

総代会指定発言のご紹介

多彩な支部活動で
全国四課題達成



小金井・中央支部
岩井美代子理事

ように取り組んでいき
たいと思います。

地域で支える
医療生協ちよこつと
お助け隊



三鷹・武蔵野
泉幸子総代

幸いでした。
社会保障の後退や介
護の切り下げで困っ
ている方が増えてき
ています。医療生協
のくらしの助け合い・
支え合いが益々地域
から必要とされ期待
されています。

調布支部の
共同事務所開設



調布支部
任海ユリ総代

調布に生協診療所の
開設を目指して支部を
結成し、16年目。将来
は診療所開設という課
題を持ちながら支部で
は当面組合員の健康づ
くりを力を入れていき
ます。

今年から3団体と協
力して共同事務所を開
設することになりました。
今後は食生活会やカ
ラオケ・健康麻雀など

10分100円を払うの
で気軽に頼めたことも

の居場所づくりをしな
がら支部活動を進めて
いきます。

健康づくり委員会の
活動計画



健康づくり委員会
阿部まり子理事

ヘルスチャレンジは
10月・11月に運動・食
生活など7つのコース
から選択して、自分の
目標を立てて取り組
みます。生活習慣を見直
すきっかけにしてみ
てください。

10月14日(体育の
日)には神代植物公園
で『健康ウォーク&交
流会』を行います。地
域対抗輪投げ大会・パ
ン食い競争をして大い
に盛り上がりそうです。
お知らせの方を誘っ
て楽しい一日を過ご
しましょう。

の学習会も実施する予
定となっていますので
決まり次第ご案内しま
す。お気軽にご参加
ください。

地域に根差した
医療活動を



むさし小金井
診療所
堺田耕事務長

昨年度は様々な困難
に直面しましたが、4
月から清河医師を所長
に迎え、新たな診療体
制で医療活動がスタ
ートしています。

職員が丸となって、
普段診療所を利用して
いない組合員の方に
様々な形で診療所を
ご利用いただけるよう
工夫していきたいと思
います。診療はもちろ
ん各種検診や健康相談
でも結構です。診療所
も組合員の皆さんとも
に地域の中での健康増

進の活動に取り組んで
いきますので、よろ
しくお願いします。

開設20周年を迎えて



のがわ訪問看護
ステーション
岩井美香所長

看護師が定期的にご
自宅へうかがい体調
チェックやその方に必
要なケア(薬の管理、
リハビリ、排泄ケア、
お風呂介助、介護・療
養相談、看取りケアな
ど)をして、在宅医療
を受ける患者さんを支
えています。

昨年の10月に20周年
を迎えました。これか
ら地域から必要とさ
れる訪問看護、選ば
れる事業所であるよう
スタッフ一丸となって
頑張ります。

各地域で健康づくり

健康づくり委員会より

認知症予防のために

その1

生活習慣を見直しませんか

ヘルスチャレンジ2019の ご案内



今年もヘルスチャレ
ンジを行います。自分
の好きなコースを選び、
2か月間カレンダーに
書き入れて提出する、
気軽にできる健康づ
くりの取り組みです。

日々の生活習慣を意
識して、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(木)~随時受付
チャレンジ期間:10月1日(火)~11月30日(土)
カレンダー提出締切:12月13日(金)

チャレンジ7つのコース(内容例)

- ①頭の体操…読書・音読・クイズ・パズル・おしゃべり
- ②食事…しっかり噛む・たっぷり野菜・減塩(すこしお)
- ③運動…ストレッチ・ヨガ・体操・太極拳・健康吹き矢・山歩きなど
- ④山手線ウォーキング(初心者) 35km
- ⑤箱根駅伝ウォーキング(中級者) 218km
- ⑥東海道五十三次ウォーキング(健脚者) 495.5km
- ⑦マイチャレンジ…歯磨き・血圧測定・体重測定・休肝日

その2

痛みに悩んでいませんか？

学習会で笑いの渦！



猿渡トレーナーとリズムに合わせて楽しく運動

5月28日、前原暫
定集会所で健康づくり
委員会主催の腰痛・膝
痛・肩こりなど痛みに
悩んでいる方に原因を
学び、予防と解消の為
の体操を学びました。
講師は西都保健生協の
運動トレーナー・猿渡
大悟さん。姿勢チェッ
クや首・膝への負担を
軽減する体操を行いま
した。椅子に座って行
うため自宅でも気軽に
でき、毎日続けていけ
そうな気持ちになりま
した。

先生は一人一人に
寄り添い丁寧に教え、
しかも相手と話を
するとき常にツツコミを
入れるなど話が大変上手
で、みんなを楽しませ
てくださいました。私
も体操中に大声で笑っ
てしまいました。

慢性的な痛み

疲労骨折・関節炎・
腰椎椎間板ヘルニア・
変形性膝関節症など

予防

①正しい姿勢を作る。
②筋肉をつけ、柔軟性
を向上させること

夏本番を前に、 熱中症対策訪問！

武蔵野支部 太田 尚之

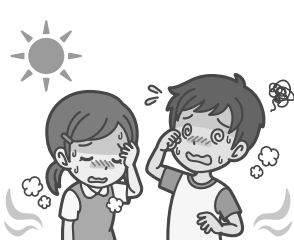


組合員さんのお宅訪問

武蔵野支部では、6
月16日(日)「高齢者が、
健康で夏場を乗り切る
ための訪問は必要。」と
話し合い、80歳以上の
組合員を対象に訪問活
動を実施することにな
りました。当日は、運
営委員・職員の5名が
参加して、69名中57名
を訪問しました。

訪問時、「知っていま
すか？夏の熱中症対策」
というチラシと、外出
時の熱中症対策として
使えるクールタオル(水
に濡らすと冷たくなる)
をお渡ししながら、熱
中症対策の呼びかけと
アンケートで生活実態
の把握をしよう、と取
り組みました。また、
必要な方には「ちよこ
つとお助け隊」の案内チ
ラシをお渡ししました。

ある組合員さんから
は激励で鉛を差し入れ
てくれたり、「上がって
ゆきなさい。」と2時間
近く、上がって話し込
んだり、アンケートを
しながら対話も弾みま
した。クールタオルは
外出時の対策に良い、
と大変喜ばれました。



訪問してみると一人
暮らしの組合員も多く、
「エアコンの使用や水
分補給に気を付けてい
るつもりでも室温管理
が分からない」、「食
事や水分補給がおろそ
かになり体調を崩しが
ち」など様々な声が出
ました。また、生活上
の問題では、「近所付
き合いがなく、何かあ
った時に不安がある」、「
ふだんの掃除や庭の手
入れなど億劫だ」とい
う方もいました。

転倒予防には運動
が必要で、下半身の筋
力向上、状況判断能力
、反射神経などを常に
養うことが大切です。
痛みに悩んでいる方が
大勢いると思いますの
で、様々な班会の中で
時間を割いて体操を
広めていきましょう！

健康づくり委員会
小沢宏作

明るく元気な 「デイサービス」を目指して



新管理者の篠崎保

6月より「デイサービス」がねいの管理者となり、篠崎保が入職してからの3年間、介護職員として業務に携わり、日々の職員と利用者様に寄り添いながら業務を経験させていただきました。

前職は、全く畑違いのIT企業のシステムエンジニアのマネージャーとして、コン

「デイサービスがねい」は、要支援・要介護の認定を受けた方が対象の「通所介護事業所」で、ご利用者様一人ひとりの『自分らしさ』を大切に、その方にあった対応を心

がけています。帰宅された時には「楽しかった」と喜んで頂けるよう、日々努力し「明るく元気なデイサービス」として、ご利用者様・ご家族に愛される場所を目指してまいります。また、今後支援



トランプのレクリエーションで盛り上がる様子

安心して頼れる場所として周知活動を行っていきたいと思います。ご利用を希望される方は、ご担当のケアマネージャーにご相談ください。また、デイサービスがねいで活躍していただけるボランティアさんを募集しています。お茶や食事の給仕など、これからもみなさまのご協力をよろしく願います。見学をご希望の方は、左記の問合せ先までご連絡ください。

042-382-5519（デイサービスがねい）



下連雀支部
斉藤優支部長

大腸がん検診で命拾い
5年ほど前、年に1度の市民健診をみなみうら診療所で受け、大腸がん検診で便の潜血がわかり、専門医を紹介してもらいました。大腸内視鏡検査で癌化されそうなものも含むポリプがいくつか発見されました。ポリプを全て取ってもらい、その後

の検査も再発見がないまま順調に経過し、今年受けた2年ぶりの大腸内視鏡検査でも無事にポリプはありませんでした。次は2年先の検査。何もない健康体の御墨付きをもらえそうです。市民健診と同時に受けた大腸がん検診で早期発見、早期治療を行うことができました。やっつていなかったら大変なことになっていたかもしれません。今更ながら「市民健診」の必要性、重要性を感じます。ぜひ受診しましょう。

小金井市（むさし小金井診療所 042-382-9111 ※予約不要）

【健康診断】

加入保険	小金井市国保	後期高齢者医療制度
対象年齢	40歳～74歳	75歳以上
期間	6月中旬～12月末	9月中旬～1月末

※組合員で送迎が必要な方はお気軽にご相談ください。

【大腸がん検診】

対象	40歳以上の小金井市民
期間	6月15日～11月30日
費用	500円

※組合員で容器の配布・回収が必要な方はお気軽にご相談ください。

三鷹市（みなみうら生協診療所 0422-48-4121 ※予約制）

【健康診断】

加入保険	三鷹市国保	後期高齢者医療制度
対象年齢	40歳～74歳	75歳以上
期間	2月末まで	

※誕生月によって三鷹市から用紙が送られてくる時期が異なります。

【大腸がん検診】

上記健診と同時受診です（費用：500円）

小金井市・三鷹市にお住まいの組合員の皆さん
診療所をご利用ください。

健康診断・大腸がん検診が始まりました!!

薬の
はなし



古川広志 本町薬局長

野村美絵（漢方薬・生薬認定薬剤師）
小峰優香（実務実習生）

食生活に漢方を取り入れてみましょう

その2 きゅうり編

野村：今回の「食生活に漢方を取り入れてみましょう」は、夏にぴったりの飲み物として、キューカンバージュースを紹介します。

小峰：夏になるとのどが渇くようになるので、ジュースは嬉しいですね。

古川：水分補給としてだけでなく、きゅうりには体を冷ます効果もあるので、ほてりを感

じた時や夏風邪をひいてしまったときにお勧めです。

野村：薬局にレシピをご用意しております。ご興味のある方はお立ち寄りください。

小峰：夏と言えばダイエット。無駄に付いているお腹の周りの脂肪を取りたいと思う季節ですね。

古川：先日、「防風通聖散を飲んでみたい」という患者さんが来局しました。

小峰：ダイエット目的ですか？

古川：ぽっこりお腹が気になると言っていました。防風通聖散はどんな漢方か知っていますか？

小峰：防風通聖散は18種類の生薬が入っており、そして体力のある、太鼓腹で、胃腸が強く便秘がちな人に向いていると学びました。

野村：そうですね。麻黄（マオウ）、甘草（カンゾウ）、荊芥（ケイガイ）、連翹（レンギョウ）に体脂肪の分解と燃焼を促進させる効果が期待できます。防風（ポウフウ）、麻黄、薄荷で発汗させ、大黃（ダイオウ）、芒硝（ボウシヨウ）で便秘を改善し、滑石（カッセキ）で利尿をつけ、体内の病産物を体外に排出させます。高血圧の随伴症状（どうき、肩こり、のぼせ）、肥満症、むくみ、

便秘の改善の薬です。ただ前提として、防風通聖散はダイエットの魔法薬ではないことがあります。

古川：肥満症の改善には、何よりカロリーの取り過ぎを防ぎ、運動をする事が大切ですからね。毎日の努力を怠らないようにしましょう。

小峰：毎日の努力が第一ということですね。

野村：注意すべきこともあります。体力がない、汗をかきやすい、下痢しやすい、甲状腺機能亢進症、排尿障害のある人には向きません。長期（5年以上）の服用は下痢、便秘、腹部膨満感などの副作用にも注意が必要です。

小峰：1ヶ月服用して効果がでない場合はお薬があつていない可能性を考えた方が良いでしょう。

漢方を取り入れたレシピ

夏風邪をひいてしまったときに、
キューカンバージュース（2人分）

きゅうり…2/3本
ミントの葉…10枚
はちみつ…大さじ2
冷水…400mL
レモンの薄切り…2枚

1. レモン以外の材料をミキサーにいれ、小さな泡が立つまで2分ほど攪拌する。
2. グラスに注いでレモンを添える。レモンを絞って飲む。
（参考：聘珍楼のいちばんやさしい薬膳）



理事会だより



第12回理事会報告

5月25日開催

【報告事項】

・4月度月次報告（経常利益▲426万5千円）

・採用むさし小金井診療所医師川島秀明・岸岡博文・永井博之（非常勤）5月1日、

採用デイサービスがねい（常勤・管理者）篠崎保6月1日、

・2018年度決算報告

【審議事項】

・2019年度予算四次案

・夏期一時金回答の検討
借入金最高限度額4億円

・協立医師協同組合より借入

・4月度加入・脱退の件

・第35回通常総代会について

・ケアセンターのがわ休止スケジュールの討議

第13回理事会報告

6月15日開催

【報告事項】

・5月度月次報告（経常利益▲538万3千円、累積▲964万8千円）

・退職むさし小金井診療所看護師（非常勤）進士真由

・採用のがわ訪問看護士ティン・ジョン看護師（常勤）堀江一美6月11日、

・決裁
むさし小金井診療所案内板の改修

・食事手当・残業食事手当の廃止、夏期要求妥結の報告

【審議事項】

・第35回通常総代会について

・経営対策会議最終報告
・5月度加入・脱退の件

●むさし小金井診療所の所長紹介もあり、安心して今後もお世話になれます。(小金井市・女性)



読者の声

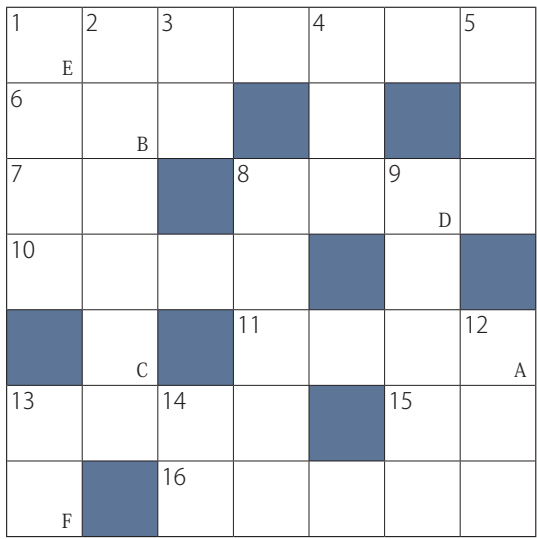
●みなみうら生協診療所開設20周年おめでとうございます。随分大勢の方が集まり、お祝いできて良かったですね。(三鷹市・女性)

●健康吹き矢をやってみたいです。(三鷹市・女性)

●「食生活に漢方を」



作…東京保健生協 鬼子母神診療所 倉持雅臣さん



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。

14、人間は考える○○である、パスカルのことば

よこのカギ
1、東京名物のお菓子、米、ピーナッツ、水あめなどが原料雷門が由来との説も

8、太陽をのぞいて地球から見える最も明るい恒星は

16、輪郭の中を黒くぬった画のこと

5、カタクチイワシなどの稚魚、ゆでたり生のままでも食用にする

A B Cの枠内の文字を順にならべてください

6、酢にあえて食べる海藻 おもに沖縄で養殖されているフコイダンが多い

11、相手の影を踏みあう子供の遊び、

1、ヤギに似た姿急峻な岩場にすんでいる特別天然記念物の動物

8、乾燥剤として目にします、ケイ酸ゲルを脱水乾燥させたものだそうです

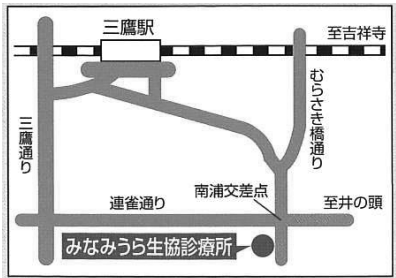
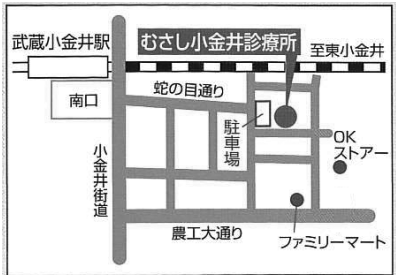
診療 あんない

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	外来	清河	清河	清河	西條	清河	第1・3 内科医 第2・4 大久保
	在宅	喜瀬			第1・3 村田 第2・4 清河		
午後 2時～4時	外来	休診	休診	小林	三浦	休診	
	在宅	清河	清河	清河	第2・4 清河	清河	
夜間 5時～7時	外来				菅原		

※7月29日(月)～8月2日(金)は清河所長が休みのため代診になります。



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	外来	榮	榮	榮	菅原	榮 土岐(整形)	榮
	在宅				山崎		
午後 2時～4時	外来	榮	榮	榮 (2・4週)	菅原	榮	
	在宅		菅原	榮 (1・3週)		関	
夜間 5時～7時	外来				谷口		

※7月の水曜午後は診療体制に変更があります。診療所までお問い合わせください。
※7月16日(火)・17日(水)は榮所長が休みのため代診になります。
※8月8日(木)～12日(祝)は休診です。13日(火)より平常診療となります。

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