

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 5,588名
出資金総額 180,625,000円
(1人平均出資金額 32,324円)

医療生協だより 1

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/

本年もよろしくお願ひいたします



子育て班会でスーパーボールすくい (牟礼北野支部)

迎春



往診先で清河所長の問診 (むさし小金井診療所)

つながり 支え合い 共に生きる



いのち 健康 笑顔の輝く年に



平和盆踊り (小金井ブロック)



花束訪問で長寿のお祝い (中央支部)



共同事務所開設で居場所づくり (調布支部)



御岳山へ日帰り旅行 (武蔵野支部)



介護予防体操教室で筋力アップ (三鷹ブロック)

新春・早春の つどい

- 小金井ブロック・商工会館3階萌木ホール
2月1日(土) 13時〜 参加費千円
- 三鷹ブロック・さんさん館
2月22日(土) 14時〜 参加費千円
- 武蔵野支部・場所は後日ご案内します
2月16日(日) 午後 参加費千円
- 調布・狛江健康まつり・たづくり12階
2月8日(土) 13時〜 参加費三百円

新春の一句

川柳班(下連雀支部)より

健康は 鍛錬、学習 良き文化

齊藤 優

宣言は 我がままに生きる 残人生

小澤 百合子

日々是好 佳き言の葉で 年重ね

斗光 なほ子

八十路過ぎ めでたさも無き おらが春

鈴木 節子



理事長 若松 洋



専務理事 渡邊 博

**今年も
一歩でも二歩でも
前進できるように**

明けましておめでとう
ございます。

明けましておめでとう
ございます。昨年は、大
型台風がいくつも到来し、
被害に遭われた方にはお
見舞い申し上げます。

昨年4月から、むさし
小金井診療所に清河所長
を迎えることができました。
引き続き、地域医療
を担う先生です。
何よりも組合員あつて
の医療生協。職員一同、
「何でも相談できる診療
所」をめざし、懇切丁寧
な診療に心がけていま
す。今年も一歩でも二歩
でも前進できるよう、ご
協力をお願いします。

2020年も皆様のご多
幸をお祈り申し上げます。



の
が
わ

参院選を控えた昨6月に金融庁が「厚生年金だけでは足りないから2000万円の老後資金が必要」との「報告書」を出し、安倍首相も2040年代までに「7兆円」の年金を削減すると明らかにした▼こうした情報で国民を脅し「誰もが安心して暮らせる全世代型社会保障」をつくるためと称して10月から消費税の2% (年5兆円) 引き上げを実施した▼ところが厚労省の今年度予算概算要求は、①年金削減(年3000億円)、②診療報酬抑制と病院の統廃合、③介護給付削減と利用者負担増、④生活保護連続改善、⑤75歳以上の医療費窓口負担の2割への引き上げ(年8000億円削減)、⑥保育所「待機児童ゼロ」目標の放棄など、社会保障費自然増の大幅抑制を表明している▼ここには消費税増税分の年5兆円でこれを回避するという考えはまったくない▼軍事費拡大(米政府からの兵器大量購入の新たなローンは2・5兆円)、大型開発支援と大企業への減税、果てはモリ・カケ疑惑から「桜を見る会」にいたる安倍首相の「お友達」や支持者への「野放図な横流し」!▼もはや放っておけない。今年こそ!(鈴)

2019 生協強化月間

地域で多彩な取組み

加入52名
増資310万円
新班4班!!

健康チェック596名、学習会175名が参加!!

地域に医療生協の輪を
広げようと取り組んだ
強化月間。

「相続と遺言」や「エンディングノート」などの学習会は自身の差し迫った問題として「とても勉強になった」と評判でした。

小金井市民まつりでは363名の健康チェックを行い、小さな子どもからラグビーワールドカップの観戦に来ていた外国人までたくさんの方と日頃の健康状態を交流しまし



三鷹健康まつりはさまざまな団体と協力

た。看護師は全体の救護も任せられました。

三鷹健康まつりでは健康吹き矢の体験会やスーパードールづくりが新たに加わり、さらにパルスシステムやフー

ドドライブ（家庭で食べられない食品を回収し必要としている人に配布する）、年金相談などの出店も。地域の様々な団体と連携することで組合員や地域住民の暮らしをより豊かにする、そんな可能性を見出す機会になりました。

事業所では、むさし小金井診療所で古川薬局長を講師に在宅患者のご家族と職員が「便秘」について学習。薬や排便の悩みを出し合い、交流しました。みなみうら生協診療所は職員の奮闘で19人の仲間

が大切だと感じた。運動コース
● 腹筋最低30回。面倒だと思ってもこのカレンダーを思い出すと、気分がちょっと入ってがんばれました。

● 就寝前のストレッチ。日々の疲れを改善するために目標を掲げたが、その疲れのために実施できなかったり、忘れてしまったら：中途半端

● ウォーキング箱根は意識せず自然体で完



小金井市民まつりで国際交流

間増やしで大健闘！訪問看護ステーションも仲間増やしの年間目標5人を達成しました。

甲府の平和ミュージアム・石橋湛山記念館は木造2階建てで小さな家だが、平和や人権、民主主義への願いがぎゅっし詰まっていた。企画展「甲府連隊の軌跡」は

走れました。我ながら毎日いかに動けるのかと嬉しくなりました。

● 箱根駅伝大好き。2ヶ月だったら歩けるかも：と挑戦。歩けました！復路まではまだまだですが：やりました！269km！がんばったね。

● マイチャレンジ。毎日血圧測定。寒くなってきたて血圧が少し高めになった。外出の機会を増やす（できるだけ毎日）目標を立てたが、なかなか生活スタイルを変えられなかった。引き続き努力する。

山梨 秋の日帰りバス旅行

天気は上々。勝沼に入ると南アルプスの間ノ岳、豊島岳が雪姿でお出迎え。11月15日、38名で秋の日帰りバス旅行に行ってきました。

富士山は医療生協一行のバスの旅を喜んでくれていたよう。帰りのバスでは歌とクイズで盛り上がりました。

県内兵士の死者数や毒ガスを使った郷土の連隊の姿にも目をそらさない。石橋湛山総理はわずか2ヶ月で代わったが、もし続いていたら今のような政治は生まれなかつただろう：としみじみ。

こんな旅はいいね。次はどこへ？そんな声も聞こえていました。上連雀南支部 長田正男



紅葉がピークの河口湖で

薬膳茶を 楽しもう!

東支部

11月22日(金) 14時より東センターにおいて、学習会を開催しました。講師は本町薬局の薬剤師・野村美絵さん。漢方・生薬認定薬剤師の資格も持つっており、生協だよりでも様々なレシピをご紹介

● そもそも薬膳とは、漢方の考え方を中心に季節や体質に合わせて食材を選んで作る料理のこと。秋は、鼻のどの潤いを奪うので風邪を引



参加者15名で薬膳茶をつくってみました



クコの実や なつめ入り

く、乾いた咳が出やすい、髪が抜けやすくなる、肌が乾燥する、植物は例えばクコの実や生姜など。動物は牡蠣などの貝殻を乾燥させたもの、鉱物は石膏で、美術室にあるあの石膏像の石膏なども症状により食すとい

うことでした。おためしあれ! 菊花茶 この日試飲したのは、ルイボスティーベースでクコの実となつめを入れたもの、菊花茶とクコの実に緑茶を入れたもの、紅茶ベースでなつめと生姜を入れたものの3種類で、野村さんがめずらしい生のなつめを入手してくれて味見できたのと、みんなでおいしく楽しめたのが良かったです。「身体がすぐ温まった」「こんなに手軽で体に良いなら続けられる」と好評でした。クコの実、なつめ等は本町薬局にも置いてあるので立ち寄って、レシピも詳しく聞いてください。 東支部 桐山まき

ヘルスチャレンジに 1611人が参加

10月から2ヶ月間のヘルスチャレンジ、お疲れ様でした！みなさん、いかがでしたか。「楽しく続けられたよ！」の声や、「途中で挫折しちゃった」の声も。たくさん感想をいただきましたので、その一部を紹介します。

頭の体操コース

● おしゃべりとクロスワードパズル。今は仕事上、どうしても人との会話が大切。必要になる。退職後は...?外に出て人と接して話をするこ

運動コース

● 腹筋最低30回。面倒だと思ってもこのカレンダーを思い出すと、気分がちょっと入ってがんばれました。

ウォーキングコース

● 五感を働かせ、楽しく身体を動かすことを目標に記録しました。階段も苦なく、大腿で早歩きになったと夫に言われています。これからも続け健康に生きたいです。

マイチャレンジ

● 毎日血圧測定。寒くなってきたて血圧が少し高めになった。外出の機会を増やす（できるだけ毎日）目標を立てたが、なかなか生活スタイルを変えられなかった。引き続き努力する。

健康づくり



健康づくり教室 今でしょ!!

健康づくり教室 小金井・三鷹

講師 山口みな子

小金井・三鷹地域2か所で20年近く休まず続けてきた「健康づくり教室」です。参加されるのは健康で元気な方ばかりではありません。入るきつかけは「体調がすぐれない・体を自由に動かせない」という方もいらつしやいます。体操を続けていく事で体の変化を実感できるようです。



運動で身体の変化を実感

参加されている方のお話を伺うと、きっかけは「姿勢をよくしたい」「膝が痛いのでどうにかしてほしい」「猫背を少しでも直したい」「運動不足の解消」等と様々ですが、続けて教室に通う事で気になるところを日頃から意識できるようになり、「変わったことを実感できる」のではないでしょ



健康づくり教室でいきいきと

うか? 「みんなで一緒に運動することおしゃべりすること、が楽しいから、遠くに引っ越しても通っています」といいます。自身の心体についてしっかりと向き合っている場所があることは素晴らしいことですね。

元気で生き生きと生きていくためには、食事・運動・睡眠が大切だと言われています。痩せて食欲がなくなってしまうから、栄養たっぷりの食物を取ろうとしても困難なように、歩行がままならなくなったり転びやすくなるのは効果が上がり難く大変な事です。まだまだ「元気」と思っている時に始めるのがベストチャンス。何はともあれ、毎月第2、第4土曜日に行っている健康づくり教室に一度遊びにいらつしやいませんか?お待ちしています。

新理事紹介

森 徹氏



今期、理事になりました三鷹市の森です。よろしくお願いたします。

これまでのお仕事を卒業し、多少自分の時間が取れるようになった矢先に今回のお話がありました。医療生協運

動にかかわるのは初めてで苦労しています。理事会に初めて出席して次から次へとついていけない数字の報告があり、その中で驚いたのが医療生協の経営が大変だということでした。どのような形で

組合員全体のものにしていくことができるのか、今後の医療生協が抱える大きな課題といえます。私は今年の春、後期高齢者という分類に入り、9月に武蔵野日赤で網膜前膜と白内障障

手術を行いました。驚いたのは35万円の請求書。手術も痛い思いをしました。それ以上に痛かったのが出費でした。健康保険制度を身近に実感した後期高齢者の元年でした。



本町薬局では薬膳茶の材料をお買い求めいただけるようになりました。他の医療機関の処方箋も扱います。

中央支部 むさし小金井診療所 ランチの会 & おしゃべり会 合同X'mas会



即興で演じた大きなカブ



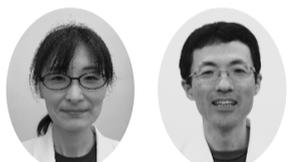
おしゃべりも賑やか♪

「料理がすごいね!」12月17日に桜並集会所で中央支部と診療所が合同でクリスマス会を開催。地域の組合員さん、外来患者さん、在宅患者さんのご家族、診療所・本部の職員が集まり、総勢32名に! 運営委員さんと職員の手づくり料理でテーブルの上は華やかに、おしゃべりや演奏で会場は賑やかに。地域と事業が繋がった貴重な時間になりました。



診療所に飾られたX'masツリー

その5 冬の薬膳編 食生活に漢方を取り入れてみましょう



野村美絵 薬剤師(漢方薬・生薬認定薬剤師)



古川広志 本町薬局長



野村:先日、東支部で薬膳茶の実習付き学習会をしました。そのときに、「薬膳の食材で組み合わせが悪いものはありますか?」と質問をいただきました。古川:質問への回答だね。

野村:上手に薬膳を取り入れるコツは、季節の旬のもので、バランスの良い味や色の組み合わせで美味しくいただくことです。古川:冬の時期に薬膳を上手に取り入れるには?

野村:冬は寒くて乾燥し、手足の冷えや痛み、下痢などを起こしやすくなります。体を温める食材をとると良いとされています。古川:例えば、どんな食材? 野村:生姜、ネギ、シナモン、鶏肉、エビ、鮭などです。古川:その他、冬の時期に大事にしたいことは?

野村:大事にしたい臓は「腎」です。古川:腎は水分調節をする腎臓だけでなく生殖、免疫機能も指すんです。野村:そうなんです。聴力の低下や、白髪、物忘れなどのいわゆる老化現象は腎が弱まったと考えます。老化しないよう、栗、黒ゴマ、黒豆、キャベツ、ブロッコリー、山芋、牡蠣などの腎を助ける食材がオススメです。古川:冬の定番メニューのブロッコリーと鶏肉でクリームシチューは? 野村:立派な薬膳です!

◆計報◆ 6期12年、長きにわたって理事を務めてくださった三鷹市・曾田定さんが11月20日、享年72歳で永眠されました。医療生協では社保平和委員会をはじめ、利用委員会・医療生協ちよこつとお助け隊など、様々な活動に尽力していただきました。ここに心から哀悼の意を表すとともに謹んでお知らせ申し上げます。

理事会だより



第6回理事会報告

11月16日開催

- 【報告事項】
○10月度月次報告(経常損失149万円、累積欠損2,754万円)
○年末一時金回答状況および労働組合との団体交渉報告
○組合員実態調査中間報告

- 【審議事項】
・強化月間中間状況
・10月度加入脱退の件
・2019年度上半期監事監査報告(法人・訪問看護ステーション・デイサービス)
【審議事項】
・11月度加入脱退の件
・借入の件
・強化月間状況

●それぞれの活動の状況が伝わってきます。連日の活動、お疲れ様です。これからは頑張ってください。(三鷹市・男性)



●組合員実態調査に

●台風19号の時、自

●インフルエンザの

作：東京保健生協 鬼子母神診療所 倉持雅臣さん

A	1	2	3	4	5	
B		B		F		
C	6		7			
D	8		9		10	11
E		12		13		
F	14		15		H	
G						
H	16	17				
	18			19		C

豊島区雑司が谷の鬼子母神にも散歩に来てください
七福神参りもありますよ



脳トレで認知症予防

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**
- あんのなか
 - イチゴが入った和菓子といえは
 - その道の専門家が一番というたとえ
 - 餅屋
 - 昔、中国で行われていた官僚登用試験、難しい試験だったそうです
 - その年の最後の締めくくりの会合
 - 釣りの時、これの動きでアタリをみます
 - すぐれた才能のこと、ほかには秀才、天才もいますね
- タテのカギ**
- キューポラのある町、川口はこの工場がたぐさんあります
 - 父の敬称です
 - 行き詰った状況
 - 神前にそなえるお酒のこと
 - ERとは救急患者の○○○○を目的に作られた施設の略称である
 - 病気やケガを治すための技術のこと
 - 前回の正解『年越しそば』
 - 当選者(数秘学) 三鷹市▼石川鐵雄・遠藤みえ子 武蔵野市▼秦洋子 立川市▼小林洋子
- よこのカギ**
- 機の上、食卓の上のこと
 - この○○○○コンロを囲んで鍋もいね
 - これといえは牛のものを連想します
 - 和歌山県の旧国名は
 - 写真、映画、ビデオ、レントゲンを撮ること
 - ERとは救急患者の○○○○を目的に作られた施設の略称である
 - 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2月7日必着
 - 発表 2020年3月号
 - 前回の正解
 - 当選者(数秘学) 三鷹市▼石川鐵雄・遠藤みえ子 武蔵野市▼秦洋子 立川市▼小林洋子
 - 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クオカード(五百円)を送ります。
 - 送付先 〒184-0004 東京都小金井市本町1-17-10
 - 似た者同士があつまることである

むさし小金井診療所の無料送迎を始めます！

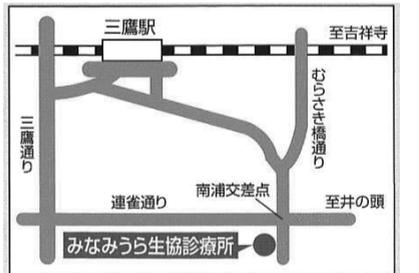
- 対象は組合員
 - むさし小金井診療所を利用されたい方
 - 原則要支援1・2までの方、通院困難な方
 - 一人で車の乗り降りができる方
 - 小金井市内にお住まいの方
- むさし小金井診療所(042-382-9111) までご連絡ください。

診療 あんない ぜひ診療所をご利用ください。

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 川島 第2・4 大久保 第5 永井
	在宅	喜瀬		井村	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	岸岡		清河・玉置	
夜間 5時~7時	外来				菅原		

※医師体制が変更する場合がありますので、むさし小金井診療所までお問い合わせください。
※エコー・胃カメラを予約により実施しています。 ※駐車場をご希望の方はお問い合わせください。



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 橋本(胃カメラ)	菅原	榮 土岐(整形)	榮
	在宅				山崎		
午後 2時~4時	外来	榮	榮	榮 (隔週)	菅原	榮	
	在宅		菅原	榮 (隔週)		野々口	
夜間 5時~7時	外来				谷口		

※エコー検査は予約により実施しています。
※学会等で医師が交代する場合があります。必要に応じてご連絡ください。

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