

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 5,735名
出資金総額 178,155,000円
(1人平均出資金額 31,065円)

医療生協だより 11

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/>

今こそ医療生協の出番



理事・支部長・運営委員さん33名が集まりました

生協強化月間

「いのち・くらし・健康づくり」の具体化めざして取り組もう

役員・組合員のみなんで力を合わせ、仲間増やし、増資活動の目標を達成しよう——9月28日(金)午後2時から小金井・前原暫定集會室にて、「せーの集會」が開催されました。「せーの」集會では生協強化月間を前にして、理事、支部長、支部運営委員33名が集まりました。

「せーの集會」の前
半では、若松理事長の
挨拶のあと、高木副理
事長から、2018年
度生協強化月間方針が
報告されました。こ
中で「医療生協は今、
新たなコミュニケーション
づくり・つながりづくり
をすすめる上でも、く

2018年度
生協強化
月間

9月25日～
11月30日
まで



発言する牟礼・北野支部の君塚支部長



発言する調布支部の小沢理事

らしの協同や社会保
障・人権の擁護をすす
める上でも役割が求
められている。今こそ
医療生協の出番であ
り、この期待・要望を
実現する上でも足腰
の強い医療生協をめ
ざしましょう」と発言
されました。

続いて参加者から
意見交流と活動報告
を行いました。新しく
支部長になった牟礼・
北野支部の君塚さん
から「スーパースポ
ルすくい子どもたち
が総勢80人集まった。
組合員を増やすには
地道にやっていくこ
とが必要ではないか」

る。今後はぜひ健康
マージャン班を立ち
上げ、組合
員の活動を
広げたい」

小金井・

調布支部の小沢理事

からは「ヘルスチャ
レンジや健康ウォークに
昨年を上回る人数の参
加で頑張りたい」等々
の発言がありました。

最後に渡邊専務から
「生協強化月間を成功
させながら組合員の利
用結集・健診普及など
経営活動でも前進させ
ましょう」と訴えられ
ました。

(高木広明副理事長)

増やした」
三鷹ブ
ロックの柳



協強化月間方
針の具体化の
話しや花束訪
問、日本高齡
者大会の成功
目指す取り組
み、みかん狩
り交流会等
について活発に
討論されまし
た。(高木広
明副理事長)

調布支部で 活発討論

10月23日午後1時半から調布支部運営委員
会が開かれ、運営委員23名が出席しました。会
議では健康ウォークやヘルスチャレンジ、生



消費税率を10%に引き
上げ、医療・介護をはじめ
社会保険給付は「適正
化」や「効率化」の名で
さらに削減する10月が1
年後に迫った▼非正規労
働の増大や賃金抑制に加
えて、税・保険料の負担増
年金支給額の削減、医療
費の窓口負担や介護利用
料の引き上げが続いてい
るいま、さらに消費税率
を引き上げたらどうなる
か▼1989年の導入か
ら29年、消費税の収収は
累計349兆円となった
が、その大部分は法人三
税の減収分の穴埋めに使
われ、金融・保険業を含
む資本金10億円以上の大
企業の内部留保を425
兆円に膨張させた▼消費
税増税は家計をさらに破
壊する↓受診抑制が医療
機関の経営を困難にする
↓診療報酬が引き上げら
れても↓その負担が患者
の家計をさらに破壊する
▼税率を部分的に据え置
くだけの「軽減税率」の
導入では、中小業者の負
担と混乱を招き、地域経
済を冷え込ませ、家計破
壊の「悪循環」は加速す
るだけだ▼「悪循環」か
ら抜け出すには消費税増
税を中止し、所得税・法
人税の課税を適切にし、
雇用・賃金の安定、医療・
介護・年金・福祉など社
会保障の充実を図る他は
ない。(鈴)



健康チェックに長蛇の列



肺活量測定

小金井市民まつりに
428名が健康チエツク

10月20日(土)、21日(日)の2日間、都立小金井公園にて小金井市民まつりが開催されました。北多摩中央医療協小金井ブロックでは血圧計をはじめ、肺活量、体脂肪・握力などの健康チェックを行いました。

市民からの健康に対する関心も高く、「肺活量を測るなんて久しぶり!」、「体脂肪がどれぐらいあるか気になります。」とお昼頃には大勢の人たちで賑わいを見せていました。晴天にも恵

まれて地域の方の428名の健康チェックを行いました。小中学生、子育て世代、高齢者など、様々な世代の方が血圧・体脂肪・握力・肺活量から自分の気になる項目を選んで測定をしていきました。地域の健康づくりと医療生協を地域に広げることが目的に、小金井ブロックの組合員さん約22名と職員9名が参加。地域の方と日頃の健康状態について交流をしました。

今回、「健康づくりサ

ポーター養成講座に参加して、私も何か手伝いたい。」とおっしゃってくださる方や最近運営委員になられた方も一生懸命に測定してくださいました。一つひとつの取組みの積み重ねが地域の活動と繋がっていくことを実感しました。健康づくりや地域の助け合いの取り組みとあわせ、残りの生協強化月間も頑張ろうと励まされました。

(組織担当 大越郁子)

江坂 健康チエック
 参加し健康チエックを行いました。

江坂の体制は、

盤石でもなく心配していましたが、当日はおすなおすの
 大反響で受付は嬉しい悲鳴でした。係の組合員は汗を拭く暇もない様子。会場の選定がこれ程の影響をあたえるとは思ってもしなかったのですが、係わって下さった組合員の方々には本当にお疲れさまでした。最終的には86名の人が健康チエックを受けられました。健康チエックを通じて医

「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

（調布支部 粕江班・山内光春）

歩いて、輪投げして、パン食い競争
楽しさ **もりだくさん** 健康ウォーク



大いに盛り上がりました



ブロック別の輪投げ大会



中々喰えられない？パン食い競走

今年も10月8日の体育の日に神代植物公園で健康ウォーク&交流会を行いました。季節外れの暑さもおさまり、過ごしやすい気候のもと各地域から77名の方が参加しました。

園内では芝生の広場での全体ラジオ体操の後、各自散策へ。熱帯植物の宝庫である大温室や見頃を迎えたダリ

ア、咲き始めた色とりどりのバラ園など、わずかな時間でしたが植物に癒され皆の表情も笑顔になつていきました。散策をした後は、楽しいお弁当タイムです！

自然の中、みんなで食べるご飯はとてもおいしくておしゃべりも進みます。途中、各支部の紹介では仲間増やしの成果の発表もあり

ました。

午後は交流会です。
あんぱん＆どら（焼き）
食い競争では口だけで
掴む動作に困惑しながらも、懸命に挑む姿に支
部からの声援も響きま
す。また、交流会には
欠かせない輪投げ大会
では各支部からの精鋭
が集まり、白熱した戦
いとなりました。支部別
では調布支部が優勝！
男性部門では三鷹の君
塚さん、女性部門では
調布の鈴木さんの活躍
が光りました。今回は
個人部門も行い、支部
や年齢を問わず大いに
盛り上がりました。最
後はみんなで歌を歌い、
秋風と共に楽しい一日
を締めくくりました。

（健康づくり委員・後藤
景子）

しました

久保料理教室班

2回目になる10月25日(木)は、午前9時半に集合しました。4人の参加でメニューは鶏肉と大根の煮物、小松菜のしらすおろし和え、しらたき人蔘、ひじきの卵焼き、さと芋の味噌汁を2グループに分かれて作りました。男性の参加者は材料の切り方から、味噌汁の煮干しのだしの取り方なども教わり美味しい味噌汁をいただきました。手作りで、みんなで食べる事が美味しいのに輪をかけ、ヘルスチャレンジに取組んでいる話や、健康であるためには食事は大事だよねという話で盛り上がり散会しました。

(岡崎圭子常務理事)

療生協の宣伝効果も抜群でした。このようながことが、二

「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

健康診断・インフルエンザワクチン

はもう受けましたか？

「健康だから大丈夫」「忙しいから受けられない」
そういう方はいませんか？近年生活病が年々増加し、これといった初期症状がないまま、知らないうちに病気が進行して手遅れになる場合があります。ぜひこの機会に健康診断を受診しましょう。

9111

三鷹市特定健診

〇特定健康診査

●対象 三鷹市国民健康保険加入者で40歳～74歳の方

〇後期高齢者

●対象 三鷹市在住の方で後期高齢者除加入者の方

●受診期間

誕生月によって受診期間が異なります。

●八月～十一月生まれ
十一月末まで

●十二月～三月生まれ
十月一日～二月末まで

★問い合わせ・受診申込
みなみうら生協診療所
電話0422(48)4121

小金井市の大腸がん検診

小金井市の大腸がん健診は、12月1日～20日の20日間実施されます。詳細はまだ不明ですが、まだ受診していない方はこの機会にぜひ受診しましょう。(今年度から500円自己負担になります。)

■65歳以上の方(公費) 二千五百円

■組合員 18歳未満 千八百円

18歳以上 二千五百円

■組合員以外 18歳以上 三千三百円

(ワクチンの在庫がなくなる場合があります。早めに受診してください)

全国の仲間と交流 共同組織活動交流集会 in 横浜

9月9日、10日の2日間、パシフィコ横浜にて開催され、日本全国から2,400名が集まりました。北多摩中央医療生協からは渡邊専務をはじめ、10名が参加しました。今回の記念講演は、ヘイムス・アーロン氏(医療人類学専攻の大学院生)で、演題は「参加して元気、地域も元気に、人類学から見た共同組織活動」でした。共同組織の活動は健康なまちづくりをすすめ、地域のつながりを広げる自主的で意欲的な活動ですと話され、あらためて医療生協の組合員活動が大切だと自信になりました。



2日目は、テーマ別に分かれ、北多摩中央医療生協からは「みなみうら食堂の取り組み」について組織担当の大越郁子さんが演題発表を行いました。全国のさまざまな取り組みの交流を通じて大変実のある集会となり、さわやかな気持ちで帰途につきました。

介護相談室から

相談室の窓

のがわ介護相談室長
阿部由紀子



のがわ介護相談室は、ケアマネージャーの事務所です。むさし小金井診療所3階奥の小さな部屋で、4人のケアマネージャーが肩を寄せ合い仕事をしています。「ケアマネージャー」という言葉は、介護保険関連でよく聞くような言葉になりました。実際どのような仕事なのか、簡単にご紹介したいと思います。

朝のミーティングで職員4名の今日の予定を確認。終わるか終わらない頃から電話が鳴り始めます。事業所から、家族から、利用者本人から。ケアマネージャーは介護保険のサービスを利用する為に計画書を作る人です。利用者や家族からこんなことで困っている、こういう風にしたいなどの相談に乗り、どうすれば困りごとが解決できるかを考えます。

Aさんの娘さんから電話が入りました。Aさんの病状が進行したので、寝ている間に呼

吸状態が悪くなることを心配しています。そこで主治医や福祉用具の業者さんと相談し、酸素濃度を測る機械を試してみることにしました。B訪問看護から電話が入りました。Cさんの夫が最近介護疲れ気味、夫の体調も悪くなっているとのこと。そこでCさん宅に向き、デイサービスの利用について相談します。Cさんは週2回認知症対応型のデイサービスに行くことになり、その間介護が解放される夫は、ほっとした顔をしていました。

日々介護のこと、通所や訪問サービスのこと、施設のことなど、相談と調整に明け暮れています。この積み重ねが組合員に還元できることが、私達の願いです。

介護関連で何か気になる事がありましたら、「のがわ介護相談室」を思い出し相談してみてください！



薬剤師…スキンケアで大切なことは？

看護師…その通り。

薬剤師…スキンケアで大切なことは？

看護師…「やさしく洗って、しっかりと保湿」と「洗うたび、ふくたびに保湿」です。

薬剤師…つまり、「洗う」と「保湿」が大切なのですね。まず「洗う」ときの注意事項は？

看護師…特に重要なことが3つあります。一つ目は「たつぷりの泡で洗う」です。泡はクッションの役目を果たし、肌を傷つけることなく、必要な潤い成分が奪われることを防止します。

薬剤師…「泡で洗う」は、石鹸や洗顔剤のCMでも売り文句になっていますね。

看護師…二つ目は「ゴシゴシと力を入れて擦らない」です。手でやさしく洗ってあげるのがよいでしょう。三つ目は「すずぎは素早く」です。石鹸を洗い流すために、シャワーを使うと便利です。柔らかい水圧でぬるめの温度で洗って下さい。

薬剤師…次に「保湿」で大切なことは？

次号へ続く



古川広志 本町薬局長

ベビーのスキンケアについて

今回は、ベビーのスキンケアについて、皮膚・排泄ケア認定看護師であり特定看護師でもある古川純子さんにお聞きしました。

第4回理事会報告

9月15日開催

【報告事項】

・8月度月次報告(経常利益▲3,544千円、累計9,914千円)

・辺野古座り込み行動

・全日本民医連共同組織活動交流集会

・平成30年7月豪雨被害支援募金82,912円

【審議事項】

・生協強化月間の取り組み

・2018年度経営課題について

・8月度加入・脱退の件

第5回理事会報告

10月27日開催

【報告事項】

・9月度月次報告(経常利益▲2,334千円、累計▲12,247千円)

・医療・介護評価アンケート活動

・採用 鈴木貴志(みなみうら生協診療所・医療事務)

・協立医師協同組合からの融資申請(年末一時金借入1,300万円)

【審議事項】

・9月までの経営状況課題について

・秋の生協強化月間方針

・諸行事(健康まつり他)の取り組み

・年末一時金要求に対する回答について

・9月度加入・脱退の件

理事会だより

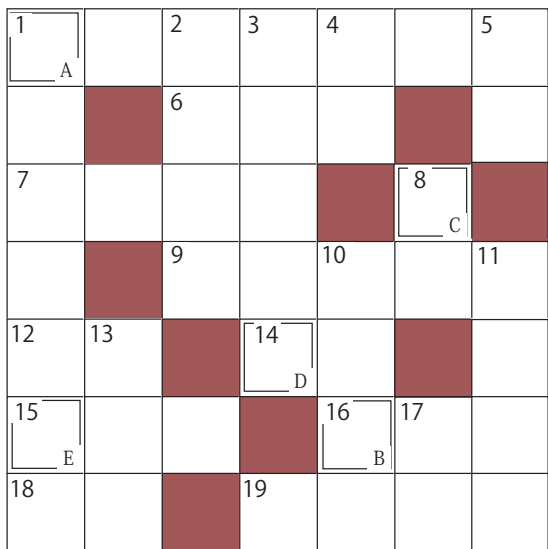


●「平和の思いを新たに」はその通りだと思えます。常に考えたいと思います。(三鷹市・男性)

●「薬のはなし」は読むとかしこくなります。モーステープ使用時の注意はしっています。



A
B
C
D
E



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、サッカー、ラグビー、バレーボールなど各種スポーツの国際選手権大会
6、ロシア語では魚の卵ということだそうです、日本で
は鮭の：
7、最近 愛知県小牧市の民家に落下したそうです、流
れ星の正体です
9、山で食用のものをとってきます
毒のあるものに注意、今年は遭難も多いです
12、自分で自由に使える時間のこと、
〇〇を楽しむ
14、藍染めの色です、
〇〇屋の白袴
15、食器や工芸品の塗料になります、

したが、今後はケトプロフェン外用剤に注意しなければ。
●医療生協だよりをいつも見ています。とてもためになる事が書かれています。これから組合員として協力させていただきます。暑い夏ですが、やっと過ぎました。 (武蔵野市・女性)

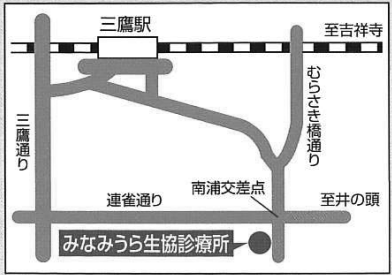
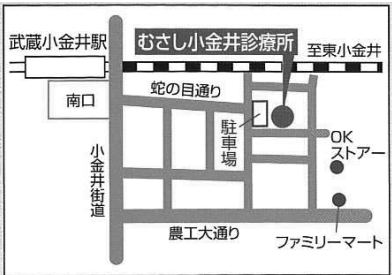


●毎回脳トレと
思っています。戦っています。こ
とばがなかなか出てきませんが、なんとか埋めることが出来ました。解答できると嬉しいです。(府中市・女性)



触るとかぶれます
16、ライトの反対側
18、相手に先をこされて遅れをとること、
〇〇に回ると、
19、ロシアにある世界一深い湖は
〇〇湖、世界遺産です
たてのカギ
1、酒に酔うとよく笑う癖のある人のこと、泣き上戸といふのもありますね
2、重なり積もること、
11、体積の単位です、
お酒一升は1.8
〇〇〇〇です
13、病院の診療録のことです、最近
電子〇〇〇が多いです
17、サメの別名です
と、この赤字は勘弁してほしい
3、ツキヨタケ、ワライタケ、ベニテングタケなどのこと
4、中身がないこと、
〇〇箱
5、野球を職業とする
〇〇野球選手
8、モダンガールの略、モボというのもありました
10、結婚の儀式、
〇〇〇〇家具、
〇〇〇〇衣装
11、体積の単位です、
お酒一升は1.8
〇〇〇〇です
13、病院の診療録のことです、最近
電子〇〇〇が多いです
17、サメの別名です

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・小児科 富永 内科 吉沢 往診 白戸	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 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 (2、4、5週) 内科 角 (1、3週)
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	★土曜日の医師体制は 変更がありますので 担当医師名は電話で お尋ねください。
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
☎042-386-8311 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