

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 5,762名  
出資金総額 178,530,000円  
(1人平均出資金額 30,984円)

# 医療生協だより

1

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/>

## 「健康をつくる・平和をつくる・いのち輝く社会をつくる」 私たちの合言葉を広げる年に



健康づくりサポート養成講座



小金井市民まつりで健康チェック



三鷹ブロック・新春のつどい



武蔵野支部班会



調布支部健康のつどい



3,000万署名活動 (武蔵小金井駅)

厳しい情勢の中、組合員・  
役職員が団結し奮闘しよう



理事長 若松 洋

あけましておめでと  
うございます。

とでもなく、沖縄に対する嫌がらせにすぎません。2月の県民投票、引き続き参院選で自民党に有利にしようという姑息な考えでしょう。

さて、昨年末臨時国会が開催されましたが、数を頼んでの国会運営で暴挙の数々を繰り返してきました。ただ私たちが、貴重な成果と考えるのは、自民党が今国会に提出を狙っていた、自民党の憲法改憲案を国会に提出させなかったことです。これは「国民世論と野党結束」の賜物です。安倍首相は臨時国会が終わるや否や、県民の民意を踏みにじり、辺野古に土砂を投入し始めました。これで工事が本格的に始められるというこ

相次ぐ社会保障費の削減、医療・介護の改善が続く中で、医療や介護の利用を控える人が相次いでいます。東京の医療生協関連でも、今年度上半期では、赤字で苦勞している法人がほとんどの状況です。私たちの医療生協も33年を迎えます。この2年間、皆さんの協力のもと何とか黒字決算を続けてきましたが、今年は厳しい門出を強いられそうです。ブロック、支部の多彩な活動、職員と組合員との協同の取り組みをさらに前進させ、この難局をのり越えていきましよう。

### 新春・早春のつどい

医療生協の新春（早春）のつどいが左記の日程で開催されます。お誘い合わせの上、お出かけ下さい。

●小金井ブロック 商工会館2階

2月2日（土）午後1時～ 参加費 千円

●武蔵野支部（会場は後日お知らせします）

2月24日（日）午後1時半～ 参加費 千円

●三鷹ブロック 三鷹市さんさん館

3月16日（土）午後2時～ 参加費 千円

旧年は、首相夫妻とその友人の国政私物化・憲法違反疑惑をこまかすための公文書や「日報」の隠蔽・改ざん・捏造とともに、75歳以上の医療窓口負担引き上げ、介護のケアプラン作成の有料化の検討や軽度者への生活支援切り捨てなどの生活破壊が始まった▼夏には、豪雨災害対策をよそに軍事費突出予算・働かせ方改悪・カジノ実施法が強行され、秋には、水道や漁業、外国人の雇用を資本が自由に支配する法律が成立した▼「多数」議席を振りかざし「憲法に違反するなら憲法を変える」とまで豪語し、日米大企業への大サービスのための安倍暴走政治が続いたのだ▼さすがに「暮らしと人権、社会保障と憲法を守れ、9条改憲阻止、朝鮮半島非核化、核兵器禁止条約批准、市民と野党の共闘を」の世論と運動が旧年中の改憲発議は断念させた▼だが安倍政権は、辺野古の海への土砂投入を強行し、大軍拡への中期防衛力整備計画と消費税増税10月実施への税制改定大綱をかざして新しい年を迎えている。新年を国民の願いと世論に応える平和と民主主義前進の年にするには何をなすべきか。それが問われている（鈴）

のがわ





北多摩中央医療生協

あけましておめでとうございます。私が専務理事に就任してからちょうど半年、7月には200人の死者を出した西日本豪雨、9月には北海道地震、台風の度重なる縦断など自然災害が多発した夏秋でした。

就任後、事業所管理者への面談を行い、総代会で約束した事業所ごとの方針と予算遂行状況の確認、どんな生協にしてい

## 組合員と職員の力を生かし、 共同の輪を広げよう

専務理事 渡邊 博

予算達成するために努力しています。

また、組合員と事業所の共同で小金井中央支部に健診おすすめ電話かけを行いました。合計150件ほど電話をかけ、診療所での健診受診につながった人もい

## ヘルスチャレンジが 楽しみ



健康ウォーク

### 128人が参加

ヘルスチャレンジに参加されたみなさん、2ヶ月間お疲れ様でした。今回のヘルスチャレンジに参加されたみなさんの努力と結果と感想をまとめました。参加できなかった組合員も含めて今後の健康づくりを意識した生活を心がけましょう。

■取り組み結果  
1参加者および参加コース

|     | 参加者数 |
|-----|------|
| 小金井 | 42   |
| 三鷹  | 31   |
| 調布  | 24   |
| 武蔵野 | 10   |
| 事業所 | 21   |
| 合計  | 128  |

参加者 128名(昨年170名)

■感想  
1すっきり頭の体操コース  
○目標は毎朝、新聞(社説、コラム)を読むこと。今回は音読と要旨をまとめて記そうと思いましたが。黙読よりは音読だと辞書を引くようになりやす。結果は続けられたことに満足しています。

○読書は毎日、書類作成もほぼ毎日、合唱は2日に1回。○毎日楽しみに数独に取り組んでいる。

○骨粗しょう症に近づいているので、かかと落としやスキップを毎日1分間目標にした。骨密度測定で改善が見られ、続けて居ると楽に出来るようになり、体力がつく感じがしている。

※ウオーキング・中央線コース  
○体を動かす事を意識した。30分以上歩く(足)が軽くなること分かった。階段の昇り降りが苦にならなくなった。1月80歳、笑顔で迎えたい。

※沖縄縦断コース  
○ほぼ毎日、行かなくてはない合に徒歩で行くことにしました。会合のなかった日も駆け足で千歩歩くことに。まだ歩ける自信が湧きました。

○公園までウオーキングしたり、歩いて買い物したり、外に出かけることが多くなり、携帯の万歩計の記録をつけるのも楽しになりました。これからは継続していきます。

※奥の細道コース  
○奥の細道コースは宿場町と宿場町の間隔が長く、東海道よりも大変でした。1日8キロ以上歩くことも結構大変でした。目標達成できた自分が誇らしい。元気な自分の脚に感謝。

4マイチャレンジコース  
○毎日する運動はストレッチ、散歩等を足や腰に無理がないように考えてやった。カレンダーに丸をつけるためにいつも頭の中に運動を言い続けたのは良いことだと思う。

## みんなの力で 生協強化月間の目標達成へ

小金井・中央支部

9月から強化月間にかけて、中央支部は花東訪問・認知症学習会・出前健康チェック・健診おすすめの電話かけと精力的に頑張りました。その中で、どうした



認知症の学習会

弾みか6名もの新組合員を迎えることができました。なんせこの数年間組合員拡大は0→1でしたから運営委員会は大喜びです。それぞれの支部独自の取り組みはもう10年以上も続いています。いつもスタツフとして皆さんの組合員さんが駆けつけてくれます。そしていつも新メンバーが参加してくれています。そうした事が中央支部の「底力」になっているのかもしれないと思います。

新規に「太極拳班」の計画も進んでいます。「おしゃべりとラン (理事・中央支部・岩井 美代子)



私は医療生協に加入して十数年になりますが、10月8日の健康ウォークに初めて参加しました。3年前に両足膝関節の手術をし、痛みから解放されましたが、重みを感じるので長時間歩くことに不安

リハビリを乗り越えヘルスチャレンジに初めて参加  
体重も3キロ減に  
調布支部 鈴木ヤイ

があり、移動手段は主に自ら運転する車でした。健康ウォークで輪投げやパン食い競走に挑戦し、楽しく過ごすことが出来ました。輪投げで優勝したこともあり、ヘルスチャレンジへの参加を支部長から勧められました。途中参加でしたがリハビリのつもりで歩いてみようと思い、JR中

私には医療生協に加入して十数年になりますが、10月8日の健康ウォークに初めて参加しました。3年前に両足膝関節の手術をし、痛みから解放されましたが、重みを感じるので長時間歩くことに不安

お詫びと訂正  
医療生協だより 2018年11月、192号に掲載しております記事中に誤りがありましたので訂正の上お詫び申し上げます。

○1面の写真説明  
牟礼・北野支部の君塚支部長と調布支部の小沢理事の写真が逆になっていました。正しくは紙面左が小沢理事、その右隣が君塚支部長です。



小金井・東支部 若木 郁江



# 医療生協 ちよこつとお助け隊

三鷹・武蔵野地域がスタート

お助け隊がついにスタートしたこの日、午前はAさん宅で庭の草むしり、午後からはBさん宅で窓拭きと換気扇掃除。組合員さん5名が一生懸命対応してくださいました。終了後、「なかなか外出できず草むしりも手に付かなかったから助かりました!」「高いところの掃除ができずにいた。綺麗にしてもらって、気になっていたところの重荷がおりた。」と喜んでいらっしゃるお2人の姿が印象的でした。

昨年11月に三鷹ブロック・武蔵野支部で「医療生協ちよこつとお助け隊」を結成。手助けが必要な組合員と少しならお手伝いのできる組合員を繋げ、お互いさまの気持ちで支え合います。



お互いさまを合言葉に

きっかけは柳澤浩二さん(三鷹ブロック長)の「地域に溢れる暮らしの困

りごとに丁寧に応えたい」という思い。その熱意に賛同する組合員さん8名が集まり、組合員へのアンケート調査や、コープみらい等との懇談を経て、どんな支え合い活動にしたいのか協議を重ねてきました。

医療生協では誰でも安心して住み続けられるまち(地域)づくりを進めています。急な怪我で動けなくなった時、退院後の自宅生活、病気で閉じこもりがちの方等、生活に様々な不安を抱えている方が多いです。現状の介護保険では利用者の要望に対応しきれない部分もあり、この取り組みが益々必要とされてきます。そして、

「産み、育て、看取る」人間の一生を見守り、励まし、援助するそんな医療生協であってほしいとの思いで、皆さんと手を携えてやってきました。そして、今回三鷹ブロック、武蔵野支部で新たに「ちよこつとお助け隊」の組織を立ち上げ、困りごとの相談や、お手伝いの第一歩を踏み出すことになりました。小さな灯ですが、安心して暮ら



渡辺豊子

0427473985 ※月〜木曜日10〜12時 生活を支える 灯台として 牟礼北野支部・

せる、生活を支える 灯台として末長く続き発展できますようにと新たな事業の展開に拍手を送ります。

## 気軽に助け合い できれば

武蔵野支部・太田尚之 お互い様!気軽に助け合いできれば、と期待しています。生活のお困りごとがあれば声をかけてください。自分自身のやりがいや



励みになります。 まだまだ手探り状態ですが、少しでも喜んでいただければと思っています。どうぞ、ちよこつとお助け隊をよろしくお願いします!

## 川柳

下連雀支部川柳同好会班

猪のごとく まい進みたい 今年こぞの朝 姪の子に 自慢したいね 健康を

斎藤 優

原発ノー そだねー今年も 頑張るぞ 格差まし 平らに成らないまま終わる

鈴木節子

アベ総理 米に贈ろう のしつけて 9条守る 晴れ着のしたに 決意こめ

小澤百合子

## 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



ケアマネージャーは、ケアプランを作成すると1件につき月1万円から1万3千円という報酬を得ます。何項目かの条件をクリアすると、この報酬に10%〜30%という加算がつきますが、この条件の一つに「24時間連絡が取れる体制」があります。そこで私たちは、9時から17時の営業時間外は携帯電話に電話が転送されるようにして、携帯電話を当番で持ち、この「24

時間体制」を取っています。そもそもケアマネージャーは相談・調整役であり、医師や看護師のように緊急事態に飛び出していくようなことはあまり想定されない、?とも言い切れないのが、対人援助です。

その日最後の職員が事務所を出ると、電話の転送が開始。業者さんからの事務連絡がばちばちと入ります。ある祝日の朝、デイサービスより一人暮らしの

利用者さん宅にこれから迎えに行く」と電話を入れたが出ない、倒れているのではないかと、この電話が入りました。その人の普段の状況からやはり電話に出ないのはおかしい、最悪の事態を想定して近くの職員が利用者宅に向かいました。鍵が閉まっているので警察を呼んで室内に入ると、慌てて出かけた形跡が、。高齢で認知症が進むと、普段の様子からは予測できない行

動をとることがあると再認識した出来事でした。結局この人は、姉が具合が悪いとの知らせを聞いて、デイのことをすっかり忘れ、飛び出して行ってしまっていたのです。

またある日の夜、認知症の利用者さんの息子さんから、母が「死んでやる!」と包丁を持って騒いでいる、今父がなだめているがどうしたら良いか、との電話が入りました。認知症の周辺症状であり、

かねてから専門医の受診または入院に繋ぐタイミングを計っていたところでありました。家族が病院に連れて行ける状況でないならば、警察を呼び「自傷・他害の恐れがある」とのことです。入院させてもらうしかない、と伝えました。この人は精神科に入院し、薬の調整がつき、今は施設で穏やかに暮らしています。

相談・調整役の「緊急電話」これが活躍するために大事なものは、

## 薬はなし



古川広志 本町薬局長

## ベビーのスキンケアについて

今回も、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。

薬剤師…ベビーの保湿ケアで大切なことは?

看護師…保湿ケアの回数です。洗ったり、拭いたりすれば、汚れと一緒に肌の潤い成分も奪われてしまいます。ですから、そのたびに保湿ケアで潤いを補うことが大切です。特に皮脂分泌が少ない頬や頬に拭く口元はこまめにお手入れをしましょう。他にも、耳のつけ根や手足のくびれ部分、おなかなどはトラブルが起きやすい部分なので、念入りに保湿ケアをしてあげましょう。

薬剤師…他に注意すべき点は?

看護師…お風呂は、大人にとってぬるいと感じるぐらいの温度にして下さい。熱いお湯は、ただでさえ少ないベビーの肌の潤い成分を溶かし出してしまします。入浴時間は3分を目安にしましょう。

薬剤師…保湿ケアは入浴後5分以内が効果的と言われますが、

看護師…お風呂のあと10分経つと急激に肌の水分量が減少してしまいうからです。肌がまだ潤っているうちに保湿ケアをしましょう。

薬剤師…ところで、これからの季節、乾燥肌による皮膚のかゆみで困っている高齢者が増えています。

看護師…高齢者の場合は生活習慣を見直すことで乾燥肌が改善する場合があります。

薬剤師…生活習慣、具体的に?

看護師…お風呂です。例えば、気持ちが良いからといってナイロンタオルでゴシゴシと力を入れて洗うことや熱いお湯に浸からないとお風呂に入った気がしないとお風呂に入ると熱めのお湯に入る習慣です。

薬剤師…つまりナイロンタオルでの洗いすぎは皮膚の表面に細かい傷をつけ、皮膚のバリア機能を破壊し乾燥肌を助長する。また熱いお湯に浸かることは皮膚の潤い成分を溶かし乾燥肌の原因となることとがある。

看護師…その通りです。また最近では、過度な清潔意識による石鹸や消毒剤の過剰に頻回な使用が乾燥肌につながっている指摘されています。

薬剤師…では石鹸は、どのようなものが良いのでしょうか? 次号へ



