

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 5,261名
出資金総額 163,620,000円
(1人平均出資金額 31,100円)

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/>

医療生協だより 1

迎春

協同の力でつながりと助け合いを ～コロナ第3波をともに乗り越えよう～



デイサービスでおてだまなげゲーム



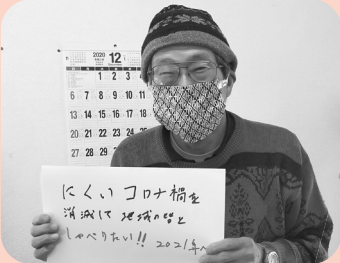
調布支部
手作りマスク配布



都連よりマスク提供

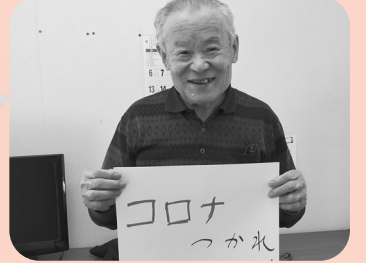


井の頭支部総会



下連雀・斉藤優支部長

本年もよろしく お願い致します



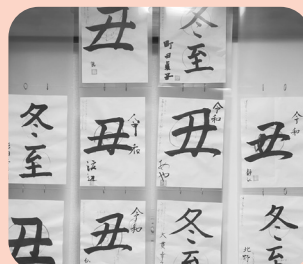
下連雀・運営委員 久保寛さん



三鷹南支部 花束訪問



武蔵野・小川正支部長



デイサービス習字の作品



牟礼北野支部総会

新春の一句

顔合わせ マスク飛ばして 初笑い
リモートで 家内安全 神頼み
健診は「密」注意して 受けましよう
むかし微人 下連親爺

就任挨拶

常務理事
阿部由紀子



私は「のがが介護相談室」に所属し、ケアマネジャーとして働いています。入職してからこれまで、より良い利用者支援をひたすら追求する日々を過ごしてきました。この度12月1日付けで常務理事に就任いたしました。20年間介護保険事業を足場に、地域、利用者、組合員と向き合い、関わってきた今見えているものを確信に変えて、今後の法人運営に生かしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

明けまして
おめでとう
ございます

コロナ禍の中で2021年を迎えました。私たちの医療生協も35年を迎えます。超高齢化社会の中で、「地域丸ごと健康づくり」「地域医療を守る」「組合員(地域)の願いを実現する」これらはどんな時にも変わらず、むしろだれもが希求するものとして鮮明になったように思います。今年の最大の課題は、赤字体質の脱却ですが、私たちは医療や福祉事業、地域丸ごと健康づくりの運動、平和や社会保障の拡充、万全な公衆衛生・地域医療構想を求める運動を進めていく中で、地域から選ばれる医療・介護事業の確立を目指します。本年も理事会、役員一丸となって奮闘する決意です。組合員のみならず、今年も宜しくお願いいたします。

2021年1月 理事長 若松 洋



のががわ

コロナ禍に苦しむ国民に「自助」を求める菅義偉首相は、コロナ対策には無為無策なまま、高齢者医療の窓口負担を倍増するという冷酷な姿を現した▼医療・福祉破壊の安倍政治を継承した菅政権がコロナ対策も軽視してGoToトラベル・経済対策にこだわるのは当たり前なのだろう▼安倍長期政権の官房長官として「批判はまったく当たらない」等の決まり文句で「モリ・カケ・桜」疑惑をごまかし、悪政の推進役を果たしてきた菅氏が頂点に成り上がったのだ▼首相に就任するや否や菅氏は、辺野古新基地建設、日本学術会議への人事介入、大軍拡と敵基地攻撃能力保持計画など、安倍政治を凌ぐ強権・独裁政治への野心をむき出しにしてきた▼この政権は、「炭素ゼロ」を口実に原発再稼働を狙い「核保有国との懸け橋」と称して核兵器禁止条約を妨害し、軍拡と改憲、財界のための経済対策にスガリついているのだ▼コロナ感染の「第三波」を招き慌ててGoToキャンペーンを一時停止したからと言って、医療・福祉に冷酷な政権が変わるものではない。今年こそ命と暮らしを守る協同の力が問われている。(鈴)

武蔵野支部 久保田洋子さん

「切り絵でカラスウリ」

組合員の作品紹介

作…東京保健生協 鬼子母神診療所 倉持雅臣さん

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

A
B
C
D

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

CROSS
WORD
PUZZLE

◆送付先〒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2月7日必着
◆発表 2021年3月号
◆前回正解
『コハルビヨリ』
◆当選者(敬称略)
小金井市▼三浦由美子
阿部達
金井はるみ
調布市 ▼窪田久子

ABCD の枠内の文字を順にならべてください
ヒント 春の行事のひとつです 新型コロナもこれで退散してほしいですね

よこのカギ

1、特に中年男性の魅力的な白髪まじりの頭髮のことをこういいますね
6、餅つきで使います ○○と杵
7、国民の意思 ○○○を問う選挙
8、外国との渉外をつかさどる省庁のトップは
10、○○子も黙る
11、大ヒットアニメ映画 ○○○の刃
13、ちようど裏になるといふこと

タテのカギ

1、もう年かな？これがないと新聞も読みづらいよ、虫メガネでも使つてくか
2、手術の前に痛みを除去するためにおこないます
3、スカイツリーがあるのは何区？
4、森鷗外は陸軍の○○○でもあつてヨーロッパ留学もしています
5、貴族の娘さんといえば深窓の○○○○○という言葉を思い出します
9、山道で登りがきつい 難所のこと ○○○八丁といひます

15、コロナのせいであれもダメ、これダメ、○○○○不満になるよ、パズルでも解くか
17、熱帯地方では乾季と○○○が代表的な気候です
18、両者の間をつなぎとめるものは○○○○○
19、森鷗外は陸軍の○○○でもあつてヨーロッパ留学もしています
20、貴族の娘さんといえば深窓の○○○○○という言葉を思い出します
21、山道で登りがきつい 難所のこと ○○○八丁といひます

在宅医療の相談もお受けしています

○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。

むさし小金井診療所

TEL 042-382-9111
小金井市本町 1-15-9

※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

		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4 金子(内)
	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			
夜間 5時～7時	外来				菅原 (呼・循・糖)		

みなみうら生協診療所

TEL 0422-48-4121
三鷹市下連雀 7-1-27

※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。

		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 (隔週)	菅原	榮	
	在宅		榮	榮 (隔週)		井坂	
夜間 5時～7時	外来				谷口		

介護事業所案内

◆のがわ訪問看護ステーション
看護師による介護・療養相談。リハビリや医療的措置が必要な場合もご相談ください。
☎ 042-386-8311 Fax. 042-386-8307

◆のがわ介護相談室
介護のケアプラン作成。介護に関する相談も受け付けています。
☎ 042-386-6330 Fax. 042-386-8307

◆デイサービスこがねい
体操・レクリエーション・入浴を行います。
☎ 042-382-5519 Fax. 042-382-5519

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

コロナ禍の中で入院が在宅か

のがわ訪問看護ステーション 所長 岩井美香



症状は発熱と痰がらみ。利用者は寝たきりの高齢者。介護者もやはり高齢の妹さん。認知症も少しある。誤嚥性肺炎を疑い、ご自宅で見ていくことは難しいとの見解で主治医も親族も入院治療を勧める。時間をかけて説明するが、妹さんは「入院は食べさせなくていいの？」と心配する妹さん。「今はまだ誤嚥をするから食べさせないでね。点滴をしているから大丈夫ですよ。」と伝える。懸命の介護と投薬などの効果もあり熱が下がり痰がらみも落ち着く。一週間後には普段よりもはつきり

「点滴はしないのですか？」と話され皆で喜ぶと共にご本人の生命力に驚かされた。誤嚥はまた繰り返すとよくないのとろみ剤の使用などを説明するが「そのままで飲めました！」と元気に答える妹さん。これから目が離せません。

みんなの声

脳トレに挑戦！

前立腺がんが骨に転移し、腰・背中が痛くて歩くのがままならなくなりました。今までは箱根駅伝コース（ウォーキング）に挑戦していましたが、今年は取っている各種機関紙のクロスワードパズルに挑戦しています。ボケ防止です。（調布市・男性）

誰かのために、自分のために

健康チャレンジもう半月も残っています。半月も残っていません。気が気でなくなり、東海道五三次頑張っています。そこで気がつきました三多摩の道路は狭い上に（ごぼこ）。足許が悪く、アブナイです。転ばないように気をつけていても…。わが家では、できるだけおそくまで外灯をつけているようにしています。誰かのためになるようにそして、自分に戻ってくるように。

コロナに負けず健康維持！

健康チャレンジで散歩、毎日歩くことが健康維持の第一歩と挑戦、新型コロナウィル

（調布市・女性）

一日も早い終息を

新型コロナウイルスは、いつでもどこで感染するかわからない。ワクチンが来ない限り、心配で外出も自由に出来ない生活から早く終わらせたいと思っております。（三鷹市・男性）

コロナで不安な日々

「コロナに感染しても優しいかと思いきや」の記事大賛成！幸い私の身近に感染者はいませんが…。ホームヘルパーの身としては不安な毎日です。（武蔵野市・女性）

心強い！お助け隊

最近、三鷹市内で一人暮らしの老人が動けないで部屋でじっとしている話を聞くようになった。「医療生協が地域に網の目のように張り巡らされると心強い。」（埼玉県・男性）

医療従事者へ思いを寄せて

20年はコロナコロナで大変な年になりました。こまごまとした事に年があけても終わりが無い。否もつとひどくなるかもしれないというコワサです。医療にたずさわる方へ大変さを感じる思いを寄せてほしい

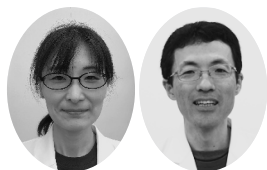
無料法律相談のご案内



日にち：1月20日（水） 2月17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 本部
0422-48-4121 042-382-9112

冬の養生

薬のな



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：すっかり寒くなりました。植物が枯れ、動物は冬眠し、人間は体力を腎に蓄える時期でもあります。中国最古の医学書である黄帝内経（こうていだいけい）によると、冬の養生は、身体の陽気を漏らさないように寒さを避け、身体を暖かく保つ、早く寝て遅く起き、十分な睡眠時間を確保しましょうと書かれています。

古川：冬は静かに過ごす、そう言うことだね。野村：はい、激しい運動は疲れ過ぎを招き、腎の気が痛むと言われる。ストレッチなど適度な運動がおすすめです。

野村：そうですね！他に塩辛さといつても塩分で血圧が上がっては身体に良くありません。薬膳では、海老、貝類、シヤケ、海藻類、鴨、豚肉などになります。

古川：黒は、椎茸、キノコかな。野村：そうですね！他に

野村：そうですね！他に塩辛さといつても塩分で血圧が上がっては身体に良くありません。薬膳では、海老、貝類、シヤケ、海藻類、鴨、豚肉などになります。

古川：黒は、椎茸、キノコかな。野村：そうですね！他に



～冬の薬膳鍋～

【材料（4人分）】

舞茸、椎茸、しめじなどミックス（免疫力アップ）
長ネギ（風邪予防） 1本
白菜（風邪予防） 1/8
鮭 2切れ
豚肉 200g
豆腐 1丁
黒キクラゲ（便秘改善） 5g
なつめ（貧血、便秘改善） 8個
くこのみ（かすみ目、免疫力アップ） 大さじ2
しょうが（身体を温める） 1片
市販の鍋スープの素 1袋

【作り方】

なつめ、くこのみはよく洗う。黒キクラゲはお湯に10分ほどつけて戻す。野菜、肉類は食べやすく切る。具材とスープを鍋に入れて煮込む。

理事会だより



第4回理事会報告

10月17日開催

【報告事項】

- ・9月度月次報告（経常利益44万円、累積▲832万円）
- ・各事業所より事業報告

【審議事項】

- ・経営状況と今後の課題
- ・生協強化月間の取組み
- ・秋の健診・インフルエンザ予防接種の普及
- ・9月度加入・脱退

第5回理事会報告

11月21日開催

【報告事項】

- ・10月度月次報告（経常利益477万円、累積▲348万円）
- ・各事業所より事業報告

【審議事項】

- ・上半期統括と今後の課題
- ・上半期監査所見
- ・生協強化月間の到達と年度末に向けての課題
- ・新型コロナウイルス感染対策について
- ・年末一時金妥結
- ・10月度加入・脱退

【人事報告】

- ・阿部由紀子常務理事就任

知っておきたい

くらしのはなし

先日、友人の一人を失った。彼は85歳だった。心臓を患い5年間病闘生活を続けた。身内が疎遠だったので私は出来るだけのことをしてやりたいと関わってきた。この中で私が体験した諸制度の活用などについて紹介したい。

介護保険活用

アパートで一人暮らしを続けてきた彼が外出も困難になった時、まず紹介したのは介護保険の活用だった。市に通知をするさつそ

く包括支援センターの職員が来られ、ヘルパーの派遣や緊急通報システムを手配してくれた。おむつも無償で提供を受けることになった。また医院に通院できなくなり、みなみうら診療所から在宅診療に定期的に来てもらうことになった。

金融機関の手続き

酸素吸入が必要になり、一人暮らしでは対応できないので入院することになった。預金通帳、印鑑が紛失し郵便局に再発行をお願いしたら本人確認は絶対条件だと言われ、いろいろやり取りした末に郵便局の職員に病院の枕元まで来てもらうこ

も寡夫だ。市民税課で話したら適用されないという。夫を亡くした寡婦は対象になるが妻を亡くした寡夫はなぜダメかと粘ったが法律がそうなっているという。翌年の申告では税金がかからないように医療費控除、政党寄付金控除をばっちりとして所得税をゼロにした。

障害者控除

しかし、医療費が下がらない、調べてみたら市民税に均等割がついている。高額医療費のランクを下げるには市民税の均等割もゼロにしなければならぬ。どうすればいいのか、市役所で根掘り葉掘り聞いたら、障害者控除を

市役所の高齢者支援室の職員が入院している方にはおむつ代が月1万円出るのですが申請しているのですかと聞かれる。知らなかった。いろいろの話の中の市の職員がつぶやいたから分かったが、彼はアパートにいるときにおむつの現物支給を受け入院中に支給されなくなった。なぜその時に入院後は申請すれば、

市への申し入れも数回行ってきました。4月に9項目の「感染防止対策強化についての要望書」を市長に申し入れました。市は特別定額給付金の支給は一律6月としていましたが、申入れの要望に応じて「5月15日までに

まちかど相談会 & フードドライブ



調布支部 理事 任海千衛

全国生協強化月間 9/25 ~ 11/30

新しく36名の仲間を迎えました

今年はコロナの影響で例年のイベントが全て中止となってしまいました。そんな中でも、感染対策と両立しながら、まずはできることをやってみようとする組合員と職員が奮闘した強化月間になりました。

全国四課題は緊急増資のチラシを見て「医療機関が大変だから！」と増資してくださる組合員が多く、「医療生協、がんばってほしい！」の熱い思いが続々と届いています。健康チャレンジには91名が参加し、コロナ禍でも健康的に過ごせるような目標を設定して健康づくりに励みました。

組合員への「お元気ですか？」電話かけはコロナ禍での過ごし方などについて729名と対話を重ね、花束訪問は800名を対象に長寿のお祝いをしました。コロナ禍で人と人とが繋がり、支え合うことの重要性を強く認識し、医療生協の良さが伝わった強化月間となりました。

インフルエンザ予防接種の患者さんに声をかけて11名が加入

みなみうら生協診療所では毎年インフルエンザの予防接種を受ける患者さんに声を掛け、加入していただいています。他の医療機関に比べて、組合員価格だと手頃な費用で接種できるので、加入しやすいようです。

今年はコロナとインフルエンザの同時流行を懸念され、例年より多くのワクチンを接種しました。小学生から高齢者まで職員全員で丁寧なコミュニケーションを心がけ取り組みました。



みなみうら生協診療所 受付 神尾みどり

コロナで市民生活を守ろう

小金井社保協が7年ぶりに再開

96年に結成

小金井社会保障推進協議会は1996年

9月11日に結成され、社会保障の拡充とともに、市民の保健・医療・福祉などの要求を実現させるために、宣伝や請願署名、学習活動を進めてきました。しかし、各団体の置かれた状況の変化などが重なり、

この7年あまり活動が停滞し事実上休眠状態となっていました。

必要な支援に繋ぐ

この間、電話相談会やまちかど相談会を行い、新聞チラシを見た女性から「別居中の夫に定額給付金が支払われると困る。」と相談が入り、市の女性相談員に繋げ、本人に支給され喜ばれました。また、市民掲示板のチラシを見た方からは「失業して家賃が払えない。」、「収入が減り、家族を養えない。」と相談があり、必要な支援に繋がりました。9月にはフードドライブも実施し、武蔵小金井駅前で学生や建築業の方など必要な方にカップラーメンや米などを配布しました。

申請した方には5月末までに支給することを実現。さらに、「感染防止策について、国等に更なる改善を求める陳情書」を市議会に提出。賛成多数で採択され、市議会から政府へ要望書を提出することになりました。また、PCR検査拡充の申し入れも行い、休日の発熱外来センターが設置されることになりました。

今後も地域住民の声に寄り添った取り組みを大事にしながら活動していきたいです。

組織担当 大越郁子

市への申し入れ

市への申し入れも数回行ってきました。4月に9項目の「感染防止対策強化についての要望書」を市長に申し入れました。市は特別定額給付金の支給は一律6月としていましたが、申入れの要望に応じて「5月15日までに