

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 4,993名  
出資金総額 168,881,000円  
(1人平均出資金額33,823円)

# 医療生協 だより 9月

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/

## 仲間増やし・増資にご協力ください

生協強化月間が始まります

# 楽しい活動でつながり、 支え合い、仲間を増やそう！

10月からは健康チャレンジ

## 気軽に健康づくりに 取り組もう！

地域まるごと健康づくり  
**健康チャレンジ2022**

健康チャレンジは日頃の生活習慣を見直す健康づくりの取り組みです。いきいきと生活するために5つのチャレンジコースから自分に合ったコースを選んで、記入するだけ♪楽しく2ヶ月間取り組んでみましょう！

- 申込期間 随時受付
- チャレンジ期間 10月1日～11月30日
- チャレンジカレンダー提出※切 12月20日

チャレンジ6コース **無料**

- ① 脳いきいきコース  
内容(※)：読書、音楽、クイズ、パズル、人と電話で話す、折紙など
- ② 心の健康コース  
内容(※)：1日1回自分を褒める、笑う、ポジティブを考える、人に感謝するなど
- ③ 運動コース  
内容(※)：ストレッチ、ヨガ、体操、太極拳、山歩きなど
- ④ ウォーキングコース  
内容(※)：歩いてつむりでウォーキング(初級高向け山手線35km・中級者向け箱根駅伝218km・上級者向け東海道五十三次495.5km)
- ⑤ お口の健康コース  
内容(※)：ロングピロピロ、あいうべ体操、毎日きれいに歯を磨く、よく噛んで食べるなど
- ⑥ マイチャレンジ  
内容(※)：自己測定、体重測定、検診日を設ける、バランスのいい食事、早寝早起きなど

北多摩中央医療生活協同組合・健康づくり委員会  
〒184-0004 東京都小金井市本町1-17-10  
TEL 042-382-9112 FAX 042-382-9107

今年も生協強化月間に取組めます。第七次中期構想で「誰もが居心地よく暮らせる地域を目指して、組合員と地域の人々・団体との協同で楽しく健康づくり・まちづくりを進める。」という目標を掲げました。私たちはつながりの中で生きてい

様々な人々や様々な団体に協力しながら、居心地のよいまち、平和で公正な社会が必要不可欠です。

第七波のコロナ禍ではありますが、感染対策をして楽しく健康づくりや支え合い活動を進めていきましょう。



支部長交流会を行いました

て、1人では何もできません。格差や貧困、暴力が蔓延する社会では健康になれません。改憲による戦争や核兵器はいのちを脅かし健康を破壊します。

### むさし小金井診療所(TEL: 042-382-9112)

小金井市特定健診

誕生月	受診期間
小金井市国民健康保険に加入の方	6月1日～12月31日
後期高齢者医療保険に加入の方	9月13日～1月31日
小金井市大腸がん検診	
検査容器配布期間(受診期間)	7月1日～12月31日
検査容器回収期間	7月2日～1月11日

### みなみうら生協診療所(TEL: 0422-48-4121)

三鷹市民健診

誕生月	受診期間
4月から7月生まれ	5月1日～9月30日
8月から11月生まれ	6月1日～10月31日
12月から3月生まれ	7月1日～11月30日

※対象者は4月1日時点で、三鷹市国民健康保険、後期高齢者医療保険に加入の方

小金井市では9月13日(後期高齢者健診)から後期高齢者健診(むさし小金井診療所)が利用されている方の多

には  
一度は  
健康診断を  
受けましょう

くが対象になるので、診療所も混みあう時間が多くなります。受診希望日が決まりましたら、ご予約をさせていただきます。ご協力をお願いします。

## 診療担当医 変更のお知らせ

9月から診療担当医が変わります。目黒医療生協西山診療所の竹村俊之医師が、火曜日午前、水曜日午前、木曜日午前の外来診療を担当します。訪問診療は火曜日午後、木曜日午後を担当します。私達と同じ医療福祉生協の医師なので、健康の困りごとは遠慮なくご相談ください。

8月末で診療終了となる医師は、西條医師、三浦医師、小林医師、梶原医師です。村田医師の診療は木曜日午後1時30分～午後4時30分に変更となります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解と協力の程よろしくお願いいたします。

## 生協交流会

### を開催します！

購買生協・大学生協・医療生協など様々な協同組合があります。第七次中期構想の組織課題では今後5年間で「誰もが居心地よく暮らせる地域を目指して、組合員と地域の人々・団体との協同で楽しく健康づくり・まちづくりを進める。」というテーマを掲げました。生協間連携を強め、食を通じた健康づくり・支え合い活動など情報共有や学習をしながら協同の取組みを進めていきます。どなたでも参加可能ですので、お気軽にご参加ください。

日時：2022年10月19日(水) 10時～  
場所：協働センター 東京都三鷹市下連雀4-17-23  
問合せ：本部 042-382-9112  
参加団体：パルシステム東京・東都生協・コープみらい・生活クラブ・北多摩中央医療生協

## の が わ

安倍元首相 銃撃事件が新しい情勢をもたらしている  
▼一方で、元首相の死を利用し「アベ改憲」・日米同盟強化・核共有・敵基地攻撃能力保有・軍事費増を推進する動きが安倍政治を美化・礼賛する「国葬」の企てとなつてあらわれた▼他方で、銃撃事件が自民党・アベ政治と反社会的集団「旧統一協会の根深い結びつきをあぶり出し、これを批判する世論は「モリカケ桜疑惑」・コロナ無策」を隠蔽する国葬の狙いにも向けられている▼この情勢は、この間の総選挙・参院選で「市民と野党の共闘」の分断により国会議席の上では3分の2以上という権力をつくり上げてきた岸田政権の足を脅かしている▼いよいよ深刻なコロナ危機・気候危機・核戦争危機が日本と世界を覆う中で、いのち・くらし・平和を最優先する経済社会と国際社会をつくるのが問われ、それを実現する上で日本国憲法9条と国連憲章の力、「市民と野党の共闘」の力が重要になっている。(鈴)



# 楽しい班会にご参加ください！

どなたでもお気軽にご参加ください。ご不明な点がございましたら、連絡先までお問い合わせください。連絡先：042-382-9112

## 小金井

●おしゃべり&お食事班 (桜支部)  
偶数月 / 12:00 / 桜町上水会館

おしゃべりとお食事を楽しめます。コロナ禍の為、現在お休みしていますが、感染状況次第で再開します。詳細は支部だよりでお知らせします。

●ふれあい体操クラブ (公園支部)  
第4水曜 / 13:30 ~ / 婦人会館

介護予防のための軽い体操やおしゃべり、学習、季節のイベントを折り込みながら班会の内容を計画しています。コロナ禍でも感染対策をしながら続けています。



●歌うあじさい班  
不定期 / 午前 / 上之原会館

●太極拳 (東支部)  
毎週木曜 / 13:00 ~ 15:00  
東センター

健身気功をした後に太極拳をします。



●おしゃべり班 (東支部)  
第1月曜 / 11:00 ~ 14:00  
東センター

一人暮らしの方を対象に昼食を作って、おしゃべりをしながら食事を楽しめます。



●健康サロン (南支部)  
毎週月曜 / 10:00 ~ 11:30  
貫井南センター

太極拳・気功をします。

●太極拳と気功の会 (南支部)  
毎週金曜 / 10:00 ~ 11:30  
貫井南センター

太極拳・気功の初心者コースを設定しました。初心者の方もお気軽にご参加ください。



●健康吹き矢の会 (前原支部)  
第2日曜 / 13:30 ~ 16:30  
西之台会館

息を吹いて矢を的にスパッと命中させると、気持ちが良いです!! 腹式・胸式呼吸で筋力も鍛えられ、内臓も活性化されます。  
※コロナ禍の為、現在お休みしています。



●寺子屋班 (ミニ学習会)  
第二火曜 (不定期) / 午後 / 桜並集会所



●まなびや班  
不定期 / 午前 / 東センター

健康格差の原因SDHを知ろうの学習会が生協冊子ComComに



### 医療生協と私

—支部長を退任して—

前 中央支部長 渡辺恒夫



でのバザーなど、なつかしそくに話して下さる。

医療生協立ち上げ時に声をかけられ関わりが始まる。生まれも育ちも仕事も小金井で知り合いを誘い、同級生には渡辺に加入させられたと言われ続けたと思う。生協だよりの担当となり亡き岩井幹明さんと二人で診療所の二階で作業をした。

車椅子で市内を回り、不便・危険な箇所を市や警察に申し入れたこと、大腸ガン健診を勧める為に職員と一緒に診療所前で受け付けたこと、公会堂

※目が不自由になられ、聞き取りの形になりました。渡辺さんのホックリする雰囲気は伝えられないのが残念 (O)

### 認知症学習会のご案内

医療生協の活動はいろいろありますが、中でも認知症への対応や予防はその大きな柱の一つです。北多摩中央医療生協でも学習会を計画しています。新型コロナがまだまだ落ち着かない中ですから、大勢が集まることなく、10人程度

の小さな学習会にしたいと思います。そして、気軽に質問したり、話し合ったりできる雰囲気の中で行いたいと思います。むさし小金井診療所 東京都認知症サポート 医 村田嘉彦



# コロナ対策に財源を！ 武蔵野市へ要望書を提出しました

## 医療体制の強化を

7月21日に武蔵野支部では新型コロナウイルス感染症対策を中心とする要望書を市に提出しました。医療生協と新婦人計7名が参加し、市民活動推進課の職員が対応しました。



市民活動推進課と懇談

PCR検査の拡充、また、武蔵野市独自の医療施設建設、コロナワクチン接種の促進や最近のこどもへの感染拡大の状況から、小中学校への検査の強化を要請しました。自療養での対応については、急増する事態をふまえて、「医療体制を強化してほしい」「中等症の患者の受け入れ

など、緊急に医療施設の建設を市独自でもすすめてほしい」と要望しました。

「市の担当からは、国、東京都の施策について実施している」「市として、検査センターを開設し検査件数も多



コロナ対策の要望書を提出

## いのちと健康を守る

最後に、「市は400億円を超える基金があり、いのちと健康を守るため、今こそ、コロナ対策に財源を使っ

# わたしのくらし

傾聴ボランティアで老人ホームに通っていた頃のこと、なぜか私はあらたに入所してきた新人さんに間違われやすく、帰ろうとすると「お昼だから一緒に行きましょう。食堂こちですよ。」と言われたり、「今度はもっと面白い話をお聞かせしますね。」と私を楽しませようとお気遣いいただいたりしていました。コロナでボランティアは中断。「あの新人さん、どこへ行ったのかしら。」と心配されているかもしれません。写真はベランダのフウセンガラス。目立たない白い小花の後に、お待ちかねのフウセンがぶら下がります。



小金井市・女性

けたことは、問題解決のためのまずは一歩。緊急性から、さらに声を大きくしなければなりません。武蔵野支部 理事 太田光之

# 支部や班の存在が 社会的処方箋に

～支部長交流会2022～

7月27日に支部長が集まり、学習と交流をしました。日本医療福祉生協の今井好一常務理事を講師にお招きし、「支部長の役割」のテーマで講演。今井常務の出身である高知医療生協は、班を基礎に支部を単位に、を合言葉に組合員活動を盛んにしてきました。累積欠損7億円5千万円を約10年かけて解消してきたお話には「すごいね！」と感想も出し

ながら、高知医療生協の経験を学びました。また、倒産・失業・自殺・虐待など雇用状況の悪化や孤立の問題など社会情勢が悪化している中、単身世帯は4割になる見込みで、さらに先進国の中でも日本は高齢化の進行が最も著しいこともわかりました。「支部や班の存在が地域での孤立を

## 地域での孤立を防ぐ

防ぐ社会的処方箋になる。班は住民にとって楽しい場所で住民の希望となる基礎組織だ。」



楽しい班会をしたいね！

楽しい班会をしたいね！ 楽しい場所です。希望の場所に活動を進めたいです。花束訪問をした時にコロナで外出する機会が減って寂しい思いをしています。

## 楽しい班会で健康で長生き

お話を聞き、大変勇気が湧きました。高齢者の人数はふえているので、今こそ医療生協の出番だと思います。地域で具体的にどう呼びかけていくか、運営委員会話し合い、詰めていきたいと思えます。花束訪問をした時にコロナで外出する機会が減って寂しい思いをしています。公園支部 運営委員・佐藤恵美子 (支部長代理)

# 理事会だより

第12回 6月18日開催

【協議確認事項】

- ・総代会運営
- ・監事監査報告
- ・4・5月の経営結果を受けて緊急対策
- ・5月経常剰余△2,958千円の赤字
- ・各事業所より事業報告
- ・夏季一時金
- ・東京都監査

第13回 7月30日開催

- ・6月損益結果及び第一四半期経営結果を受けて法人緊急対策の具体化
- ・6月経常剰余△1,019千円の赤字
- ・生協強化月間方針
- ・常務理事辞任の件



# 読者の声

●新型コロナワクチン4回目接種終わりました。5回目もあるのかな。不安になります。定期健診を受けて健康に注意していくしかありませんね。(三鷹市・男性)

●「のがわ」に書かれている内容、いつも短い中に時期を反映された文で毎号感心しています。(国分寺市・女性)

●先日総代会に参加しました。医療生協は職員と組合員が一体となって組織活動を行うことが重要だと思えました。(所沢市・男性)

●山手線コースをできれば2周目指して！そうだ、ご褒美も決めておこうかな。(小金井市・女性)

