長は○○下布武というスローガンを使っていました
13、夏の初めです
15、デパート○○食品売り場、通称デパ○○

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

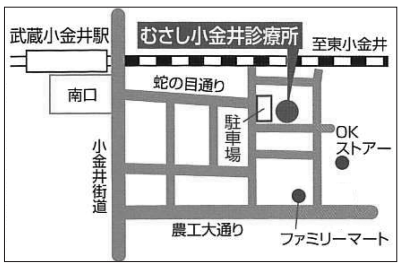
答えはハガキに書いて送ってください。ひとこと本紙の感想・意見をお書き願います。正解者の中から抽選で若干名の方にクオカード（五百円）を送ります。

◇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 2021年5月号
◇前回正解
『まめまき』
◇当選者（敬称略）
小金井市▼長谷川富子　横山昭子
調布市▼浅見純子
府中市▼柳澤栄子

在宅医療の相談もお受けしています　○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

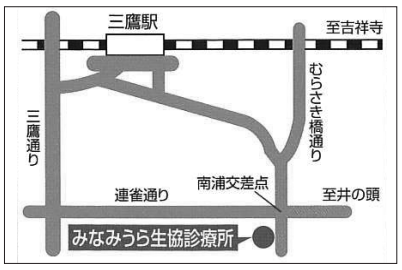


		月	火	水	木	金	土
午 前 9時～12時	外来	池本（糖）	服部（呼）	内科	西條（内代）	内科	第１　服部（呼）※3月まで 第２　大久保（リ） 第４　金子(内)
	往診				第１・３ 村田		
午 後 2時～4時	外来				三浦（呼）		
	往診	喜瀬	須賀	井村／岸岡			
夜 間 5時～7時	外来				菅原（呼・循・糖）		

※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

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（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。

介護事業所案内

◆のがわ訪問看護ステーション
看護師による介護・療養相談。リハビリや医療的措置が必要な場合もご相談ください。
☎ 042-386-8311　Fax. 042-386-8307

◆のがわ介護相談室
介護のケアプラン作成。介護に関する相談も受け付けています。
☎ 042-386-6330　Fax. 042-386-8307

◆デイサービスこがねい
体操・レクリエーション・入浴を行います。見学などお気軽にご相談ください。
☎ 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

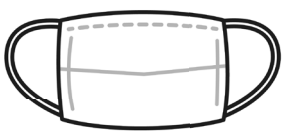
薬　剤　師　募　集

コロナ禍での私の過し方

昨年２０２０年は「新型コロナウイルス」の脅威に慄いた一年間でした。世の中いつ、何が起こるか分からないので微力ながら備えをして構えだけはしていても、今回のような想定外の事態が起きると全くの無力、と恐怖感に身が振るえる思いです。何故この様な事が起こるのか？人災なのか？理解出来ずただウロウロしている自粛生活です。

こんな昨今、自分は何が出来るだろうか、と考えて部屋の隅で眠っていたミシンを出してきて、箪笥の引き出しに溜め込んでいた新しい手ぬぐいやハンカチーフでマスクを作り始めました。最初は知人に差し上げたりしていたのですが、そのうち楽しくなってきていつの間にか千枚以上作り上げ、発展途上国などに送りました。今は肩が凝らない程度に一日数枚作っています。

今年はマスクのいらない世の中になって皆でささやかな温泉旅行でも出来るようになると嬉しいですね。



前原支部長　支部長　池谷孝子

みんなの声

感染しても自宅待機の不安

今は新聞、雑誌を開くとコロナ・コロナでいっぱいです。でも気になるのはコロナにかかっても病院に入院できず、自宅待機で急変し亡くなってしまう例が、何件も目に入ります。高齢、持病持ちは安心した生活は望めないのでしょうか。対策が後手、後手で気になります。（三鷹市・男性・70代）

コロナ終束を

マメマキでコロナを退散させたいものですが、例年のように神社やお寺に集まって派手に豆がまけるでしょうか？巣ごもりして・・・おなかの中へ、豆をまき、世界から、日本から、東京から、三多摩から、新型コロナを終息させましょう。まず自分がそれを実践しましょう。皆さん、もう少しの間、がんばりましょうね。（調布市・女性・90代）

心温まる記事をありがとう

いつもありがとうございます。心あたたまる記事に安心しています。早く落ち着いた日々がすみずみまで戻ることを希っています。（武蔵野市・女性・80代）

コロナに負けずしぶとく

はじめての応募です。クロスワードパズル、イメージはあってもことばが出てこないという老いとの戦いとして・・・。コロナにも負けずにしぶとく行きましょう。（小金井市・女性・70代）

なつかしさに涙

コロナ禍によりボランティアにも参加しなくなり、9ヶ月が経ちました。デイサービスの利用者さんの写真とお習字の写真を見て、なつかしさで涙が出てとまりませんでした。早く良いワクチンが出来る事を祈ります。（府中市・女性・80代）

命の頼み綱

コロナ禍にあっても、診療所に行き、健康チェック。医療生協は「命の頼みの綱」だと思っています。（三鷹市・女性・70代）

社保協再開に安心感

小金井社保協が7年ぶりに再開の記事を読みこのコロナ禍での取り組みが少し安心を与えてくれる記事でした。（三鷹市・女性・60代）

コロナ禍の生活支援に大きな意義

小金井社保協が7年ぶりに再開の記事、コロナ禍での市民生活支援に再開されたことです。大きな意義があると思います。（小金井市・男性・70代）

できる範囲で活動を!!

小金井市社保協が7年ぶりに再開。どの組織も高齢化で大変ですが再開は大変すばらしい!!コロナに敗けず出来る範囲で活動しましょう。（三鷹市・男性・70代）

いざという時のために

コロナにおしつぶされそうな毎日の中、医療生協だよりに学ぶ事が多々あります。「知っておきたいくらしのはなし」、多いんです。1人暮らしで身近に身内の人がいない。コロナの前は老人会や自治会のつながりで日々過ごせてきましたが、今は世話する人もされる人も簡単ではありません。切り抜き保存でいざという時にそなえたいです。日本政府は自助ですから!!（国分寺市・女性・70代）

根気よく制度を知る

「知っておきたいくらしのはなし」をじっくり読みました。夫も私も70歳になり今は元気ですがいつ医療・介護保険を利用するかもしれません。身内や友人が療養の身となった場合は積極的に根気よく根ほり葉ほり市役所と関わることが重要だとわかりました。（三鷹市・女性・70代）

デイサービス　干支の作品

薬のはなし　春の養生

古川広志
本町薬局長

野村美絵
薬剤師
（漢方薬・生薬認定薬剤師）

野村：春は、「発生」の季節です。土中にいた虫たちもモゴモゴニョロニョロ？と活動を始めます。

古川：春の養生はどの様に過ごせば良い？

野村：黄帝内経（こうていだいけい）によると、少し遅く寝て少し早く起き、楽な格好で外に出てゆったりのびのびと過ごし、活動するのがいいと言われています。もし、養生に逆らって、活動せずに気持ちが沈んだままだと、五行の中の肝（かん）が弱り夏になっても冷え症にかかりやすくなるとされています。

古川：肝は肝臓だけでなく情緒のコントロールにも関連するんだよね。透き通った空気をいっぱい吸い込むと、すがすがしい気持ちになれるよね。新しいことをしようとワクワクした感じも春にはあるね。

野村：そうですね！春は肝を大事にしてイライラや、めまい、花粉症などがひどくならないような生活をしたいですね。

そこで、今回は肝をいたわるオススメの一品を紹介します。香港のお粥って食べたことありますか？

古川：香港のはないなあ。

野村：私は香港旅行で食べたお粥の味が忘れられないんです。出会ったことのない味で、とても美味しかったんです。皮蛋瘦肉粥（ピータンソーローゾー）というピータンと豚肉のお粥を紹介しますね。

古川：ピータンはアヒルの卵だよね。

野村：はい。ピータンには、レシチンやルテイン、ビタミンA・B2、鉄などが含まれます。レシチンは記憶力向上、ルテインは抗酸化作用で老化を予防する。そしてビタミンAは粘膜を正常に維持するので免疫力強化で、感染症を予防する作用もあるとされます。

古川：風邪や花粉症の予防ってことだね。

野村：はい。それでは、他の食材の質問です。しょうがは生薬名がありますね。

古川：生姜（しょうきょう）、乾姜（かんきょう）、身体を温める作用があるね。

野村：正解！では、くこのみの生薬名は？

古川：枸杞子（くこし）だね。抗酸化作用で老化を防ぐ、眼精疲労も穏やかにする。

野村：流石です！くこのみは肝と腎を補う食べ物なので、春にも適しています。消化もいいので、ぜひご家庭で作ってみてください。

挑戦!! 薬の検定クイズ No.1

お薬の中には、便の色を黒くする薬がある　○ or ×

解答は次号に掲載します。薬局内にも掲示してありますので近くにお越しの際、お立ち寄り下さい。

～ピータンと豚肉のお粥～

材料（2人分）
ごはん　お茶碗1杯分，ピータン　1/2個
豚肉　100g，くこのみ　大さじ1
しょうが　大さじ1，小ネギ　大さじ2
水　350cc，帆立だしの素　大さじ1
こしょう、ごま油　お好みで

①くこのみはよく洗う。しょうがは細切りにする。小ネギは小口切りにする。
②ピータンは縦半分に切り、スプーンでこそげだすと殻が外れる。1～2cm角に切る。
③豚肉は細切りにする。
④鍋に水350ccとごはん、豚肉、しょうがを入れて煮込む。あくをとる。
⑤あくが取れたら、帆立だしの素、くこのみ、ピータンを入れて煮込む。
⑥小ネギをちらして、好みでこしょう、ごま油を加えて完成♪

理事会だより

第6回理事会報告　12月19日開催

【報告事項】
・11月度月次報告（経常利益532万円、累積剰余150万円）
・各事業所より事業報告

【審議事項】
・経営見通し・年度末課題
・生協強化月間のまとめ
・新型コロナウイルス関連（職員の休業対応・緊急包括支援事業助成金・組合員活動の対応）
・経理実務の現状と改善
・専門委員会の補強
・脱退手続きの変更
・各委員会・ブロック報告
・11月度加入・脱退

【人事報告】
・本部常務理事岡崎圭子理事退任、健生会へ移籍

第7回理事会報告　1月23日開催

【報告事項】
・12月度月次報告（経常利益▲99万円、累積剰余39万円）
・各事業所より事業報告

【審議事項】
・第37回通常総代会開催
・東京民医連より経営状況の報告
・緊急事態宣言下における組合員活動
・脱退に伴う委任状・寄付金申込書
・各委員会・ブロック報告
・12月度加入・脱退

【人事報告】
・むさし小金井診療所師長榎戸貴枝　怪我による病欠

免疫力を高めよう

～コロナ禍の中での食事　菜食でみんな元気に～

今日もコンビニの店先のベンチで老女が春先の日光を浴びていらっしゃるのを見て、紫外線30分でビタミンDが活性化してコロナウィルス感染に対する免疫力アップが出来ていいなあと思う反面、絶え間ない自動車の廃棄ガス汚染が心配になりました。

ますます身近にせまってくるコロナ禍に、緑茶が、緑黄野菜のファイトケミカルが、大豆の窒素が、シロキクラゲが有効!!と情報は入ってくるものの、外出を控え対面せずに一人黙々と添加物だらけのお弁当や冷凍冷蔵食品を食べていると足腰は弱まり様々な不安とストレスはたまる一方です。

この位なら実践できるかなと思えたものに米や芋、有機野菜、豆、発酵食品の「和食」を中心として、飼料や汚物で地球を汚染する大型四つ足動物の肉や、深海大型魚、乳製品を食べない日を週1日～2日減らしていくという提案です。皆様にもおすすめしたいです。

牟礼北野支部運営委員
栄養士　田村知子

※ファイトケミカルとは、植物が紫外線や昆虫など、植物にとって有害なものから体を守るために作りだされた色素や香り、辛味、ネバネバなどの成分のことです。ファイトケミカルは必須栄養素ではないものの、体にとって良い作用をするため、健康を維持するためにはぜひ摂取したい重要な成分であることが明らかになってきています。

新しい班が誕生
まなびや班（東支部）

役に立った、楽しかったと思える学習の場に

1歩前進できる学びを目指して

小金井東支部では新たな班を発足、「まなびや班」とし、2月14日に第1回目の班会を開催しました。コロナ禍では大きく活動できない日々ですが、運営委員自身が運営委員会に参加したら、ちょっとためになった、楽しかったと思えるような「1歩前進できる学び」を目指して、運営委員会の開催日に設定。できるところから、できる形で無理なく始め、学びの中身も様々になるでしょう。

保健所の実態を学ぶ

プレ企画は、20年12月13日の「新型コロナで焦点となった保健所の実態を知ろう」の学習会。ここでは、多摩府中保健所たった1つで6市（小金井、三鷹、武蔵野、調布、狛江、府中）104万人の市民の担当をしている実態や、多摩地域に1994年には17か所あった保健所が現在は7か所となっていることを知る中で、今のコロナ禍の医療は地域保健法の成立で保健所の在り方を変質させたため困難になっているのは明らかで、今後どういう医療構想が必要かを考えるきっかけとなりました。

検診結果の見方を学ぶ

2月14日のまなびや班会は「検診結果の見方」で、それぞれの検診項目が何を狙って検査しているのかがわかるような学習会としました。結果数値の高い低いで「身体のサイン」を知ることはもちろんのこと、定期的な受診で自分自身の「傾向」を知り、変動を経時的に見ていくこと、わからないことは診療所にすぐに相談し、その際、市販のお薬を服用したなどの情報も忘れないように伝えること等もみんなで確認しました。

東支部　理事
桐山まき

ヨガで健康づくりをしませんか？

武蔵野支部ヨガ班

「身体が軽くなった」「疲れにくくなった」「風邪をひきにくくなった」などヨガの効果について耳にしてきました。わたし達もヨガが終わる度に身体の中がきれいになりすっきりした気分を味わいます。夜ぐっすり眠れることもうれしいことです。ぜひ１度ご参加下さい。お待ちしております。

心身ともにリフレッシュ

開催日：毎月第１木曜日、第３木曜日（２回／月）
時間：午後２時～３時30分
会　場：武蔵野東町コミセン（九歩の家、和室）
講　師：川内かよ先生
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、飲み水、汗拭きタオル、マスク靴下（コロナ禍で和室では着用必須）、スリッパ（東町CCの場合）

通常総代会の開催

感染対策を徹底して第37回通常総代会を下記日程で開催します。

日時：2021年6月27日（日）　午後1時30分～
会場：三鷹産業プラザ

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　4月6日～5月14日
3、選挙の方法　選挙区定数をもとに実情により推薦または投票で行う。
4、届け出・問い合わせ先
　北多摩中央医療生活協同組合法人事務局　小金井市本町1－17－10
　電話 042－382－9112

脱退手続きが変わります

出資金返金の際の相続トラブルなどを防ぐために、下記の書類をご用意いただくことになりました。ご不明な点がありましたら法人事務局までお問い合わせください。
ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

＜組合員本人が亡くなった場合（出資金101,000円以上）＞
・死亡脱退届
・相続手続き請求書
　（代表相続人以外の相続人のサイン・捺印が必要になります。）
・組合員本人の除籍謄本の写し
・申請人の戸籍謄本の写し
・法定相続人全員の印鑑証明

＜自由脱退（転居・施設入所など）で代理人が申請する場合＞
・自由脱退届　・身分証のコピー　・委任状

お問合せ：法人事務局　TEL 042-382-9112