

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 5,764名
出資金総額 179,845,000円
(1人平均出資金額 31,201円)

医療生協だより

3

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/>



「ワハハ！」とみんなで笑いヨガ



美味しい手料理がもりだくさん



「今年も元気で。かんぱい！」



ビンゴゲームの景品の中味楽しみです。

小金井ブロックで

新春のつどい

「盛り上がりだつて、いい新春のつどいだつたね！」—2月2(土)午後1時から小金井商工会館において新春のつどいが開催されました。参加者は72名と昨年を上回り、開始後はテーブルを追加する

ほど大勢の方に参加していただきました。訪問看護ステーションの岩井美香さんの名司会で盛り上がりました。若松理事長の挨拶の後、まずは笑いヨガでウォーミングアップ。新婦人の平山百子

さんから指導していただきました。笑いヨガはユーモア、冗談、コメディを使わず、理由なく笑い、笑うことによって身体に酸素がたくさん取り入れられ、健康と活力が実感できるといわれています。

合せて懐かしい曲を歌いました。あのころを思い出しているのかな、と見受けられる方があちこちにいました。

最後に「楽しんでみましょう。」と大喜びする組合員の歓声がにぎやかでした。

理が机いっぱい並び、とても豪華でした。診療所や介護事業所、本部の職員10名が参加し、準備や司会にと協力してくれて、組合員と職員の協同で取り組むことができました。

来年に向けて理事長・専務からの決意表明があったことに加え、最後の職員紹介の場面では会場全体の雰囲気も最高潮に。とても一体感があり、印象深い新春のつどいになりました。

笑いヨガで 元気モリモリ

事前準備から当日の運営にご協力いただいた方々、お酒やビンゴの景品を寄付していただいた方々、ありがとうございました。
(組織担当 大越郁子)



の が わ

統計を偽装して雇用保険や年金の支払いをゴマかし、ばれると「数字の問題よりも再発防止」などと責任を棚上げする▼モリ・カケ疑惑や公文書の隠蔽・捏造・改ざん問題もあいまいなままた問題に、1月末から始まった通常国会で、またしても安倍政権のウソとゴマカシが浮上している▼首相は「5年連続で今世紀最高水準の賃上げ」を実現したので消費税10%への増税は可能と断言するが、これが統計を都合よく使ったウソで、実際の賃上げは「今世紀最低水準」だ▼「増税分の大半を還元するから大丈夫」とゴマカシを重ねるのは、法人税大減税、米国兵器の爆買いなど大軍拡で大企業の利益確保を後押しするため▼消費税2%増税は年3兆円の消費税還付を受ける輸出大企業には痛くもかゆくもないが、国民の暮らしと経済には年5兆円の負担がマルごと襲いかかる▼年金は7年間で2兆円も減らされたが、7割を占める年200万円未満の受給者への増税は「命取り」になる▼4月の統一地方選、7月の参議院選を、ウソとゴマカシと「強行採決」を繰り返す無責任な政治を変えるチャンスにしたいものだ。(鈴)

虹のバレンタイン行動 2,000枚のチョコレート配付

憲法改悪許すな!! 消費税 10% NO!!

今年も社会保障制度の拡充のため、4か所でバレンタイン行動を行いました。私たちの生活に密接に関係する社会保障制度の大幅な変更、改悪が進められようと

していることを、広く市民に知ってもらうためのものです。特に今年は、安倍政権のもとで憲法9条改悪を許さず、10月から予定されている消費税10%導入NO!の声を

大きくあげました。今回の行動は、小金井ブロック(2月14日・井ノ口駅前)、三鷹ブロック(2月15日・三鷹駅南口)、調布支部(2月14日・調布駅前)、武蔵野支部(2

月10日・三鷹駅北口)で取り組みました。全体で36名の組合員・職員が参加し、通り行く市民に約2,000枚のチョコレートを配布しました。行動に参加した組合員さんから



小金井ブロック



三鷹ブロック



調布支部



武蔵野支部

「とっても寒かったですが、市民からの反応がすごく良く、用意したチョコレートが40分足らずで配りおえしました。」と感想が寄せられました。今後も私たちは「いのち・くらし」を守っていくため、地域への働きかけや運動を進めてまいります。



▲昨年6月誕生

フラワー・ワークショップ班 (ハーバリウムづくり)

新班誕生



▼昨年10月誕生



私の支部活動と健康法

三食きちんと食べてよくよくしない

下連雀支部の班会・おしゃべりサロンが2月で100回目を迎えました。第1回目の約5年前から携わってきました。参加者の

延べ人数は約850人。メンバーの入れ替わりもありますが、毎月10名ほどが集まってお茶とおしゃべりに花を咲かせています。

みなみうら診療所の組合員向け無料送迎ドライブや、三鷹ブロックの会計も担当するようにになりました。最近では、みなみうら食堂で好きな料理作り



延べ人数は約850人。メンバーの入れ替わりもありますが、毎月10名ほどが集まってお茶とおしゃべりに花を咲かせています。

趣味は釣りです。一人で行く時もありますが、友達と一緒に千葉の大原まで車を運転してイサキやヤリイカを釣ったり、銚子まで

行ってヒラメを釣ったりしています。これからは東京湾で白キスが釣れるのがとても楽しみにしています。釣った魚は自分でさばいて食べたり、近所の方に配ったりしています。

もう一つの趣味はウォーキング。現在、東京駅から高尾山までのコースを年間12回に分けて、月に一度、神社や歴史館を巡る8〜10キロのコースのウォーキング企画にも参加しています。健康の秘訣は二つ。

一つはご飯を必ず3食食べる。香川の農家で育ち、中学生の時から夕飯は自分で作っていました。50歳で妻に先立たれてからもなるべく自分で作るようにしています。

もう一つは余計なことを考えず、くよくよしないこと。何か嫌なことがあった時はなるようになる!と思っ

「健康吹き矢の会」を始めました!



運動が苦手な方に朗報です。長さ1mの水道管にマウスピースを付けて口から息を吹き、矢を的に命中させる単純な遊びです。姿勢がよくなり、腹式呼吸と胸式呼吸で筋力も鍛えられます。さらに、スパッツ的に命中すると気持ち良く、ストレス解消にも効果的です。

健康のためにマラソンや競歩を薦められても、外に出て実行できない私のような人にはもって来い!の楽しみながらできる運動です。椅子に座ったままでもできるので、車椅子生活になさっている方でもできます。



初めの方でも命中された方もいますので、ぜひ一度体験してみてください。
(前原支部・支部長 池谷孝子)

在宅医療を支える

のがわ訪問看護ステーション

所長 岩井美香



ある看取りのお話

ひとり暮らし、難病にて歩けない。酒とタバコと音楽を愛する。出来る事は自分でがんばっていたけれど徐々に立つ事さえも難しくなる。排便コントロールが上手くいかず失禁となり緊急コールが鳴る。「はあ〜つ」と繰り返される本人のため息を聞きながら真夜中にケアをする。退室時は必ず「お疲れ様でした」と声を掛けてくれた。こんな状況に落ち込む様子を見せるけれど

ど酒とタバコと音楽が彼を癒す。ネットで観るドラマも楽しみでその話をしながらケアをする。しかし栄養状態が元々良くないので褥瘡が出来てしまう。エンシユア(栄養補助食品)が処方されるも「甘すぎる!吐くから無理!」と二度と手をつけない。褥瘡は悪化していく。熱も出始めたため入院し治療することを勧めるが「嫌だ。ここがいい。このまま死んでもいい。」と。医療職としてはそれではないの?入院すれば褥瘡は良くなるかも、でも本人にとって入院はつらいよね、本人の希望だし本人の人生...と

悩む。のがわ介護相談室のケアマネ、診療所と共に相談を重ね、家で見ていくことを確認。そしてケアセンターののがわのヘルパーも入れて連携体制を整える。

食べられなくなっても酒は飲む。痰が絡んでもタバコは止めない。

一人で家に居ることがつらくないか聞く。「それはない」と言う。意識が朦朧としてきて自分でタバコを持てなくなっても「吸う?」と聞くとうなづき二本指を立てる。口に唾させせる。翌日の午後ヘルパーが訪問すると息を吐いていなかった。

大鳥龍男さんの野草画が

フランス・ロワール・アートアカデミー賞

受賞



小金井市在住の大鳥龍男さん(元常務理事)の野草画が、欧州造形美術振興協会主催のロワール・アートアカデミー賞を受賞し、1月下旬の3日間、フランス・ロワール県のマドレーヌ寺院で展示されました。大鳥龍男さんは10年前、脳梗塞をわずらい、リハビリをかねて野草画に挑戦。1日7千歩を歩き、小金井市内の野草を観察しています。

小金井市の公民館で開いた野草画展には、これまで600人の観覧者があったそうです。(2月19日赤旗記事から引用)

第35回通常総代会にあたって

北多摩中央医療生活協同組合

記

総代会を次の日程で開催します。
日時▼2019年6月29日(土)午後1時30分
会場▼小金井・宮地楽器大ホール
(一)総代選挙告示
定款52条及び総代選挙規約に基づき、総代選挙を実施致します。

- 一、立候補資格▼組合員本人
- 二、届出期間▼3月25日〜4月12日
- 三、選挙の方法▼選挙区定数を基に実状により推薦または投票で行う。
- 四、届出、問い合わせ先▼北多摩中央医療生活協同組合事務局
小金井市本町1-17-10
電話042(382)9112

長期住所不明組合員名簿整理のお知らせ

定款第10条第2項に基づき、一定期間、住所不明の組合員名簿を整理(脱退手続き)させていただきます。転居などで届け出がなく、左記期間で「住所不明」となっている組合員で、お心当たりの方は本部または事業所までご連絡ください。名簿の閲覧が可能です。転居など住所が変更になる場合は本部までお知らせください。

- ◆名簿整理の対象者
2016年4月〜2017年3月に住所不明組合員として登録された組合員
- ◆名簿整理の実施日
2019年3月31日
- ◆名簿閲覧日
3月8日〜22日

「虹のかけ橋」さん募集中

お問い合わせは支部・本部へ

薬剤師・高齢者には、どのような石鹼が良いのでしょうか? 薬剤師: 弱酸性石鹼は、汚れや皮脂を洗い流す洗浄力がアルカリ性石鹼より弱いものの、その反面、皮膚への刺激が少ないのです。薬剤師: 刺激が少ない分、弱酸性石鹼は皮膚に優しいと言えますね。どのような皮膚に適していますか? 看護師: 敏感肌やアレルギー肌、乾燥肌の方に適しているといえます。皮膚への刺激を減らしたい場合は、アルカリ性石鹼よりも弱酸性石鹼で洗うのが良いでしょう。薬剤師: 高齢者の方は、特にこの時期は乾燥肌が気になります。乾燥肌によるかゆみも気になるどころです。看護師: お悩みの方は弱酸性石鹼に変えてみ

高齢者に使う石鹼について

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。



古川広志 本町薬局長

薬剤師: 弱酸性石鹼とアルカリ性石鹼の違いは? 看護師: 弱酸性石鹼は、合成界面活性剤には必須となり、さらに効果や品質を維持するために添加物を加えている商品があります。また、保湿剤を配合している商品もあります。これらの成分でかぶれたりする方がいるので、初めて使われる時は皮膚トラブルを起していないか、痒みがないか悪化していないかなどに注意して欲しいです。薬剤師: すべての高齢者に弱酸性石鹼が良いというわけではないのですか? 看護師: 弱酸性石鹼でもアルカリ性石鹼でも洗浄後はしっかりと石鹼を洗い流し、その後すみやかに保湿剤を塗ることを忘れないで下さいね。

理事会だより



第8回理事会報告

1月19日開催

【報告事項】

- 12月度月次報告(経常利益1,718千円、累計50千円)
- 休職 上原辰五(デイスリーブス) 3月末まで決済 車両保険7台633千円、胃カメラ保守契約64千円、内視鏡洗浄機更新799千円

【審議事項】

- 富永所長退職に伴う医師体制の見直しについて
- 緊急事態における当面の課題について
- 第35回通常総代会第1号議案提案
- 12月度加入・脱退の件

第9回理事会報告

2月16日開催

【報告事項】

- 1月度月次報告(経常利益65千円、累積116千円)
- 人事
- 所長解任 むさし小金井診療所富永医師(2月末退職のため)
- 新所長 角医師(3月1日)
- 退職 むさし小金井診療所 医師 白戸克明、医療事務 立川洋美(いづれも3月末)
- 採用 大久保医師、菅原医師(4月1日以降)
- 他に医療福祉生協連・民医連より紹介医師

【審議事項】

- 医師体制の現状と今後の見直し
- 総代会1号議案討議
- 第35回通常総代会について
- 1月度加入・脱退の件

●ケアマネジャーさんの仕事、こんなところもあるの？驚きでした。(三鷹市・女性)

●三鷹・武蔵野地域での「ちよこつとお助け隊」スタート記事を大変うれしく、頼もしく拝読しました。お互いさまの気持ちでの支えあいの



作：東京保健生協 鬼子母神診療所 倉持雅臣さん

●1月号に掲載された川柳の中に漸くお顔を見かけなかった方のお名前があり、お元気であることがわかり嬉しい新年の始まりでした。(小金井市・女性)

中に輪が広がっていくよう、微力ながら私も協力していきたいと思います。(三鷹市・女性)

●年をとると、ちよつとした事でつまづき、ころぶをなくす為に「寝るとき、ふとんの中で体を動かす」「おきるときにこんな風に体を動かす」などワンポイントで掲載していただけけるとありがたいです。ちよつとした事の継続がだいじだと思えます。(小金井市・女性)

北多摩中央医療生活協同組合「医療生協だより」係
 ◇締め切り4月5日必着
 ◇発表 2019年5月号
 ◇前回正解 『ナカマフヤシ』
 ◇当選者(複数) 小倉井市 菊池恵美 三鷹市 根岸操、井関マツ 渋谷区 森島伸弘

1	2		3	4	5	6
7			8			
9		10		11		
12			13			
		14			15	
	16		17			
19					20	

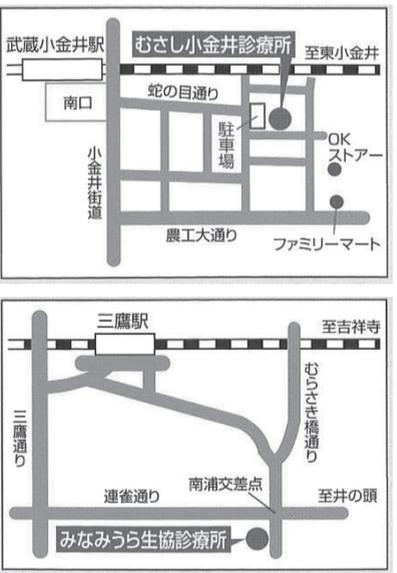


答えはハガキに書いて送ってください。ひとこと本紙の感想・意見をお書き願います。正解者の中から抽選で若干名の方にQUOカード(五百円)を送ります。
 ◇送り先〒184-0004 東京都小金井市本町1-17の10

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
- 1973年中東戦争を機にアラブ産油国が石油の減産などを行って世界経済に大きな影響を及ぼした
 - 釣糸につけてアタリの目印にするもの
 - コアラはこれの葉しか食べないといわれます
 - 義理を欠くこと、〇〇を重ねる
 - 音の消えた後までする響き、演劇鑑賞の感動の〇〇〇〇にひたる
 - 常軌を逸している、熱狂的、〇〇〇〇
 - キャッツというコントグループもありました
 - 日本食といえば名前が上ります江戸前、ちらし、
 - フランス語で「いえ」という言葉です
 - 絵を描くことを仕事にしている人です
 - 明るく快活な性格の人、〇〇〇〇な人柄
 - 稀で少ないこと、〇〇〇〇価値
 - 大型の乗り合い自動車のこと、観光〇〇、〇〇〇〇に乗り遅れる
 - 発信用と返信用がひとつになったはがきのこと
 - 息が続かないこと、こんな坂を上るのに〇〇〇〇するなんて年かなあ
 - 〇〇〇〇に交われば赤くなる
 - 玩具、カスタネット様の器具の軸に巻き付けた紐を持ち反動を利用して上下させて遊ぶ
 - 最近あちこちで捕獲のニュースがあります、リュウグウノツカイ、竜宮城からくる使者なのか?
 - アメリカ合衆国第42代大統領 夫人も大統領をめざしました
 - 花、葉、実、枝ツルなどで作った飾り、クリスマス〇〇〇〇はよく見かけます
 - 自分から名乗ること、大したことないのに〇〇〇〇発明家といっている、葉さらさら 〇〇〇〇に揺れる
 - 歌謡曲などの歌の文句のことです

診療 あんない 2019年4月から医師休暇が変更になります。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 (2019年3月のみ) 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	往診 喜瀬 内科・リウマチ 白戸	内科・小児科 角	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 白戸 第2 角 第4 休診 第5 大久保
午後 2時~4時	★注意 外来診療はありません 往診 白戸	★注意 外来診療はありません 往診 角 往診 白戸	内科・リウマチ 白戸 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 パート					

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