

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 5,731名
出資金総額 179,370,000円
(1人平均出資金額 31,298円)

医療生協だより

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/>

経営改善、組織強化を



圧倒的賛成によりすべての議案が承認されました

第34回通常総代会 全議案を承認・決定

6月30日(土)三鷹産業プラザ7階会議室において、第34回通常総代会が開催されました。開会宣言後、若松洋理事長の挨拶、来賓として地域医療福祉研究所藤合恵三専務理事(医療福祉生協連前専務理事)より挨拶

をいただきました。続いて高木専務理事より、第1号議案から第7号議案に対する議案提案が行われました。この中で経営活動について触れ、昨年は1,500万円の利益を上げたが、昨年は若干の利益に留まり、予算、前年実績を大きく下回ったこと、2018年度は全役職員・組合員の力で厳しい医療・介護情勢を乗り越え、年間1,300万円以上の利益を達成しようと言及されました。組合員活動ではヘルスチャレンジの前進や「みなみうら食堂」の開店、「キッズ診療所体験」の取り組みを通じて地域包括支援センターや社協、NPO法人との連携・協力が広がっていることなど報告、2018年度は組織強化の課題や担い手づくり、地域の「困った」の解決、組合員のくらしの安全と支えあいをつくる事業活動計画など全7議案の提案がされました。

討論では総代からの質疑のほか6名からの指定発言がありました。

採決にうつり、全議案が賛成多数で承認・決定されました。

続いて「非核・平和の劇的な流れを世界に広げ、日本国憲法を守る」の特別決議をむさし小金井診療所医療事務の立川洋美さんより読み上げられました。

新専務理事に渡邊博氏が就任

総代会休憩中に第1回理事会を開催し、新専務理事に渡邊博氏、高木前専務理事は副

理事長に互選されました。

小林貞夫
〔調布支部〕

総代会では3人以上仲間増やした組合員(8人)に対する顕彰及び毎月班会を開催し、1人以上仲間増やしの成果をあげた6つの班に対し、記念品と感謝状を贈呈しました。

〔毎月班会開催 仲間増やし成果表彰〕
〔小金井ブロック〕

健康サロン班(南支部)、太極拳班(東支部)、野川ウオーカーズ(中央支部)、リラの会ふれあいクラブ(公園支部)、健康麻雀班(三鷹・南支部)

〔仲間増やし3人以上拡大表彰者(敬称略)〕
〔小金井ブロック〕



議案提案する高木前専務理事



班表彰 (小金井・南支部)

新専務理事あいさつ——渡邊博

第34回定期総代会を経て専務理事に就任しました

た渡邊博(わたなべひろし)です。

重大な役割を経験豊富な高木前専務理事から引き継ぐことになりました。

様々な思いや期待に応えられるよう、そして、何事も真摯に向き合うことを忘れずに、組合員と職員の協同で柔軟に法人運営を行ってまいります。

30年以上、地域に定着した医療・介護事業所を持つことが北多摩中央医療生協の優位性であると考えます。その優位性を生かし、安定的な経営基盤を持つための努力を怠らず、皆さまの

これから様々な問題に直面することになり、私自身未熟で戸惑うこともたくさんあると思いますが、ご指導ご協力のほど、どうかよろしくお願い申し上げます。

の が わ

政府は6月15日「財政健全化」のために消費税率を10%に引き上げ社会保障費を大幅にカットする6回目の「骨太の方針」を閣議決定した▼4年前に消費税率を8%にし、社会保障費の「自然増」を6年で1兆6千億円も削ったため、消費の冷え込みと経済の行き詰まりを招いた反省は全くない▼逆に社会保障費の増加を「財政健全化の足かせ」とのしり、団塊の世代が75歳になり始める22年までに「基盤強化」と称して社会保障費の伸びを「高齢化」分しか認めないという▼75歳以上の医療窓口負担を引き上げ、介護のケアプラン作成を有料化し、介護軽度者への生活支援を切り捨て、公的医療費の増加を患者の負担増に連動させる「自動調整」も検討する▼これらに対して研究開発投資や外国人労働者活用、軍事費は大幅に増やして大企業には大サービスを惜しまない▼「モリ・カケ疑惑」にまみれている政権に、こんな負担と犠牲を国民に押し付ける資格があるのか?消費税率に頼らず大企業・大資産家に応分の負担を求め、社会保障を充実させる道はないのか?ここはよく考えなければならぬ。

(鈴)

今年もやります ヘルスチャレンジ2018

ヘルスチャレンジは気軽にできる健康づくりの取り組みです。認知症予防につながる生活習慣を意識して、健康寿命を延ばしていきましょう！7つのコースから自分で出来るコースを選んで2ヶ月間チャレンジ。友人や家族と一緒に楽しく健康づくりをしてみませんか？

- ◆申込期間 8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 12月14日（金）

1. すっきり頭の 体操コース

新聞の音読、クロスワードパズル、将棋などの脳トレ。



2. おいしい食卓 コース

食生活を見直すチャンス、しっかり食べて、バランスよく



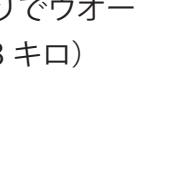
3. いきいき運動 コース

運動は認知症予防に効果的。仲間と一緒に体操してみませんか。



4. ウォーキング (JR中央線コース)

東京駅から高尾駅まで歩いたつもりでウォーキング。(53キロ)



5. ウォーキング (沖縄縦断コース)

沖縄の青い海を想像しながら名所めぐり。



6. ウォーキング (奥の細道コース)



7. マイチャレン ジコース

禁煙、減量、休肝日、スクワットなど。



第34回通常総代会の 発言報告より

月に一度、体操・学習会・おしゃべり等の様々な内容で班会を計画しています。地域包括支援センターと連携するように、一般市民の参加者も徐々に増えてきました。班会を通して仲間増やしが出来るようになっただけでなく、気になっていた一人暮らしの高齢者を地域包括支援センターに繋げることも出来るようになりました。

回を重ね毎に知り合いが増え、段取りも良くなり、一緒に食べる喜びだけでなく、みんなで作る楽しさを感じられました。食堂に来ていた親子連れと偶然スパーで出会い、嬉しくなって思わず子どもと抱き合うことも！普段知り合うことのない世代とも交流ができるようになり、地域の人の繋がりができていくことを実感しています。

私自身、リウマチにかかり、医療機関に受診していましたが、薬の副作用もあり、大変でした。その頃自強術に出会い、思い切っ

て参加したところ、徐々に良くなった感じがしました。自強術は高血圧や動脈硬化、リウマチにも改善につながるという報告も聞いている。毎回10人が参加し、毎回気持ち良い汗をかいています。今後は仲間増やしにも取り組んでいきたいです。

組合員が高齢化し、担い手不足ということもあり、なかなか思いどおりに活動も取り組めていません。昨年度数年ぶりに健康講座を企画しました。近隣住宅にチラシを数百枚配布して、当日参加は10名程度でしたが、初めて参加してくださった方が加入してくれたことになりました。これからも地域に医療生協の存在を知らせていきたいです。

訪問介護のサービスでは、ご自宅へ伺い、食事介助・排泄・入浴・清拭などの身体に関わる介護や、掃除・買い物代行・調理・洗濯などの日常生活の介護をお手伝いしております。しかしヘルパーの人員不足は深刻です。加えて介護報酬も削減され、厳しい経営状態が続いています。ヘルパーの人員を確保し、居宅支援事業所や地域包括に新規案件依頼の営業を続けると共に、ヘルパー仕事の質を上げていきます。地域の皆様から気軽に介護相談ができるケアセンターのがわになっていきたいと思います。

訪問介護のサービスでは、ご自宅へ伺い、食事介助・排泄・入浴・清拭などの身体に関わる介護や、掃除・買い物代行・調理・洗濯などの日常生活の介護をお手伝いしております。しかしヘルパーの人員不足は深刻です。加えて介護報酬も削減され、厳しい経営状態が続いています。ヘルパーの人員を確保し、居宅支援事業所や地域包括に新規案件依頼の営業を続けると共に、ヘルパー仕事の質を上げていきます。地域の皆様から気軽に介護相談ができるケアセンターのがわになっていきたいと思います。

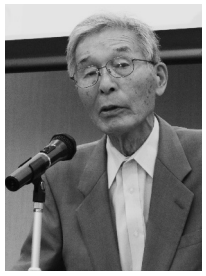
第3課のテーマは「脳いきいき学習」。西都保健生協の高江洲智穂看護師長を講師に迎え、脳いきいきインストラクター養成講座を実施しました。講義の後には実際の班会を想定してのゲームや二人組で行う体操、音読などを行い、ふれ合いや実践を続けるうちに皆が笑顔になっていきました。



リラの会ふれあいクラブ（公園支部支部長・北村佳代子）



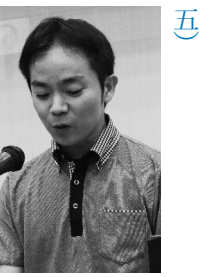
みなみうら食堂（下連雀支部支部長・斉藤優）



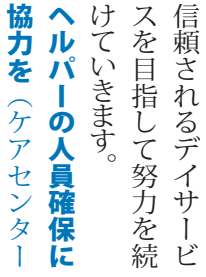
自強術を週3回開催（調布支部運営委員・山口忠弘）



数年ぶりに健康講座を開催、1名加入（北支部・萩原泰宏監事）



時間延長し、サービス向上に（デイサービスこがねい責任者・上原辰五）



ヘルパーの人員確保に協力を（ケアセンターのがわ責任者・金子貴子）



山田教授の講義



健康チェックを实践

健康づくり委員会が「健康寿命を延ばす」ために2018年度も活動しています。その活動の1つとして、5月より全5課の連続講座『健康づくりサポーター養成講座』を小金井の会場で実施し、各ブロックから合計25名の参加者と健康づくり委員が一緒になって学習を続けています。

第1課（5/29）のテーマは「健康づくりの意義と実践」。首都大学の山田拓実教授を講師に迎え、フレイルとは？から始まり、介護や認知症を予防するためのポイントを学びました。手足を同時に動かす体操では、「もつと出来る」と思っていたのに…と苦しいしながら楽しく実施しました。

第2課（6/5）のテーマは「健康チェック」。北多摩中央医療生協の三輪絹子看護部長の講義と血圧・体脂肪・骨密度・足指力測定の実技指導がありました。参加者は測定する立場として積極的に取り組みました。また、健康チェック時のアドバイス実践に役立つと大変好評でした。

第3課のテーマは「脳いきいき学習」。西都保健生協の高江洲智穂看護師長を講師に迎え、脳いきいきインストラクター養成講座を実施しました。講義の後には実際の班会を想定してのゲームや二人組で行う体操、音読などを行い、ふれ合いや実践を続けるうちに皆が笑顔になっていきました。

あらゆることに意欲的で楽しく生き続けられることを目指し、住民が生涯豊かに生きがいをもって暮らせるよう健康づくりを推進するという目的を達成させるために、残りの2課も楽しく学んでいきたいと考えています。

健康づくりサポーター養成講座

健康づくり委員会は「健康寿命を延ばす」ために2018年度も活動しています。その活動の1つとして、5月より全5課の連続講座『健康づくりサポーター養成講座』を小金井の会場で実施し、各ブロックから合計25名の参加者と健康づくり委員が一緒になって学習を続けています。

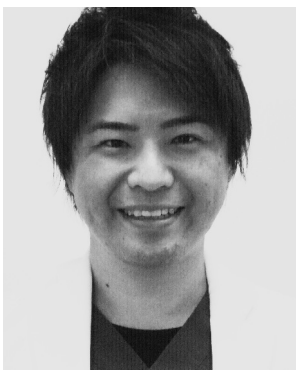
第1課（5/29）のテーマは「健康づくりの意義と実践」。首都大学の山田拓実教授を講師に迎え、フレイルとは？から始まり、介護や認知症を予防するためのポイントを学びました。手足を同時に動かす体操では、「もつと出来る」と思っていたのに…と苦しいしながら楽しく実施しました。

第2課（6/5）のテーマは「健康チェック」。北多摩中央医療生協の三輪絹子看護部長の講義と血圧・体脂肪・骨密度・足指力測定の実技指導がありました。参加者は測定する立場として積極的に取り組みました。また、健康チェック時のアドバイス実践に役立つと大変好評でした。

第3課のテーマは「脳いきいき学習」。西都保健生協の高江洲智穂看護師長を講師に迎え、脳いきいきインストラクター養成講座を実施しました。講義の後には実際の班会を想定してのゲームや二人組で行う体操、音読などを行い、ふれ合いや実践を続けるうちに皆が笑顔になっていきました。



大腸がんについて



むさし
小金井診療所
吉沢 亮平

大腸がん検診の重

要性

治りやすいが、自覚症状が分かりにくい。この30年で患者が5倍に増え、最も多い癌のひとつが大腸がんです。早期の癌であれば5年生存率は90%以上と治癒率が高い癌である一方で症状が出にくい為、早期発見が難しい癌とも言われています。今回は大腸がん、大腸がん検診の重要性についてお話ししようと思います。

大腸がんの基礎知識

識

大腸がんは欧米化した食生活の変化と高齢化により徐々に増加しており、特に40歳を過ぎた頃から男女共に増加し、年齢を重ねる毎にリスクは高まっています。

他に喫煙、飲酒、肥満、運動不足が原因とされています。喫煙は吸わない人に比べると約7倍大腸がんになりやすいと言われています。飲酒に関しては

高齡化による要因は遺伝子変化の蓄積です。大腸がんは遺伝子変化の蓄積で発生し、高齡化により遺伝子変化が積み重なることで癌化するとされています。高齡化が進むことで大腸がんの患者は今後、ますます増えていくと考えられます。

大腸がんは他のがんと比べ進行が早いわけではありません。突然、大きな癌や進行した癌が出来るのではな

く、最初は小さな「ポリプ」と言われるものが、徐々に大きくなり癌化すると言われています。初期の小さなポリプから手術が必要になるまでの期間は約2年以上と言われています。

ただ、早期の大腸がんでは特有の自覚症状が出ません。つまり、症状が出た時にはある程度進んだ状態の癌だということですが、非常に怖い点なのです。ですから、症状のない早期の段階で見つけることが重要です。初期症状としては繰り返す下痢と便秘、便に血液が混じる（排便時に痛みはなし）、便意はあるが便が出ないなどです。

大腸がん検診とは

大腸がん検診とは便潜血反応をみる検査です。これは肉眼的には分からない微量な腸管内の出血を調べることで、早期がん発見に非常に有効です。

また検査自体がとても楽で、苦痛を感じさせることなく出来る検査です。毎年、便潜血検査を受けるだけで、大腸がんの死亡率は約30%〜40%下がると言われており、大腸がん検診を定期的に受けることが大切です。

むさし小金井診療所は小金井市の大腸がん検診の指定医療機関になっております。受診希望の方はむさし小金井診療所にお問い合わせてください。

【対象者】 小金井市に住民票のある40歳以上の方

【自己負担】 500円

【検診期間】 7月31日まで

【申込受付・検体の提出】 午前 9時〜12時 午後 13時30分〜16時（但し月曜日は19時まで受付しています。土曜日は午前のみになります）

大腸がん検診をぜひ受診しましょう

むさし小金井診療所

大腸がんの患者数は近年増え続けています。特に40歳を超えるころからリスクが高まり、高齡になるほど高くなります。また早期の段階でははつきりとした自覚症状が出ないことがほとんどですが、早期発見されれば治療する可能性は非常に高いと言われています。ぜひ受診されるようおすすめします。

【対象者】 小金井市に住民票のある40歳以上の方

【自己負担】 500円

【検診期間】 7月31日まで

【申込受付・検体の提出】 午前 9時〜12時 午後 13時30分〜16時（但し月曜日は19時まで受付しています。土曜日は午前のみになります）

【対象者】 小金井市に住民票のある40歳以上の方

【自己負担】 500円

【検診期間】 7月31日まで

【申込受付・検体の提出】 午前 9時〜12時 午後 13時30分〜16時（但し月曜日は19時まで受付しています。土曜日は午前のみになります）

【対象者】 小金井市に住民票のある40歳以上の方

【自己負担】 500円

【検診期間】 7月31日まで

【申込受付・検体の提出】 午前 9時〜12時 午後 13時30分〜16時（但し月曜日は19時まで受付しています。土曜日は午前のみになります）

【対象者】 小金井市に住民票のある40歳以上の方

【自己負担】 500円

【検診期間】 7月31日まで

【申込受付・検体の提出】 午前 9時〜12時 午後 13時30分〜16時（但し月曜日は19時まで受付しています。土曜日は午前のみになります）

【対象者】 小金井市に住民票のある40歳以上の方

【自己負担】 500円

【検診期間】 7月31日まで

【申込受付・検体の提出】 午前 9時〜12時 午後 13時30分〜16時（但し月曜日は19時まで受付しています。土曜日は午前のみになります）



古川広志 本町薬局局長
山口雅美（実習生）、
浜口愛笑（実習生）

薬と紫外線の怪しい関係

患者さん…先週、女子会ゴルフ旅行に行ってきた。後、モーラステープは、プレー中に手首を使用して大丈夫かしら？

止め、丁度、友人が痛みを訴えた。モーラステープを貼っていたので、それを下さい。光線過敏症の既往歴のある人は、再使用でさらに症状が重くなるおそれがあります。

【患者さん】 数日後、モーラステープを貼っていた部分にブツブツが出たかと思ひどい目に合いました。

【患者さん】 今回、友人から貰った貼り薬で、ブツブツが出たかと思ひどい目に合いました。

【患者さん】 今回、友人から貰った貼り薬で、ブツブツが出たかと思ひどい目に合いました。

【患者さん】 今回、友人から貰った貼り薬で、ブツブツが出たかと思ひどい目に合いました。

【患者さん】 今回、友人から貰った貼り薬で、ブツブツが出たかと思ひどい目に合いました。

【患者さん】 今回、友人から貰った貼り薬で、ブツブツが出たかと思ひどい目に合いました。

【患者さん】 今回、友人から貰った貼り薬で、ブツブツが出たかと思ひどい目に合いました。

【患者さん】 今回、友人から貰った貼り薬で、ブツブツが出たかと思ひどい目に合いました。

【患者さん】 今回、友人から貰った貼り薬で、ブツブツが出たかと思ひどい目に合いました。

理事会だより



第12回理事会報告

5月26日開催

【報告事項】

・4月度月次報告（経常利益▲2,721千円）

・2017年度夏季一時金要求について

【審議事項】

・各支部総会で出された意見・要望に対する返答

・第34回通常総代会の議案確定について

・協立医師協同組合からの借入について

・4月度加入・脱退の件

第13回理事会報告

6月16日開催

【報告事項】

・5月度月次報告（経常利益▲1,649千円）

・2017年度夏季一時金要求書に基づく回答について

・「健康で文化的な生活」全国調査実施要綱の取り組みについて

【審議事項】

・第34回通常総代会の開催準備について

・特別決議案について

・当面の本部事務局体制について

・第6次中期計画を達成する上での諸課題について

・5月度加入・脱退の件

思い思いの願いを七夕に —デイサービス



利用者さんのさまざまな願いが

デイサービスこがねい して「七夕吹き流し」をでは季節の作品づくりと 作りました。家族の幸せ

を願う気持ち、健康や長寿、平和など様々な短冊が風になびいています。「素敵なものが仕上がったね!」「あれ?私は何をお願いしたんだっけな?どこにあるかな?」と足を止めて一枚一枚ご覧になる利用者さんもちらほら。

●お習字が上手になりま
すように。一生懸命お稽古します。

●みんな笑顔で通所でき

●天の川、宝くじが当た

●天の川、宝くじが当た

●天の川、宝くじが当た

●天の川、宝くじが当た

読者の声



5月号「医療生協だより」の角先生のインタビュー、2面の島洋子氏の「戦争のためにペンは握らない」の記事は、特に次世代の人々に声を大にして、伝えなければならぬ大切なことだと思います。

（三鷹市・男性）
角医師のインタビューを敬服しつつ拝読しました。「医師の理想が地域医療」と考えていらっしゃる点に、「我が意を得たり」です。フレイルについては新しく知りました。運動、栄養、社会参加が大平和日本を守る活動がいつまでも続けられよう努力しよう（調布市・女性）
フレイル予防のポイントのうち、一番運動が苦手になってい

作：東京保健生協職員・倉持雅臣さん

A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	
I	
J	
K	
L	
M	

1	2	3		4		5
	I	K			F	
6				7		
		7	8			
		M	J			D
10	11					
H	A					
12			13	14		15
			L		G	B
16		17		18		C
19						E



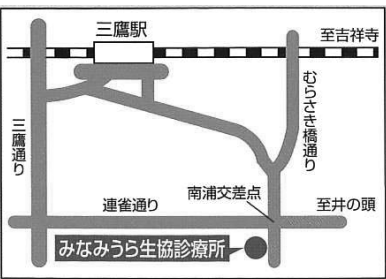
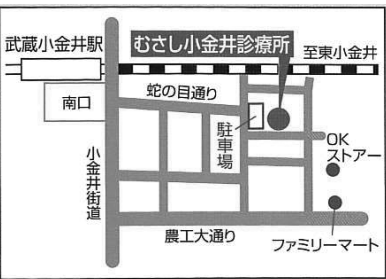
- タテのカギ
- 1、新聞、雑誌、放送などの記者、編集者の総称、
 - 2、面積日本一の湖は〇〇湖
 - 3、交通渋滞にあっ

ABCの枠内の文字を順にならべてください

- ヨコのカギ
- 1、耳、鼻、喉、などの疾患を担当する診療科です
 - 6、柔道の別名、これがあだ名の柔道選手もいました
 - 7、二つの立場にはさまって、どちらにもたてない苦しい立場
 - 10、国内で政府と反政府勢力との戦

- タテのカギ
- 1、新聞、雑誌、放送などの記者、編集者の総称、
 - 2、面積日本一の湖は〇〇湖
 - 3、交通渋滞にあっ
 - 4、小規模の製造、加工場、下町に町
 - 5、これにうつして化粧や髪の手をしますね
 - 8、和歌の一つ、五・七・五・七・七といえ
 - 9、一番端の地のこと、宗谷岬のこと、うかがひます
 - 11、〇〇〇〇〇〇をたいて渡る
 - 14、東日本はスィカ、西日本は〇〇
 - 15、月の明るい夜のこと
 - 17、今いる場所のこと

診療 あんない 詳しくは診療所窓口でお尋ねください。



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	内科・小児科 富永 内科・リウマチ 白戸	内科・小児科 角 内科・呼吸器 三浦	内科・小児科 富永 内科 吉沢 往診 白戸	内分泌・代謝 西條 内科・呼吸器 三浦 往診 白戸	内科・リウマチ 白戸 往診 角	★週に注意 第1・3・5 白戸 第2 角 第4 富永
午後 2時～4時	★注意 外来診療はありません 往診 富永 往診 白戸	内科 白戸 or 角 往診 角 往診 白戸	内科・リウマチ 白戸 ↓完全予約制 小児予防接種 富永 往診 吉沢	内科・呼吸器 三浦	内科・小児科 角 往診 白戸	
夜間 5時～7時	内科・小児科 富永			診療変更・休診 お知らせなど	★土曜日の診療体制が変更になりました。 ★水曜午後の小児予防接種外来は完全予約制となりました。 ★月曜午後は休診です。	

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	内科 榮 往診 角	内科 榮	内科 榮 カメラ 橋本	内科 角 往診 山崎	内科 榮 整形外科 土岐	内科 榮 (4週のみ角)
午後 2時～4時	内科 榮 往診 角	内科 榮	内科 榮 (第2・4) 往診 榮 (第1・3・5)	内科 角 (第1・3・4・5) 内科 榮 (第2)	内科 榮 往診 関	往診 榮 (第1・3)
夜間 5時～7時				糖尿 谷口		

※エコー検査は予約により実施しています。
※土曜日は医師が交代する場合があります

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1-19-2 電話 042 (383) 3515

連雀通り薬局
三鷹市下連雀7-1-26 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
〒184-0004 小金井市本町1-15-9
☎ 042-386-8311 Fax. 042-386-8307

◆のがわ介護相談室
〒184-0004 小金井市本町1-15-9
☎ 042-386-6330 Fax. 042-386-8307

◆デイサービスこがねい
〒184-0004 小金井市本町1-15-9
☎ 042-382-5519 Fax. 042-382-5519

◆ケアセンターのがわ
〒184-0004 小金井市本町1-10-5
☎ 042-381-4471 Fax. 042-381-4479