

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 5,727名
出資金総額 179,000,000円
(1人平均出資金額 31,255円)

医療生協だより

9

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/>

健康寿命を延ばそう ヘルスチャレンジ2018



みんなに参加しよう

期間▶10月1日～11月30日

コース▶7コース(チラシ参照)

参加費▶無料

みんなでチャレンジ ヘルスアップ60日

健康で楽しい生活を続けるために今、全国で健康づくりの取り組みが活発に行われています。「何か始めたいけどきっかけがなくて」「ひとりではなかなか続かなくて…」というみなさん、ヘルスチャ

レンジに参加してみませんか。ご家族や友人のみなさんと一緒に健康づくりをすすめてみましょう。

健康寿命(健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間)を延ばすために、ヘルスチャレンジに取り組んでみませんか？ヘルスチャレンジは、生活習慣を見直し、できることから少しずつ健康づくりを始めるための取り組みです。昨年度は170名の方が参加し、「膝のリハビリを兼ね毎日歩くことを心がけ目標達成できました！」「意識的に減塩、野菜たっぷりのメニューにできた」「続ける」と満足感

がある。「来年は違うコースにチャレンジしたい！」などの感想が寄せられました。元気に心豊かに過ごすことは個人や家族、社会的にも大きなテーマとなっています。健康はみんなの願いです。病気の治療も大切ですが、予防や健康づくりはいっそう大切です。この機会にぜひ声を掛け合って地域に健康づくりの輪を広げましょう！ひとりでは難しくてもご家族や地域の仲間と励ましあいながら一緒にチャレンジしてみませんか？(健康づくり委員・後藤景子)

今年の感想より

目標をもって毎日、コツコツ運動しました。ヘルスチャレンジは生活改善のきっかけになりました。

膝のリハビリを兼ね、毎日歩く事を心がけ目標達成出来ました。歩くのが苦にならなくなりました。

「週1回の休肝日」にチャレンジ。週1回なら無理なく続けられそう。健康のために今後も続けていきたい。

音読は生活習慣になりつつある。音読することで自分の発声に注意するようになりました。

白戸医師のわかりやすい講義が評判でした



「関節の痛み、全身の痛み」の学習会が7月31日、前原暫定集会室で開催され37名が出席しました。

多くの高齢者(特に女性)が抱えている悩み、膝・股関節・肩などの痛みなど関心の深いテーマでした。むさし小金井診療所の白戸先生の自己紹介からはじまり、白戸先生の専門の関節リウマチ、変形性関節、ヘバーデン結節、脊椎管狭窄症、五十肩、外反母趾、痛風、リウマチ性多発筋痛症等関節の痛みに関する問題について丁寧にパワ

地球を包む 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」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8日(月・体育の日)
午前10時30分～(雨天中止)

■集合場所：神代植物園 正面入り口

■参加費300円

■持ち物：昼食、飲み物、健康保険証

「関節の痛み、全身の痛み」 学習会に37名が出席

小金井ブロック

「ポイントを使い、わかりやすく説明していただきまし

た。痛みを抱えている高齢者の多くは整形外科を受診し「年ですわ」と言われて鎮痛剤、湿布を処方され対症療法で日々我慢をしています。私も同じでテレビで宣伝している膝に良いと言われる売薬を飲んだり、サポーターの新しいものが出る高い価格のものでも購入して使用してみる、軟骨をつくる食品を食べてみる等ありとあらゆる良いといわれる事を試してきました。

今回の白戸先生の話しは

膝・指等の手術のこと、リハビリテーション、コルセット、神経ブロック、市販の飲み薬、ヒアルロンサンの効能などわかりやすく説明がありました。

若い医師の多い中で臨床経験の豊富な医師が来て下さったことは患者さんにとって力強く感じた方も多かったと思います。これから診療所のなかで重要な役割を果たしてくださるかと思

います。(小金井東支部・阿部まり子)



のがわ

6～7月、大阪北部地震と西日本集中豪雨に襲われた。一夜で家屋、家財を失ない命からがらの非難生活を余儀なくされている人は今も4千人に及び、被災地の交通インフラの復旧は数カ月から一年以上かかると見込まれる▼被災者の生活・生業の再建と被災地の復旧への支援、生活の困難や不安を取り除く施策の確立が問われている。ところが安倍政権は7月22日に閉幕した通常国会の最終盤に「豪雨災害対策よりも悪法強行を優先する」という非人道的な姿勢をあらわにした▼モリ・カケ疑惑の隠蔽、データー造などウソと欺瞞を動員し、軍事費突出予算・働かせ方改善・カジノ実施法などを次つぎに強行したことは常軌を逸している▼「安倍9条改憲NO!」の署名や朝鮮半島の非核化への対話が大きく広がり、安倍首相はさすがに会期中の改憲発議は断念したが、その後もなお北朝鮮の脅威を叫び、改憲・軍拡・消費税増税への「執念」を燃やしている▼この「執念」は、災害対策や社会保障、雇用と賃金、暮らしと平和をそっちのけにして、ウソと欺瞞、賭博と戦争に突っ走るものに他ならない。(鈴)

“核兵器のない世界”の実現を 8月4日～6日 原水爆禁止世界大会

平和の思い新たに

理事長 若松洋

連日の猛暑が、ちょっと東京で途切れ、少しは涼しく感じていましたが、広島は35度の猛暑日。未曾有の豪雨災害を受けた広島で「原水爆禁止世界大会」が開かれました。開会総会が開かれる広島県立総合体育館グリーンアリーナへタクシーで到着しました。午後2時の開会あいさつで「国際



左から2番目が若松理事長

会議宣言」が報告され、全国から約5千人を超える参加者で熱気がムンムン。外国代表者の紹介、挨拶の後、福山真劫さん（戦争させない・9条こわすな！総かがり行動実行委員長）から連帯の挨拶がありました。国民平和大行進通し行進のみなさんが紹介されました。80歳過ぎて通し行進に参加された

偉大な同志に尊敬と連帯の拍手が鳴り響きました。

2日目の早朝、北多摩中央医療生協の今日の組合員さんが作った折り鶴をささげ、分科会「9条改憲ストップと核兵器」に出席しまし

た。小沢隆一教授（東京慈恵医大・憲法学者）は「9条改憲阻止、アジアの平和実現、核兵器禁止・廃絶は三位一体の課題であり。1950年6月に勃発した朝鮮戦争は戦後東アジア（アメリカを含む）の国家体制を確定させた戦争であり、「朝鮮戦争」の終結は戦後の国家関係を変える。そして軍事同盟体制（韓国・日米）の必要性（正当性）は消滅する。北朝鮮の非核化は米の核戦略見直しで、日中も従うはずで、核兵器禁止条約の実効化はアジアから始まる。」という講演でした。

午後から平和公園を散策しました。見るもの、触るもの、涙、涙。年とともに涙腺が甘くなってきました。平和式典での安倍総



会場は熱気ムンムン

理の挨拶はひどかった。核兵器の禁止・廃絶・平和を願って参加されている被爆者、遺族

市民の前に、「核兵器条約」の「か」の字も「き」の字も一言も触れない。安部総理あなたはどこの国の総理大臣なのか。最後に閉会総会へ出席。「広島からのよびかけ」である決議が採択されました。

わーい！「もぐもぐ子ども食堂」始まったよ

朝8時、「おはよう！」と元気に参加者へ声掛けをする代表の大野さん。

人合わせて30名以上が参加。地域の組合員さんにもお手伝いいただきました。

働いていた経験があり、「施設から地域に戻しても子ども達の居場所がなく、再び施設に戻ってくる状況に胸が痛んだ。朝食をしっかりと食べてもらい子ども達を元気に学校へ送り出したい。」と熱心に話してください、医療生協として少しでも協力できることがあればと感じました。

7月18日に三鷹市上連雀6丁目都営アパート集会所で第1回もぐもぐ子ども食堂が開催されました。誰でも参加可能で、子どもは無料、大人は100円でおにぎりとお味噌汁を提供します。その日は子どもと大

支援のきっかけは三鷹市社会福祉協議会から子ども食堂を立ち上げようとしている市民の方から、医療生協の力を貸してもらえないかと話をいただいたことでした。大野さんは栄養士として児童養護施設で

「朝の実施」、「生協



パルシステムが 立ち上げ資金が ない為、フードバンクの利用ができない

か東京都生協連に相談すると、パルシステムが年間2万円の調味料を子ども食堂に支援していることがわかり、申請。パルシステムからは「朝の実施」、「生協

楽しい企画盛りだくさん — みんなでイベントに参加しよう —

武蔵野
こどもまつり
10月21日（日）
武蔵野中央公園

三鷹・健康まつり
10月28日（日）
みなみうら生協診療所
駐車場

小金井
市民まつり
10月20日（土）～
21日（日）
都立小金井公園

健康ウォーク
10月8日（月）
神代植物公園

間連携のスタート、「地域とパルシステムとのつながり構築」等が期待され、支援していただけることに決まりました。パルシステム三鷹配送センターとみなみうら診療所は目と鼻の先。少しずつではありますが、これを機に協同の取組

みを増やしていきたいです。会場の検討等課題もありますが、今後も支援を続けることで、子どもから高齢者まで地域の健康づくりの取り組みを広げていきたいです。（組織担当・大

健康づくりサポーター養成講座 に27名が修了

5月23日から始まった健康づくりサポーター養成講座は5講座開催され、7月17日終了しました。当初34名の組合員から登録がありましたが、そのうち27名が終了されました。第1課「健康づくりの意義と実技」、第2課「健康チェック」、第3課「脳いきいき学習」、第4課「食生活と嚥下予防」、第5課「健康づくりの取り組みと意義」と講座の内容も充実しています。参加者から

は、「毎回講師の話が分かりやすく聞きやすかった。とても身になりました。」「健康チェックの実技学習はとても良かった。明日から出来る脳いきいき教室の5か条はすぐに実行したい。」「5講座出席できたことは良かった。そして男性の方たちが意外と多かったことは喜ばしいことです。次は在宅の実践、家族の助け、つどいが必要になる？」といった感想が寄せられました。修了式では健康づくり委員会より10月からの「ヘルスチャレンジ」の取り組みや健康ウォーク（10月8日）への参加の呼びかけがありました。最後に若松理事長から修了者一人一人に「修了証」が渡されました。（副理事長・高木広明）

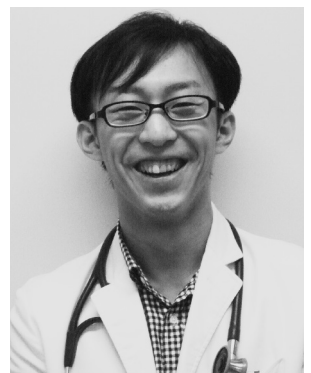


充実した内容の養成講座



最期を迎える前に

ACP (Advanced care planning) の大切さ



むさし小金井診療所
医師 角 允博

暑くなる今日この頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回は、前回お便りで書かせて頂きました「ご飯が食べられなくなった時」のお話の続編という事で少しテーマを広げて投稿させていただきます。

皆さんは高齢になつていき、いずれ最期を迎えるときに「ご自身がどんなに」

「胃腸を作つて欲しい」などそれぞれ個人の考えがあると思います。その他に「どんな治療をしたのか!」と疑問に感じる方もいるかもしれません。なぜこ

「お話を聞きたいか」など、このような将来についての考えを本人やご家族と共有する過程をACP (Advanced care planning: アドバンス・ケア・プランニング) といっています。自分は元気であるのになぜ今最期の話をしたり考えなければならぬのか!と疑問に感じる方もいるかもしれません。なぜこ

「お話を聞きたいか」など、このような将来についての考えを本人やご家族と共有する過程をACP (Advanced care planning: アドバンス・ケア・プランニング) といっています。自分は元気であるのになぜ今最期の話をしたり考えなければならぬのか!と疑問に感じる方もいるかもしれません。なぜこ

班紹介 三鷹南支部健康麻雀班



今日は、三鷹南支部新川「健康麻雀班」です。

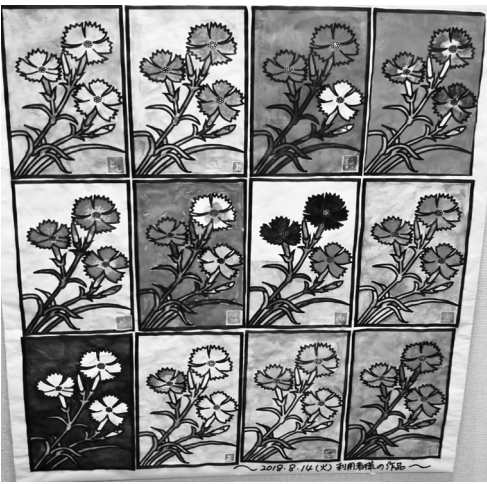
毎週木曜9時半〜16時過ぎまでお弁当持参で4卓16人程度でゲームを楽しみ親睦をはかり、半チャン終われば輪投げを実施、座りっぱなしの体をほぐします。

正面にはいつも「医療生協」の看板「みなさな合宿旅行」や8・

みうら生協診療所」の看板および班活動の写真を掲示します。各卓毎にリーダーを指名し、だれがどの卓かはメダルを引き決めます。

年に4回ほどシオリを発行しレベルアップ教室を開催します。年に2回、6月と12月に大会を開催、賞状・景品や参加賞も在ります。年に2〜3回「小支部部長・柳沢浩二

ステンドグラス 風ぬり絵



風ぬり絵 — デイサービス

「平成30年7月豪雨」災害支援募金へのご協力ありがとうございました

2018年7月の記録的な豪雨により、各地で川の氾濫や土砂崩れなどが発生し、甚大な人的・物的被害が出ました。西日本にある医療福祉生協では事業所の浸水、医療機器、組合員・職員宅の浸水など多くの被害が報告されています。医療福祉生協の災害支援募金の要請にこたえ、北多摩中央医療生協では募金活動に取り組み、役職員をはじめ組合員のみなさんからこれまでに65,363円(第1次分)の募金が寄せられました。(8月18日現在) 医療福祉生協連を通じて現地に送られる予定です。皆様のご協力に心から感謝申し上げます。



古川広志 本町薬局長
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

前号の続き

患者さん…オクトクリレンって何ですか?

薬剤師…オクトクリレンは紫外線を吸収する化合物で、日焼け止めや化粧品に広く含有されています。オクトクリレンがでた方は、オクトクリレンに対して過敏反応が出る可能性があります。その他にオキシベンゾンという化合物でも同様に注意が必要です。

患者さん…つまり、私はオクトクリレンで光線過敏症が出たので、オクトクリレン及びオキシベンゾンの配合されている日焼け止めや化粧品を使用すると過敏症状がでる可能性があります。高いという事ですか?

薬剤師…その通りです。日焼け止めや化粧品を購入する場合は配合成分を確認して下さい。

患者さん…オクトクリレンは光線過敏症に注意!と覚えました。今後は大丈夫ですね。

薬剤師…いいえ、ケトプロフェン外用剤は光線過敏症に注意!と覚えて下さい。

患者さん…ケトプロフェン?

薬剤師…オクトクリレンは商品名でケトプロフェンは成分名です。ケトプロフェンを主成分とする薬は、医療用医薬品としてだけでなく一般用医薬品として薬店でも販売されているため商品名ではなく成分名で覚えて下さい。

患者さん…光線過敏症の予防は?

薬剤師…最も有効な予防は、天候にかかわらず貼付部位に日光を当てないことです。さらに貼付部位には成分が残っており紫外線にあると過敏症が発症する危険があるため、予防は貼付剤をはがした後、一か月間は行つて下さい。

患者さん…分かりました。長袖・長ズボン又はサポーター等で紫外線をあてないようにします。

薬剤師…白い服より濃い色の服で、素材はポリエステルやレーヨンの方が紫外線を通しにくいようです。日焼け止め、手袋や帽子そして日傘等を上手に使って下さい。日焼け止めは紫外線吸収剤不使用(ノンケミカル)のものを選んで下さい。

理事会だより



第2回理事会報告

7月21日開催

【報告事項】

- 6月度月次報告(経常利益▲1,726千円)
- 2017年度夏季一時金要結
- 各種大会参加 日本母親大会、原水爆禁止世界大会、日本高齢者大会

【審議事項】

- 6月までの経営状況、課題について
- 2018年度理事会日程について
- 6月度加入・脱退の件

【報告事項】

- 7月度月次報告(経常利益▲981千円、累積▲6,370千円)
- 平成30年7月豪雨被害支援募金の取り組み(65,363円)

【審議事項】

- 7月までの経営状況、課題について
- 秋の生協強化月間方針、せーの集会 9月28日7月度加入・脱退の件

【審議事項】

- 7月までの経営状況、課題について
- 通信教育の取り組み
- 管理者面談について

【審議事項】

- 7月までの経営状況、課題について
- 秋の生協強化月間方針、せーの集会 9月28日7月度加入・脱退の件

今年のヘルスチャレンジも楽しみにしています。政府の「財政健全化」はおかしい。軍事費のあきれるほどの増加。アメリカへの追従、モリカケ疑惑など、企業から税金をとらず、国民への支援を切り捨てている。こんな

政府は早く打倒！頑張ろう。（調布市・女性）

鷹市・女性）

鷹市・女性）



作：東京保健生協職員・倉持雅臣さん

A
B
C
D
E

1		2	3		4	
		5				
6	7					
8						
	9	10		11		12
13			14			
15			16			

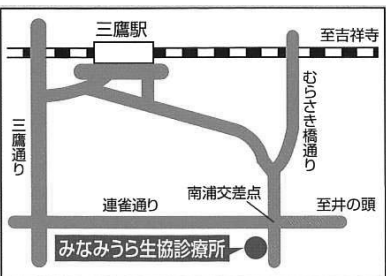
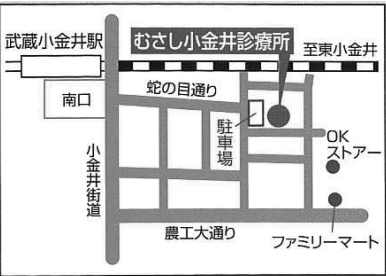


ABCの枠内の文字を順にならべてください

- よこのカギ
- 1、心拍を正常に保つために使われる医療機器です
- 5、昔 足の大きさをこれで表しました、プロレスで16〇〇キツクというのもありましたね
- 6、道の両側に商店が立ち並んでいます
- 8、振り仮名のこの活字の大きな名称からこの名称に
- 9、〇〇リーダー、〇〇ガール
- 11、自動車は〇〇
- 13、観賞用に育てられた鯉

- たてのカギ
- 1、鉛筆
- 2、日本の国技とされています
- 3、免許停止の略、交通違反で〇〇
- 4、オーストラリア、育児用の袋、大型哺乳類といえば
- 7、必要にそなえてあらかじめもっておく知識
- 10、夏と冬のあいだ
- 11、油、〇〇マ
- 12、〇〇〇の木馬
- 13、太陽は東からのぼって〇〇に
- 14、言葉や単語の最後の部分、自信がないから〇
- 15、春夏秋冬
- 16、ビルが並んでいます 都会の景観

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 白戸	内科・小児科 角	内科・小児科 富永 吉沢 白戸 往診	内分泌・代謝 西條 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 ↓完全予約制 小児予防接種 富永 吉沢 往診	内科・呼吸器 三浦	内科・小児科 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 往診 榮 角	内科 榮	内科 榮 カメラ 橋本	内科 往診 角 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 往診 榮 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 往診 榮 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

〒184-0004 小金井市本町1-15-9

☎042-386-8311Fax. 042-386-8307

◆のがわ介護相談室

〒184-0004 小金井市本町1-15-9

☎042-386-6330Fax. 042-386-8307

◆デイサービスこがねい

〒184-0004 小金井市本町1-15-9

☎042-382-5519Fax. 042-382-5519

◆ケアセンターのがわ

〒184-0004 小金井市本町1-10-5

☎042-381-4471Fax. 042-381-4479