

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 5,250名
出資金総額 164,735,000円
(1人平均出資金額 31,378円)

医療生協だより

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/

全国生協 強化月間

9月25日～11月30日は医療生協を強く大きくする(組合員・出資金ふやし)取り組みを行っています。今年度は500人の仲間増やしと2,000万円の増資を目標にしています。この機会に加入・増資のご協力をよろしくお願いします。

つなぐ・つながる・支え合い

話し合われ、「話し足りない!」という程、どのグループも話が尽きませんでした。

10月15日(木)は前原集会所で支部長会議を行い、各地域から17名が集まりました。前半は高木専務代行より強化月間を迎えるにあたって「10・11月は仲間増やしを重点に、12月以降は増資を重点に取り組みよう」と提起されました。

組合員とのつながりを地域からはお助け隊



若松理事長からの開会挨拶

が、どうやって手を付けていいかわからない。「コロナを心配して家の中でずっと生活しているの、足の筋力が低下して、トイレにも行けなくなりました。」などと組合員の生活実態について報告がありました。後半はグループに分かれて交流タイム。支部運営やコロナ感染対策、強化月間をどう取り組むか、など活発に



理事・支部長の交流タイム

●地域で支え合う「医療生協」
●組合員の生活実態をつかむ電話かけ
●健康吹き矢班のコロナ感染対策の取り組み
●仲間増やしと今後の組合員活動の計画
東支部・岸和子



コロナの中でもできることをやろう!

要求を受け止め、前へ



柳沢浩一・常務理事
(組織委員会委員長)

9月25日に連雀コミセンで三鷹スタート集会を開催し、20名が参加。西部保健生協・専務補佐の武市和彦氏を講師に招き、講演していただきました。

「どの団体もコロナの影響で活動しづらい、高齢者も不安やストレスが大きい。西部保健生協ではリモートを活用して数か所の会場を繋いで体操や学習会を行い、交流や外出の機会をつくっている。」「家族組合員で未加入の方にも



講演「コロナ禍で楽しく健康に生きる」

加入を呼び掛け、仲間増やしをしよう。」とお話いただきました。

改憲・原発・軍拡・新基地建設に固執し、秘密保護法・安保法制・共謀罪法を強行し、消費税を2回も引き上げ、医療と福祉を連続破壊してきた安倍政権▼政治の腐敗と私物化をごまかしながら7年8か月の最長・最悪政治を続けたが、支持率低下と新型コロナウイルスには歯が立たず、8月28日の首相辞任で崩壊した▼「アベ改憲」を「アベノミクス」ともども破壊させたのは「市民と野党の共闘」の拡がりだ▼ところが「安倍政治を継承する」と公言して9月16日に発足した菅義偉新政権の支持率はなぜか高い▼「アベ隠し」の煙幕での破綻の棚上げが効いているのだが所詮は悪政の推進役だった菅氏の政権。「自助」を強調してコロナ対策を逃げ、敵基地攻撃能力保持、日本学術会議への人事介入など、アベ悪政を凌ぐ本性を隠せない▼憲法25条の「国はすべての生活部面について社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない」を無視するスガ政治は必ず医療・福祉の破壊で破綻したアベ政治の轍を踏む▼私たちの医療生協運動がこのことを確信して躍進すべき時がやってきた。(鈴)



のがわ

健診を受けて早期発見・早期治療



公園支部
雄勝 啓子

私と医療生協

医療生協とのお付き合いは立上げ早々からですので、本当に長くなりました。当時は若いこともあり、決まった医院とのかかわりもない時でしたが、共働きで子育ても始まり、徐々にお医者さんとの付き合いが始まり

ました。「医療生協」と言う、働く親の状況を理解してもらえ、病院が出来ることに、希望が持てたことを思い出されます。借家住まいの建物から、独自のビル物の今の場所に開所された時は、本当に嬉しかったです。

今は夫婦のみですが、毎月、身体を点検して頂きながら、現在に至っています。そして、七月、人間ドックのつもりで毎年受けていたエコー検査で見過ぎされそうな、胆のうまわりのモヤモヤが気になる。再度の検査で胆のう癌の疑いで手術をする事になりました。早期発見で手術に繋げて頂き、無

事手術を受けることができました。結果は良性との事で、早期発見の大事なることを身をもって体験しました。

健康を過信せず、注意深く見て頂ける医療生協のスタッフ、特に強く再検を勧めて下さった看護師さんに感謝を込めて、ありがとうございます。

早期発見の
大切さ

子ども達は独立し、

術に繋げて頂き、無



65歳以上インフルエンザ 予防接種が無料です

10月からインフルエンザの予防接種が始まりました。今年65歳以上の方は無料で接種することができます。健康診断の時に接種することも可能ですので、窓口でお申し付けください。ワクチンの入荷状況などがありますので、事前に診療所まで電話で予約をお願いします。

接種期間 公費適用は2021年1月31日まで
(ワクチンがなくなり次第、接種終了となります)

接種費用

- 65歳以上：無料(公費助成は期間中1回のみ)
- 組合員価格(18～64歳)：2,500円
- 小児：1,800円
- 接種可能な小児の年齢
(むさし小金井診療所：15歳～17歳、
みなみうら生協診療所：小学生～17歳)
- 未加入の方 3,400円



むさし小金井診療所 TEL: 042-382-9111
みなみうら生協診療所 TEL: 0422-48-4121

●今年も健康チャレンジャーの申し込みの時期になりました。毎年申し込んでいますから、頭の体操とウォーキングの東海道五十三次コース、



読者の声

もう一つ増やしてマイチャレンジを入れました。歯磨きを忘れずにと。休刊日は情けないけど守れません。(調布・女性・90代)

●コロナ禍の中でもそれぞれ活動されているのに感心しています。特に医療関係

の皆さまありがとうございます。ごさいます。(三鷹・男性・70代)

●秋の薬膳レシピ、生さんまはあまり好きではないのですが、バルサミコ酢ソースがおいしそうなので作ってみたいと思います。(国分寺・女性・80代)



●唯一安心して読むことのできる「たより」です。(武蔵野・女性・80代)

作：東京保健生協 鬼子母神診療所 倉持雅臣さん

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

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

CROSSWORD PUZZLE

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、らい菌感染によつておこる病
 - 2、患者は長く差別に苦しめられてきた
 - 3、悪い状態から元の状態にもどること、疲労
 - 4、三匹の子豚
 - 5、〇〇、フー、ウー
 - 6、地球の衛星といえは
 - 7、鳥獣、魚をむやみやたらと獲る事
 - 8、利益、もうけ
- タテのカギ
- 1、息を大きく吐いた排出量、体力測定や健康診断の時にいきま
 - 2、自分自身で行うという意味、コロナの影響で
 - 3、〇〇レジが増えているそう
 - 4、小学校の運動会、君は一等
 - 5、ぼくは〇〇、泣きたい気持ちでゴールイン
 - 6、週末、または週末の休暇のこと
 - 7、経験豊かで物事を良く知っている人のこと
 - 8、なんでもその人に聞けばわかるという人のこと
 - 9、ドイツ語で患者のこと
 - 10、格好悪いこと、みっともないこと
 - 11、鬼の頭に生えているものといえは

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。

◇送り先〒184-0004 東京都小金井市本町1の17の10
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12月7日必着
◇発表2021年1月号
◇前回正解
『お月見』
◇当選者(敬称略)
三鷹市 根岸敏三 遠藤みえ子
国分寺市 浅野隆子 世田谷区 稲葉孝一

診療 あんない ぜひ診療所をご利用ください。

TEL 042-382-9111
小金井市本町 1-15-9

武蔵小金井駅 至東小金井
南口 蛇の目通り 駐車場 OKストア
農工大通り ファミリーマート

		月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	外来	池本(糖)	服部(呼)	菅原(呼・循・糖)	西條(内代)	玉置(内)	第1 服部(呼) 第2 大久保(リ) 第3 香川 第4 金子(内) 第5 休診
	往診				第1・3 村田		
午後 2時~4時	外来				三浦(呼)		
	往診	喜瀬	須賀	井村/岸岡		玉置	
夜間 5時~7時	外来				菅原(呼・循・糖)		

※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。※月・火・金曜の午後外来、第5土曜の午前外来は休診となります。
※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。 ※糖・糖尿病 呼・呼吸器 循・循環器 内代・内分泌代謝 リ・リウマチ 内・内科

TEL 0422-48-4121
三鷹市下連雀 7-1-27

三鷹駅 至吉祥寺
三鷹通り 南浦交差点 至井の頭
連雀通り 南浦交差点
みなみうら生協診療所

		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	菅原	榮(隔週)	菅原	榮	
	在宅		榮	榮(隔週)		井坂	
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
☎042-386-8311 Fax.042-386-8307
- ◆のがわ介護相談室
☎042-386-6330 Fax.042-386-8307
- ◆デイサービスこがねい
☎042-382-5519 Fax.042-382-5519

コロナに感染しても優しさと思いやりを

都内の新型コロナ感染者数は3万人を超えました。(10月27日現在) 治療薬やワクチンがない中、誰もが感染するリスクと隣り合わせでいます。感染症に罹患することへの不安や恐れが大きいことから差別や誹謗中傷があってはなりません。まずは新型コロナに関わる差別に繋がる動きには関与しないようにし、こんな時だからこそ不安を抱える人へ優しさと思いやりで寄り添うようにしましょう。



すること

- ・不安な人を支えよう。
- ・ひとりで悩まず相談しよう。
- ・自分も他人も大切にしよう。



しないこと

- ・人を傷つける言動を行わない。
- ・不確かな情報を拡散しない。
- ・間違った情報に惑わされない。



無料法律相談をご利用ください

無料法律相談のご案内

日にち：11月19日(木)、12月16日(水)

時間：14時～

場所：みなみうら生協診療所2階

下記連絡先にてご予約ください。

みなみうら生協診療所

0422-48-4121

本部 042-382-9112

法務省の人権擁護機関では、新型コロナウイルス感染症に関連する不当な差別、偏見、いじめ等の被害に遭った方からの人権相談ができます。困った時は、一人で悩まず、まずは相談しましょう。

様々な人権問題についての相談

「みんなの人権110番」

電話番号 0570 - 003 - 110

受付時間：平日 午前8時30分から午後5時15分まで

～お屠蘇～

①屠蘇散+酒、本みりん

1. 酒と本みりん合計300mlに、市販の屠蘇散を浸します。
2. 酒を多くすると辛口な仕上がりに、本みりんの割合が多いと甘口でまろやかな味わいになります。
3. 抽出が終わったら屠蘇散を取り出します。抽出時間が長すぎると、濁ったり沈殿物が出たりすることがあります。抽出時間は、平均して5時間～8時間が一般的です。

②屠蘇散+赤ワイン

1. 鍋に赤ワインを300ml入れ、弱火で温めます。
2. 屠蘇散を加え、最後にオレンジスライスを入れます。

※アルコールが強い場合には、オレンジやリンゴジュースで薄めるとよいです。

③チャイティー風屠蘇散

1. 屠蘇散と紅茶ティーパックをティーポットに入れ、お湯300mlを注ぎます。
2. 数分おき、お好みで牛乳、砂糖を加え、カップに注ぎます。

※第2・3回ともに感染対策のためリモート会議での開催

・8月度加入・脱退

・専門委員会の再編・委員補充

・死亡脱退等に関する手続きの変更

・生協強化月間の取り組み

【審議事項】

・各事業所より報告

・8月度月次報告

(経常損失 159万円、累積▲878万円)

【報告事項】

・生協強化月間方針

・7月度加入・脱退

【審議事項】

・経営状況と今後の課題



冬の薬膳レシピ



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：少し早いのですが、お屠蘇(とそ)についてお話しします。

古川：一年の邪気を払って福が来るようにお正月に頂くものだね。

野村：屠蘇散を使って手軽に楽しめるお屠蘇レシピを考えてみました。

古川：お屠蘇のアレンジレシピだね！興味津々。屠蘇散には、どのような生薬が入っているんだっけ、たくさん入っているんだよね？

野村：はい。一般的には山椒(サンショウ)、白朮(ビャクジュツ)、桔梗(キキョウ)、肉桂(ニッケイ)、防風(ボウフウ)などの生薬が含まれているようです。

古川：山椒はうなぎにかける粉だけど、サンショウが中枢神経を刺激して胃腸や脳を活性化させると聞いたよ。

野村：そうですね、山椒はもちろん、屠蘇散には胃腸を

整え、血行を良くする。更に風邪をひかないようにする生薬が組み合わされています。

古川：白朮はオケラと聞いたんだけど、まさか：虫？

野村：うふふ、白朮はオケラという植物の根を乾燥させたものです。お屠蘇の生薬に虫は使っていないですが、オケラと言うとモグラコオロギという虫もいますね。

古川：ところで、お屠蘇は日本酒や本みりんで作るのが一般的だけど、アレンジレシピとはどんなものなのか気になるね。赤ワインを使ったり？

野村：さすが！赤ワインと屠蘇散で煮るとホットスパイスワインになります。それから、ミルクティーと屠蘇散で、チャイティー風になります。これはノンアルコールなので、お酒を飲めない方、お子様など楽し



んでいただきたいです。

古川：今年はコロナ関連で生活の仕方がガラッと変わった年だったね。来年はお正月のお屠蘇でコロナの邪気を追っ払いたいね。ただ益(さかすき)の回しのみはダメですね。

野村：今後も皆様には薬膳の考え方も取り入れながら、心身ともに健康を維持していただけるお手伝いができればと思います。

理事会だより



第2回理事会報告

8月15日開催

【報告事項】

・7月度月次報告

(経常利益120万円、累積▲721万円)

・各事業所より報告

【決済事項】

・むさし小金井診療所

2・3階系統追加修理

(194,338円)

【審議事項】

・経営状況と今後の課題

・生協強化月間方針

・7月度加入・脱退

【報告事項】

・8月度月次報告

(経常損失 159万円、累積▲878万円)

【審議事項】

・生協強化月間方針

・7月度加入・脱退

【審議事項】

・経営状況と今後の課題

・生協強化月間方針

・7月度加入・脱退

日常生活の
お困りごとは

医療生協ちょこっとお助け隊へ

内容

ごみ出し・洗濯・草むしり・買い物・調理
・電球交換・掃除・裁縫・話し相手 など

対象地域：三鷹市・武蔵野市

利用料金：

(10分単位) 組合員 150円、未加入の方 200円

※重労働は別途ご相談させていただきます。

連絡先：0422-47-3958 (三鷹事務所)



おしゃべりするのも楽しみの一つ!

お互いさまの 気持ちで

おとし、お助け隊が発足しました。稼働してすぐに私自身、助け隊のお世話になりました。大変助かり、嬉しかったです。「自分も誰かの助

けになれば。」と強く思い、昨年末から地域の組合員さんのお宅に行き、週に1度居間の整理・掃除と時々買い物を依頼され、活動しています。

この10月からは毎週月曜に風呂場の掃除と硝子戸の掃除も依頼されるようになりました。帰りがけには必ず「来週もお待ちしています。」のご挨拶をいただけることが嬉しくて、次回にお会いするのが楽しみにしています。まだまだこれからの助け隊ですが、もっともつと発展してほしいと願っています。

牟礼北野支部 泉幸子

会員さんを募集しています!

《利用会員》

みなさんの「困った!」にお応えします。高い所に手が届かなくて困っている、親戚が遠くにいて頼る人が身近にいないなど、どなたでもOK。お気軽にご相談ください。

《活動会員》

あなたの力を貸してください! 人の役に立ちたい、地域に貢献したい、少なから活動できる方など、協力していただける方をお待ちしています。(有償)

※医療生協でボランティア保険に加入しています。

《賛助会員》

円滑に運営するために、この活動に賛同していただける方はご協力ください。(1口1,000円~)

ご協力をよろしく申し上げます。

ありがとう!! お助け隊

介護度は要支援で、週に1度しかヘルパーさんに入ってもらえませんが、膝が悪くてしゃ



浴槽の掃除が助かります

がめないのです、お風呂掃除と窓拭きをお助け隊にお願いして、とても助かっています。他の人にもおススメしています。

牟礼北野支部 野木準子



市へPCR検査拡充の声を届けました

7月15日、運営委員と地域の方など6名の参加で、武蔵野市担当部長と市長宛てにPCR検査の拡充を求める要望書を提出し、懇談しました。

安心して受けられる 検査体制を

参加者からは「ドライブスルー方式だけでは不十分。市民みんな、」経営難に苦しむ医療機関と、エッセンシャルワーカーに対して感謝のために特別支援金を支給すべきではないか。」など率直な意見が出されました。

担当部長からは、武蔵野市でも感染者が急増しており、要望書の内容は市長に説明し、感染拡大防止のために全力を尽くすと表明が

がPCR検査を受けられる体制にしてほしい。「かかりつけ医だけに任せるのではなく、総合病院に発熱外来センターを設置してほしい。」「市内に保健所を増設し、もっときめ細やかな対応ができるようにしてほしい。」

9月12日には西久保コミセンで学習会「世田谷モデルに学ぶ」を開催し、21名が参加しました。BS「報道1930」の録画を視聴し、保坂世田谷区長から「世田谷モデル」の説明で「PCR検査を幅広く実施し感染を抑え込みたい。特に、エピセンター(感染震源地)や、医療介護、保育士など率先して実施したい。」と分かりやすい説明で納得できるものでした。

世田谷モデルの学習会

ありました。

健診を受けよう

健診はお済みですか?

お申込みをご希望の方はお電話でお気軽にご相談ください。

むさし小金井診療所

大腸癌検診対象者:40歳以上の小金井市民

市民健診対象者:健診対象者(小金井市国民健康保険加入者または後期高齢者)

前期市民健診(40歳以上74歳まで)~12月末まで

後期市民健診(75歳以上)9月15日~1月末まで

TEL042-382-9111



みなみうら生協診療所

対象者:三鷹市国保加入の40歳以上の方、75歳以上の三鷹市民など

期間:2月末まで実施中です。

※三鷹市から用紙が送られてきていますのでご確認ください。

TEL 0422-48-4121

PCR検査の要望書を提出



高木専務代行より病院経営の実態について報告

武蔵野支部

運営委員
太田尚之