

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 5,743名
出資金総額 175,480,000円
(1人平均出資金額 35,096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/>

楽しくチャレンジ しましょう

気軽にできる健康づくり=ヘルスチャレンジ2017

北多摩中央医療生協では、地域まるごと健康づくりを推進する取り組みの一環として、2011年度より毎年「ヘルスチャレンジ」を実施してきました。2017年度はこれまでの取り組みを一層大きく広げようと取り組みを強めています。

「ヘルスチャレンジ2017」は、誰でも参加できます。運動や食生活、脳トレ、マイチャレンジなど自分で取り組める生活習慣目標を決め、誰でも簡単にできる2か月の健康づくりです。(途中からの参加も大丈夫です) 今回のヘルスチャレンジをきっかけに手軽に楽しく健康づくりを続けてみませんか。

とりくみ期間

10月～11月

参加費
無料

申し込み締め切り

9月30日

報告書締め切り

12月15日

職場で家族で
チャレンジ

誰でも参加OK



参加方法

1 コースを選択

チャレンジコースの中から選んで目標を決めて、「ヘルスチャレンジ申込書」へ記入します。(複数選択可能)

2 申し込み 締め切り 2017年9月30日

「申込書」を切り取り、本部又は事業所へお持ち下さい。
ファックスもOKです。(切手不要)

3 チャレンジ期間 10月～11月

カレンダーにチャレンジコース、内容を書いて毎日の頑張りを記録します。

4 結果報告 締め切り 2017年12月15日

「結果報告書」に自己評価、感想を記入して、事業所又は本部へお持ちください。郵送もOKです。

5 参加賞

報告書提出者には参加賞をお渡しします。

4つのコース

① すっきり頭の体操コース

『クロスワードパズル』『数独』『間違いさがし』『音読』などにチャレンジするのもいいですね。仲間が集まって『囲碁』や『将棋』をしたり、『歌を歌うこと』も認知症予防に効果的といわれています。

② おいしい食卓コース

『減塩』を意識したすこしお生活をしてみましょう。『野菜たっぷり』を心がけ、バランスの良い食事づくりでおいしく食べて健康になりましょう! 『30回以上噛んで食べる』など習慣づけるのもおすすめです。

③ いきいき運動コース

手軽にできる『ラジオ体操』や班会でも行える『ころばん体操』など運動をしてみましよう。また、毎年人気のウォーキングコースは3種類

↓①東京マラソンコース②箱根駅伝コース③東海道五十三次コース

④ マイチャレンジコース

自分だけの特別なコースを設定してください。

・「しっかり歯みがき」
・「毎日の体重チェック」
・「禁煙チャレンジ」
・「休肝日をつくる」など
取り組みやすい内容で
チャレンジしてみましよう!



秋の一日を楽しく 健康ウォーク

WHO(世界保健機構)は1998年から、健康で豊かな高齢社会を目指し、「地球を包む健康ウォーク」



昨年の健康ウォーク

を呼びかけています。みなさんもぜひ、ウォーキングを通して健康づくり・仲間づくりの輪を広げてみませんか。

日時:10月9日(月・体育の日)
午前10時30分(小雨決行)
集合場所:神代植物園正面入り口
参加費:300円
・ち物:昼食、飲み物
健康保険証

小金井市の大腸がん 検診有料化反対の意見書提出——理事 阿部まり子

「大腸がん検診が来年から500円になる」という情報がありこれは大変!と小金井市・市健康づくり審議会へ意見書を提出しました。第2回審議会が7月27日に開催されると聞き、急ぎよ傍聴に小金井ブロック東支部の若木さんと2人で出席。審議会は15名で構成され、まず市の担当者から提案(有料化)説明があり、各委員が順番に自分の意見を述べた。ほとんどの委員が有料化はやむを得ないという意見です。「多少の自己負担

はするべきだ。」「受益者負担はやむを得ない。ただし弱者への配慮はする必要がある。」市議会議員の水上さんは有料化については反対と同じ立場の意見を述べていました。大腸がん検診は早期発見、早期治療のために多くの市民が受診していました。これが有料化になると検診受診の抑制につながりかねません。審議会のまとめを見ながら、今後の小金井ブロックとしての対応を検討していきたいと思っています。



のがわ

閣僚や政治家による数々の失言や不祥事、首相が筆頭の「モリ・カケ」疑惑、これらが安倍内閣を支持率急落に追い込んだ▼責任を明確にし疑惑を真摯に解明する以外にはこの内閣に活路はないと誰もが感じたが、「強行採決」で平和と暮らしを踏みつけにできた暴走内閣は「第三次内閣改造」という手に出た▼メンバーを変えた程度で国民の批判が薄まるわけではないから問題を先送りしただけだが、与党が国会議席の3分の2を持っていて、先送り中に暴走を重ねる余地が生まれる▼国連が「核兵器禁止条約」を成立させたが唯一の被爆国日本の内閣はこれを敵視し、沖縄への新基地建設、北朝鮮と米国のいがみ合いを利用した平和憲法改悪など、問題先送り中のさらなる暴走を狙っている▼私たちはとっぴま大切な問題は国民に医療・福祉・介護・社会保障の連続改悪を押し付けた内閣が、首相の友人にはタダ同然で国有地を差し出したか否か、国民の批判を逸らすためにウソと暴言を重ねたか否か▼この問題の解明を抜きにして、この内閣が暴走を重ねることはどうしても認めるわけには行かない。(鈴)

9月25日から生協強化月間です

期待に応えられる“ひとまわり大きな組織”をつくりあげましょう

毎年、医療福祉生協連では9月最終週より11月末まで、生協を強く大きくすることをめざして、生協強化月間に取り組んでいます。今年は9月25日(月)からスタートです。特に9月27日(水)に開催される「理事・支部長合同会議」で生協強化月間方針の討議、支部活動の交流を深め、元氣いっぱい取り組みます。

北多摩中央医療生協の生協強化月間の目的として4つの課題を設定しました。

①組合員の参加と協同で、6つの事業所を大きく発展させるため

②「くらし安心のネットワーク」を地域に大きく広げるための組織強化4課題達成と、元氣ある支部づくりをすすめます。

③すべての支部、職場で「北多摩中央医療生協の理念・行動指針案」をよりよいものにするための論議をすすめる、医療生協の性格、役割、活動への確信を深めていきます。

④「出会い・ふれあい・支えあい」をもっと広範に広げ、地域の様々な人々との交流をふかめます。

に、旺盛な運動と強固な組織づくりをすすめます。

②「くらし安心のネットワーク」を地域に大きく広げるための組織強化4課題達成と、元氣ある支部づくりをすすめます。

③すべての支部、職場で「北多摩中央医療生協の理念・行動指針案」をよりよいものにするための論議をすすめる、医療生協の性格、役割、活動への確信を深めていきます。

④「出会い・ふれあい・支えあい」をもっと広範に広げ、地域の様々な人々との交流をふかめます。

地域包括支援センターと協力し、腰痛予防体操



7月26日、婦人会館で小金井北地域包括支援センターから派遣された桜町病院・理学療法士の坂戸さんがさくら体操を指導してくださいました。

地域包括支援センターのチラシ配布の協力もあり、リラの会の案内チラシを手にした東町2名、梶野町2名の市民が参加してくれました。組合員7名、職員2名、北地

域包括職員4名の計17名で体操をし、畳の部屋は人でいっぱいになりました。

畳に寝た姿勢で行う腰痛予防に効果的な体操も教えてもらい、参加者からは自身の体調などにどう対処するのが良いか等の質問も活発に出されました。休憩時間には参加者同士がすっかりうちとけて和気あいあいの雰囲気。参加者みなさんがとても喜んでくれて、9月以降もぜひ参加したいとの嬉しい反応でした。

今後も地域包括支援センターと協力し合っ

公園支部支部長 北村佳代子



9回目の「平和を語る会」

上連雀6丁目班は2009年2月に班結成以来、毎月「おしゃべりと歌う会」を継続し、1月に「おしるこで新年会」、8月に「すいとんを食べて平和を語る会」を実施しています。今年は8月17日に第9回「平和を語る会」を13人の参加で実施しました。

開会あいさつで「国連会議」が「核兵器禁止条約」を圧倒的多数で採択しましたが、日本政府の会議に不参加に抗議と草根の活動を強めようと呼びかけました。

樺太で生活していた人の終戦前後の悲惨な体験や多くの人たちの空襲の体験談

すいとんを食べて平和を語る

上連雀南支部6丁目班 小川 秀男

今年で47年を迎える小金井平和盆踊りを8月18日に小金井市宮ケラウンドで行いました。2日目の19日は、残念ながら昨年同様に天候が悪く中止となりました。

医療生協は17名の要員で、人気のフランクフルトは早々に完売し、その他は

缶ビール・麦茶の販売をしました。

オープニングは、武蔵野桜太鼓で見事な柝さばきで演奏が始まり、盆踊りは新婦人を中心に、「炭坑節」「東京音頭」「ドラえもん音頭」など、人が集まり踊りの輪ができました。今年は、家族連れが多く見受けられ、ほのぼのとした温かな雰囲気を感じました。また、昨年



1日目は完売、2日目は雷雨

医療福祉生協は「居心地がいい」を再発見

8月19日、明治大学中野キャンパスにおいて「2017年東京民医連共同組織活動交流集会」が開催され、医療生協の組合員、友の会会員、職員等330名余りが出席しました。午前中は宮城民医連元会長の中田隆一医師から「東日本大震災の経験と認知症の診療現場から、つながりを考える」の記念講演がありました。午後からは「憲法や平和を守る取り組み」「安心して住み続けられるまちづくり」「地域まるごと健康づくり」「共同組織強化」「民医連の事業活動を発展させる取り組み」などの9つの分科会にわかい合いました。

れ、活発な報告・交流が行われました。分科会では医療生協の居場所づくりや健康づくり、「子ども食堂」「健康チャレンジ」「認知症予防体操の取り組み」など活動も報告されました。

参加者から「医療福祉生協はみんなと触れ合いい、楽しくて、居心地がよく、大好きです」などの意見が出されました。最後に参加した全員が組織強化の課題に全力で頑張ろうと誓い合いました。

ボランティア募集

デイサービスでお手伝いしてみませんか

デイサービスではご利用者の皆様と一緒に楽しく過ごしていただけるボランティアを募集しています。ご利用者のお茶を出したり、お話ししていただける方を募集しています

連絡先042-382-5519

「生協だより」配布ボランティア

「虹のかけ橋」さん募集中

お問い合わせは支部・本部へ



ケアセンターのがわ 責任者
金子 省子

北多摩中央医療生協に入職して、今年で十一年目になります。商社勤務のOLからヘルパーに転身し、カルチャーショックの連続でした。

ヘルパー2級習得後、デイサービス、介護老人保健施設を経て、「ケアセンターのがわ」のヘルパーとして勤務いたしました。その後、介護福祉士を取得、サービス提供責任者を担当し、現在は管理者として働いております。

当初は、利用者様とのコミュニケーションやご家族様との対応に戸惑ってばかりでした。事業所内外の連携業務など、幅広い業務を行ったことで、より広い視点で介護サービスについて考えられるようになったと思います。

までの経験を活かし、利用者様が住み慣れたご自宅で安心して暮らせるための支援者でありたいと思います。

北多摩中央医療生協に入職して、今年で十一年目になります。商社勤務のOLからヘルパーに転身し、カルチャーショックの連続でした。

ヘルパー2級習得後、デイサービス、介護老人保健施設を経て、「ケアセンターのがわ」のヘルパーとして勤務いたしました。その後、介護福祉士を取得、サービス提供責任者を担当し、現在は管理者として働いております。

当初は、利用者様とのコミュニケーションやご家族様との対応に戸惑ってばかりでした。事業所内外の連携業務など、幅広い業務を行ったことで、より広い視点で介護サービスについて考えられるようになったと思います。

までの経験を活かし、利用者様が住み慣れたご自宅で安心して暮らせるための支援者でありたいと思います。

までの経験を活かし、利用者様が住み慣れたご自宅で安心して暮らせるための支援者でありたいと思います。

職員紹介 商社勤務から介護職へ

あなたもチャレンジしませんか リズム健脚体操



写真①



写真②



写真③



写真④



健康づくり教室講師
山口みな子

骨盤内や足腰を鍛え、転倒予防にも効果
今回で「健康寿命を延ばそう」の私の話は3回目となります。健康づくり委員会から、みなさんのお手元に届いていると思いますが、

十月から「ヘルスチャレンジ」が始まりますね。できるだけ多くの皆さんに参加して頂きたいので、チャレンジしやすいお勧めの体操を考えてみました。ちよこっとした時間

を見つけてできて、しかも骨盤内や足腰を鍛え、元気に歩くことができる、転倒予防にも効果的な体操を3つ紹介します。名付けて「リズム健脚体操」です。

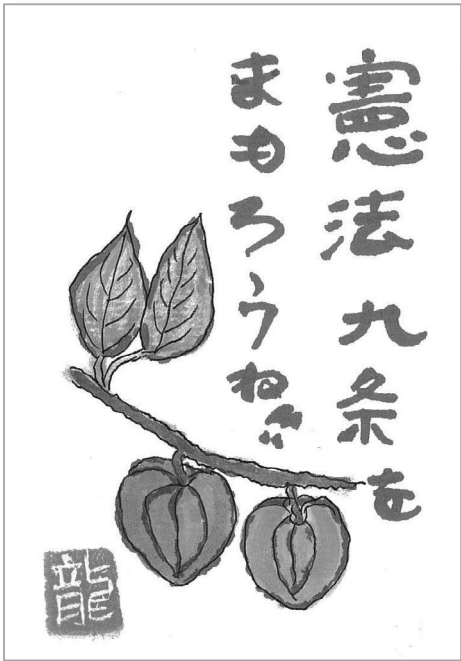
その場で足踏みをする
(1・2の号令に合わせてでも良いですし、リズムカルに足踏みできる歌を聞いたり、唄いながら)

①伸びて縮む
準備姿勢は、両足肩幅に開いて立つ。1で踵をあげて2でおろす。踵が床についたら柔らかく膝を曲げる動作を繰り返す(8回位)

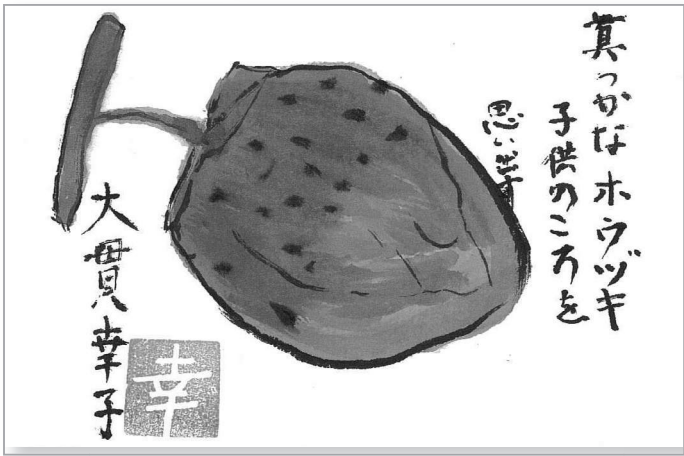
②踏み込み(前と横)
準備姿勢は両足を揃えて立つ。1・2で右足を置いて、3・4で左足を体の前で交差して、体の右横につま先を置く。反対も同様に繰り返す。(写真④)

③足の交差
準備姿勢は両足を揃えてたつ。1・2で右足を置いたら、3・4で左足を体の前で交差して、体の右横につま先を置く。反対も同様に繰り返す。(写真④)

絵手紙



龍



大貫幸子

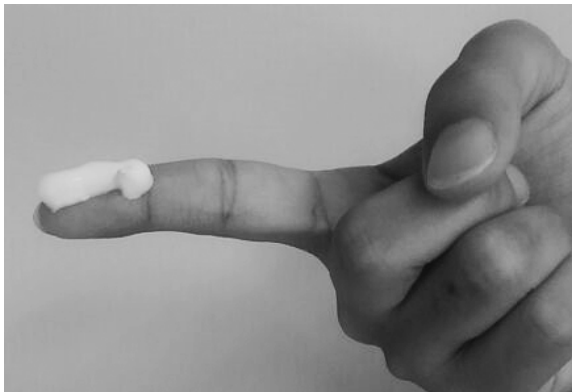
幸子

薬はなし



古川広志 本町薬局長

外用剤の適量ってどれくらい？



手のひら2枚分の面積に使用する量

患者…肌がカサカサして身体が痒いので医師に相談したら、保湿剤を塗るようにと言われました。

薬剤師…保湿剤が処方されています。1日3〜4回塗って下さい。お風呂上りに塗るとより効果的です。入浴後10分以内を目安に塗るようにしましょう。

患者…わかりました。ただどのくらいの量を塗るとよいかわかりません。保湿剤の適量ってどのくらいですか？
薬剤師…目安は、塗った後の皮膚が少し光って見え、ティッシュペーパーを付着させた時、数秒後にハラリと落ちる程度が適量とされています。
患者…案外アバウトなんです。
薬剤師…もう少し具体的な目安としては、人差し指の先から第一関節までチューブから押し出した量(写真参照)が、成人の手のひら2枚分の面積を塗る量になります。

