

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 5,101名
出資金総額 167,915,000円
(1人平均出資金額 32,918円)

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/>

医療生協だより

7

《表彰一覧》

【仲間増やし】 調布・小金井南・三鷹南・牟礼北野
【増資】 下連雀・三鷹南・上連雀南
【担い手づくり】 調布・上連南・下連雀・東・三鷹南
【新班】 牟礼北野・東
【電話かけ】 公園・下連雀・三鷹南・上連南・調布
【支え合い活動】 医療生協ちょこっとお助け隊
【健康づくり活動】 小金井南健康サロン・三鷹西ヨガ班
・武蔵野ヨガ班・調布ラジオ体操班・調布こかげ班

《新役員体制》

理事長・君塚雄二(新) 専務理事・篠田雅俊(新)
常務理事・柳澤浩二(再) 常務理事・三輪絹子(再)
常務理事・阿部由紀子(再) 常務理事・任海千衛(新)
常務理事・深見知克(新) 理事・阿部まり子(再)
理事・石井求(新) 理事・岩井美香(再)
理事・岩井美代子(再) 理事・太田尚之(新)
理事・小笠原彰一(再) 理事・小沢宏作(再)
理事・小川正(再) 理事・小田直則(新)
理事・桐山まき(再) 理事・関根優司(新)
理事・前田雄一郎(再) 理事・村田嘉彦(新)
理事・三井千賀子(新) 理事・森徹(再)
監事・田中亘(新) 監事・笠原譲(新)
監事・萩原泰宏(再)

《退任理事・監事》

前理事長・若松洋 前専務理事・渡邊博
前専務理事代行・高木広明 前常務理事・岡崎圭子
前理事・堺田耕 前理事・川村誠一 前理事・斉藤優
前監事・矢澤順行



実出席55名での総代会の様子

2020年度事業活動では新型コロナウイルス感染症の中、職員はいつ感染するかかわらないストレスと闘いながら、地域の医療と介護を守るために奮闘しました。当期剰余金461万円の黒字を生み出し、大きな前進となりました。

2021年度は経営基盤安定のために、役員と組合員が団結し経常利益1,000万円以上の黒字を確保し、コロナ禍での健康づくり、支え合いの活動を進め、組合員や地域住民の身近で頼りになる生活協同組合を進めていくこと

最後に、全国四課題に取り組む成果をあげた支部と電話かけ・健康づくり・支え合いの活動で成果をあげた支部・班に対し、記念品と感謝状を贈呈しました。

6月27日(日)、第37回通常総代会が三鷹産業プラザで行われました。当日は感染対策を徹底し、55名の総代会が出席しました。若松理事長の開会挨拶につづき、高木広明専務理事代行から2020年度活動のまとめ、2021年度活動方針が提案されすべてが賛成多数で承認されました。

2021年度は経営基盤安定のために、役員と組合員が団結し経常利益1,000万円以上の黒字を確保し、コロナ禍での健康づくり、支え合いの活動を進め、組合員や地域住民の身近で頼りになる生活協同組合を進めていくこと

3つの指定発言が報告された後、職員の芳野未央より「コロナ禍の中で患者・組合員のくらしと健康を守り、地域の声を集め医療や介護、社会保障の充実を」の内容で特別決議を読み上げ、満場一致で可決されました。

この度、第37回通常総代会にて理事長に選任されました三鷹・牟礼北野支部の君塚雄二です。理事に任命されてまだ日が浅く、先輩組合員の皆様に比べて医療生協活動の経験が短いですが、組合員の皆様の健康と長寿、そして幸福な日常生活を守り発展させること、そして何よりも平和活動

を通じて、より良い地域社会に貢献できるように最大限の努力をしていきたいと思っていますので、よろしく願い申し上げます。

現在の社会福祉の状況は、国保税の青天井とも言える値上げや後期高齢者窓口負担2割化、介護保険料を払っていても介護認定を受けられない実態、子どもや若者の貧困や不安定な雇用、保育所待機児問題や今後発生するコロナ禍での出生率低下、またいくらか消費税を増額しても消費が冷え込む悪循環の政策が袋小路に向かっています。

医療生協活動は組合員の自主的な組織活動と診療所・介護事業所の安定的経営の両輪が揃うことが大変重要です。新型コロナウイルスという未知のウイルスによって社会全体が大変な時期に法人経営の責任者を引き受ける覚悟・重責を担うことも、組合員の皆様の今後のより一層の御協力なしには乗り越えられません。職員の皆様とも協力し合い一致団結して、この困難を打開していきたいと思っています。

このような時期だからこそ生協活動を通じて組合員の元気な笑顔を地域に増やし、組合員・担い手をさらに増やして医療生協を大きくしていきたいでしょう！

第37回 通常総代会

新たな体制で スタートします



力強い挨拶をする篠田専務

新専務理事挨拶 篠田雅俊

「ピカピカではなく、ほやほやの新入職員です。」
今期の総代会で専務理事に就任しました。42年間務めた東京保健生協を退任し、北多摩中央医療生協にお世話になります。前任時の理事長(現東京民医連会長)によく「根拠のない樂觀主義」と言われました。どうせ仕事するなら明るく、楽しく仕事をしたいと思っています。

法人の経営状況も厳しいということも承知して、専務理事を引き受け、選任されました。一人でできることには限界はありますが、組合員・職員が一つになれば、できないことはないと思います。一人一人の力を引き出すために、何をしなければならぬのか、相談しながら進めていきたいと思います。

とにかく「明るく、楽しく」これからの守るホンモノの団結を今こそ！(鈴)



ロングピロピロを披露する君塚理事長

菅首相は「先進7か国首脳会議」で「コロナ」という大きな困難に直面する今こそ、世界が団結し人類の努力と英知で難局を乗り越えていくことを日本から発信」すると大見栄を切った▼東京オリンピックへの「強力な選手団の派遣」を世界に要請したのだが、数日前の国会で「五輪中止」を迫られ「私自身も主催者じゃない」と逃げた首相の豹変▼これは、くらしと営業には「補償」抜きの「自助・自粛」を押し付け、自らはステーキパーティーや「GoToトラベル」に興じてきた首相らしい二枚舌だ▼「経済効果」の高いオリンピックは開催ありき、出した引つこめたり延長したりの「緊急事態宣言・まん延防止措置」はその場しのぎ▼コロナ感染拡大の責任を高齢者や医療機関になすりつける「老人医療」の窓口負担2倍化法、病院の再編・統合による「病床削減法」の強行▼政権に協力しない国民を力と罰則で支配する「国民投票法改悪・デジタル関連法・土地使用制限法」の強行は、自衛隊や緊急事態を条項に加える「憲法改憲」につながっている▼「いのちと暮らし」を守るホンモノの団結を今こそ！(鈴)



のがわ

無料法律相談のご案内

日にち…8月18日(水)、9月15日(水)

時間…14時～16時まで

場所…みなみうら生協診療所2階

相談費用…無料

下記連絡先にてご予約ください。

みなみうら生協診療所 0422-48-4121

本部 042-382-9112

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

1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11

12 13 14 15 16 17 18 19

CROSSWORD PUZZLE

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1-17-10 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8月7日必着

◇発表 2021年9月号

◇前回休載

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、夏遊びに出る子供はこれをかぶっていましたね、ストローハットともいいますね

7、タイムイズマネー○○○は大切に

8、「この花はなんだい?」「知らん」「教えてくれたっていいじゃないか」「だから言ってるよ、ラン科の花だよ」

9、あの人の家は○○○ある家柄なんだそうだな

11、鳥や獣、虫が声を立てること、○○子も黙る

12、主に農業用に作られた水路のこと

13、止めおくこと、警察署などに被疑者を一定期間止めおくこと

15、手を替え○○を替え、いろいろ試みる

16、落語や漫才などの演芸を行っている施設

17、列車、電車はここに止まって乗客が乗り降りします

18、女王のこと、またランプで12といえ

19、川端康成の代表作「○○の踊り子」

腕などにつけるもの

4、母と子のこと

5、占いを仕事とする人

6、同時化するという意味です、略はシンクロ水泳ではアーテスティクスイミングになりました

10、三歳児から小学校入学までの幼児を対象とする教育機関

14、このいたずら書きは○○○ペンで描いたからなかなか落ちないね

タテのカギ

1、宇宙空間は重量がなくなるそうです

2、選挙で選ばれた議員によって議案の審議などをおこなう場

3、行事を行うときに係員を不すために

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	内科医	村田(内科)	小林(循)	西條(内代) 村田(呼)	内科医	第1・3 服部(呼) 第2 大久保(リ) 第4 金子(内)
	往診						
午後 2時～4時	外来				三浦(呼)		
	往診	井村	村田	梶原		内科医	
夜間 5時～7時	外来						

※8月10日(火)は休診となります。 ※エコー・胃力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(胃力メラ)	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		

※8月7日(土)～11日(水)は夏季休暇のため休診となります。 ※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。 ※臨時で受診される時には必ず事前にお電話でご相談ください。 ※金曜午後の外来・土曜午後の外来はワクチン予約のみとなります。

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

医療と介護の連携

のがわ介護相談室
常務理事 阿部由紀子



私たち職員は、医療・介護の専門職の集まりで、日々
その中で仕事をしています。「おはよう!」「お疲れ様!」
の挨拶同様、顔を合わせれば共通に関わっている患
者さん、利用者さんについて、事務的なことから昨日
どんな様子だったか等、気になっていることをその場
で情報交換をするのが日常。そんなある日の出来事
を紹介します。

Mさんは診療所の往診と訪問看護を利用しなが
ら、在宅で生活している方です。ある日ご夫婦の面
倒を見に通っている息子さんが、いつもとちょっと違
う様子に気づき、その日訪問した訪問看護師に相談
しました。看護師はMさんを見てこれは2日後の往
診を待っていただけないと判断しその場で診療所に電
話、緊急性を共有した診療所はすぐ往診に行き、脳
梗塞疑いでその日のうちに入院に繋がりました。迅速
な治療開始のおかげで、Mさんは大きな後遺症もな
く8日後に自宅に戻ることができました。息子さんよ
り「見事な連携のおかげで軽くて済みました。」と報
告を頂いた時、そうか、これが連携なのか、と改めて
気づかされる思いがしました。連携とは連絡を取り合
いながら物事を進めること。日常的な仕事のスタイル
です。ただ普段から感じたことを言い合える関係性の
中だからこそ届く、言葉や思いを持つ私たちの連携
は、他機関との連携より緻密なんじゃないかな、、、?
狭い建物の中で顔を突き合わせて、同じ思いで、そ
れぞれの現場で仕事ができること、そして同じ「組
合員」という立場で言葉のやり取りができる患者さん・
利用者さんに関われること、ここはなかなか良い職場
なのではないか、と嬉しく感じた出来事でした。

ワクチン後の生活



むさし小金井診療所
副所長 村田嘉彦

変異株の問題

世の中はワクチン、ワクチンです。接種が進んでいるイスラエルや英国を見ればワクチンの効果は明らかで、日本は大幅に出遅れたことで現状を悪くしているのは当然です。日本にはまだ1本のワクチンも入ってきていない昨年、私の患者さんで横浜基地にいた退役軍人も日本人従業員もすべて2回接種が終わったと聞いたときはちょっと驚きました。

しかしワクチン接種が進めばことは解決するでしょうか。そう簡単ではないかもしれません。まず

変異株の問題です。ウイルスは増殖を繰り返すうちに必ず変異して性格を変え、その一部はワクチンの効果を凌駕するかもしれないません。英国では最近わずかずつ感染数が再上昇しており、原因の一つは変異株と言われている。今まで感染を抑え込んできたベトナムや台湾でも変異株感染が増えています。世界中で一気にワクチンを打って抑え込んでしまえば変異する機会を減らせたのですが、国の格差が接種率の差を生み、接種できていないところで変異株が増えて、今度はそれがまた世界をめぐる

構造があります。さらには獲得された抗体価の低下の問題があります。6カ月は大丈夫、1年でもかなり持つのではないかと考えられますが、いつか効果はなくなるのでワクチンは継続する必要があります。現在のインフルエンザワクチンのように毎年流行る株を予想して年に1回は接種するようにする必要があります。

今後も油断せず

もう一つ重大なのがインフルエンザや、小児のRSウイルス感染症が大きく増加するかもしれないのです。この1年半、あなたは風邪

をひきましたか? 世界中でコロナは流行ったけれどもインフルエンザやRSウイルス感染は激減しました。マスク、デイスタンス、アルコール消毒の生活でコロナ以外のウイルスとの接触がなくなり、免疫力も下がっているはずですが、そこでコロナワクチン後の生活が始まると無防備な状態で感染が広がる可能性があります。

一方この1年半、人と人の接触が大幅に減り孤立からうつ病が増えたり、認知症症状が悪化した、運動不足からくる健康障害が報告されています。ワクチン接種が進んだ後、インフルエンザ関連死亡数は約1万人程度と厚生労働省は発表しています。コロナと死亡数だけ見ると同じくらいなのです。コロナ後にインフルエンザ関連死亡数は約1万人程度と厚生労働省は発表しています。コロナと死亡数だけ見ると同じくらいなのです。

もともと毎年のインフルエンザ関連死亡数は約1万人程度と厚生労働省は発表しています。コロナと死亡数だけ見ると同じくらいなのです。コロナ後にインフルエンザ関連死亡数は約1万人程度と厚生労働省は発表しています。コロナと死亡数だけ見ると同じくらいなのです。

薬のな



古川広志
本町薬局長



馬場梨里花
実務実習生

コレステロールの薬の重要性

古川：LDL(悪玉)コレステロールが高いと、なぜ下げる必要があるのだった?

馬場：血管が硬くなり弾力を失い動脈硬化が進みます。その結果、心筋梗塞や脳梗塞などの心血管系疾患の発症リスクが高くなるためです。

古川：そうだね。

馬場：患者さんから、「LDLコレステロールが高い人の中で、特に薬が重要な人はどんな人?」と尋ねられたことがありました。

古川：薬の重要性を検討する場合、数値が高い低いだけで評価はしないことは知っているかな?

馬場：はい。他にも重要なことがあります。

古川：具体的には?

馬場：まず心筋梗塞や狭心症などの既往歴です。既往歴がある方とない方では、数値の捉え方が異なります。

古川：そうだね。ではAさんとBさん、そしてCさんの3人を例にして、薬の重要性が高いのは誰か検討してみよう。まずAさんとBさんとは、どう?

馬場：Bさんです。古川：それは何故? 馬場：狭心症を患ったことがあるためです。血液検査では、LDLコレステロールの数値は、

古川：既往歴の有無で薬の重要性は大きく変わるね。では、共に既往歴のないAさんとCさんとは、どうかな? (次号に続く)

Aさん

60歳、女性、既往歴なし
血圧良好(115/70)
他に糖尿病や慢性腎臓病などなし
HDL(善玉)コレステロール値:50mg/dl
LDL(悪玉)コレステロール値:160mg/dl

Bさん

60歳、女性、既往歴あり(狭心症)
血圧良好(115/70)
他に糖尿病や慢性腎臓病などなし
HDL(善玉)コレステロール値:50mg/dl
LDL(悪玉)コレステロール値:120mg/dl

Cさん

60歳代、男性、喫煙あり、既往歴なし
血圧良好(115/70)
他に糖尿病や慢性腎臓病などなし
HDL(善玉)コレステロール値:50mg/dl
LDL(悪玉)コレステロール値:150mg/dl

理事会だより



第10回理事会報告

4月17日開催

【報告事項】

3月度月次報告(経常利益512万円、累積剰余374万円)
各事業所より事業報告

【審議事項】

組合員活動
次期役員体制
通常総代会1号議案
支部総会開催状況
3月度加入・脱退

第11回理事会報告

5月22日開催

【報告事項】

各事業所より事業報告

【審議事項】

役員選任委員会
第37回通常総代会議案
支部総会開催状況
夏季一時金
各委員会・ブロック報告
4月度加入・脱退

【人事報告】

退職
宇野厚子(本部)
採用
三枝あゆみ(本部)

自宅でできる! 健康チャレンジ2021

新型コロナの影響で生活様式が一変し、外出の機会が減ったり、人とコミュニケーションをとる機会も減りました。身体だけではなく、精神的な影響も大きかったという組合員の声を受け、今年の健康チャレンジは心身ともに健康になれるような内容にしよう!と健康づくり委員で話し合いました。

自分に合ったコースを選択して生活習慣を見直し、2か月間意識して取り組むことで習慣化を目指す企画です。どなたでもお気軽にご参加ください。

申込期間：随時受付

チャレンジ期間：10月1日～11月30日の2ヵ月間

チャレンジカレンダー提出〆切：12月20日

①脳いきいきコース

読書、音読
クイズ、パズル
人と電話で話す
折り紙
など



②心の健康コース

1日1回自分を褒める
ポジティブに考える
人に感謝する
笑う
など



③運動コース

ストレッチ
ヨガ、体操
太極拳
吹き矢
山歩き
など



④ウォーキングコース

歩いたつもりでウォーキング
・山手線 35km
・箱根駅伝 218km
・東海道五十三次 495.5km



⑤お口の健康コース

ロングピロピロ
あいうべ体操
きれいに歯を磨く
よく噛んで食べる
など



⑥マイチャレンジ

バランスのいい食事
血圧測定
体重測定
休肝日を設ける
早寝早起き
など



健康チャレンジで前向きに 体力づくり

牟礼北野支部 鴨下富美子

運動の苦手な私が参加することになったのは、5年前、ある自己免疫疾患にかかったから。薬の副作用で心身不調が常態化、その中にあるにも体力維持の指示があり、くじけそうになりながらもできることを探していたところ、ヘルスチャレンジに出会いました。体調に合わせた目標は取り組みやすく、外を歩くことを中心に気分転換を大事にして沖縄縦断コース、箱根駅伝コースを達成した年もありました。昨年は新型コロナパンデミック報道等に心身の

運動はもっと元気に
なつてから、と先延ばし
にせず小さな動きをつづ
けて次の目標へ、また皆
さんとチャレンジしたい
です。追伸・この春疾患
は5年間の経過観察期間
を終了。

通常総代会 指定発言報告より

むさし小金井診療所
副所長 村田嘉彦医師



私は1997年から2003年までの約6年間、むさし小金井診療所で所長をしていました。私自身は思い入れもあり、診療所の医師体制が大変だということでも少しも応援しようと思っています。武蔵野の所長をしながらです。週に2回しか来られませんが、その分頑張ります。町医者として経験も積みましましたし、近隣の医療機関との連携も深くなりました。地域の人たちの健康を守る拠点の一つとして、むさし小金

三鷹市の頭支部
蟻坂 静夫 総代



コロナ禍でどう活動できるか話し合い、ブロッコ会議で提議があった電話かけ、訪問活動を行ってきた。2割程の組合員と連絡がとれ、全員喜んで下された。電話かけではコロナワクチン、検診の案内なども伝えていく。みんなで助け合っ

井診療所を盛り上げて
いきたいと考えていま
すので生協組合員の皆
様のご協力をよろしく
お願いいたします。

調布支部
任海 ゆり 総代



支部内で話し合い、巣籠り状態になっている方へ電話かけ、訪問活動を行った。訪問では手作りマスクを配布した。電話かけは321人の方とつながった。ほとんどの方が医療生協ですと言っており、3月には健康講座を行い38名が参加し、好評に終わった。21年度の目標は調布に診療所を開所、コロナを乗り越える健康づくりに取り組む、またスマホの使い方講習も

きたい。

行いたい。
前専務理事代行
高木 広明より退任挨拶

今回の総代会をもって退職いたしました。この間の多くのご支援、ご協力に心から感謝申し上げます。深刻な経営危機、コロナ感染拡大、常勤医師の退職等今だかつてない状況に老骨に鞭うつ毎日でした。職員の奮闘や組合員の協力で経営も一昨年の三千四百万円の赤字から昨年は五百万円の黒字を出しました。これからは自宅のある松戸市での地域活動や短歌の創作活動にはげんで行きたいと思っております。北多摩医療生協が大きく発展することを祈念します。

大腸がん検診・特定健診が始まります!

今年も健康診断が始まりました。自分の健康を守るために、まずは自分自身の身体と向き合うことが予防の第一歩です。1年に1度、定期的に健康診断を受診しましょう。お気軽にご相談ください。

▼小金井市(むさし小金井診療所 042-382-9111)

特定健診・後期高齢者健診

対象者：小金井市国民健康保険加入者または後期高齢者

期間：40歳以上74歳まで 6月1日(火)～12月31日(金)

75歳以上 9月14日(火)～1月31日(月)

費用：無料

大腸がん検診

対象者：40歳以上の小金井市民

期間：7月2日(金)～1月11日(火)

費用：500円

(※組合員で容器の配布・回収が必要な方はお気軽にご相談ください。)

▼三鷹市(みなみうら生協診療所 0422-48-4121 ※予約制)

市民健診

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28日(月)

三鷹市から用紙が送られてきますのでご確認ください。

大腸がん検診

市民検診と同時受診