

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 4,924名
出資金総額 164,986,400円
(1人平均出資金額33,962円)

医療生協 3月だより

隔月発行：次回5月10日予定
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1-15-9 3階
TEL.042 (382) 9112/FAX.042 (382) 9107
ホームページアドレス
http://www.kitatama.coop/

ビキニ環礁水爆実験(第5福竜丸事件)

70周年・核兵器禁止条約発効3年目



第2回核兵器禁止条約締約国会議

桐山：今、世界の動きや日本政府の対応をうのですが、どう考え見ていると核軍縮に逆ればよいでしょう。森戸：ロシアやイスラエル、北朝鮮などの動きを見れば本心に配になりますが、全体抑止の危険を明らかにする報告書を作成することが確認されたのです。唯一の戦争被爆国である日本の歴代首相たちが、米国の「核の傘」の下に成り立つ平和を主張してきましたが、この立場をとっている限り、核軍縮をリード出来ないという批判されています。

桐山：この気運を追い風に私たちは何をすればよいのでしょうか。

森戸：私は高校生の時に平和運動に参加してもう50年ですが、この運動は確実に前に進んでいます。歴史を動かすのは市民であり、次の世代に「核兵器のない世界」を手渡すに

唯一の戦争被爆国として「核抑止力」から核兵器禁止条約の参加へ世論を高めよう

核兵器のない平和な世界を展望して、米国の水爆実験で「第5福竜丸」が被曝(ひばく)したビキニ環礁事件から70年、そして核兵器禁止条約が発効して3年を迎えた2024年、世界に目を向ければロシアのウクライナへの侵攻、イスラエルのガザ地区への無差別攻撃など「平和」と相いれない動きが続ぎ、先が見えない状況です。このような中で、核廃絶にむけて今、私たちは何をしなければならないのか原水爆禁止小金井協議会の責任者をされている森戸洋子さん(小金井市議会議員)にお聞きしました。

(聞き手 編集委員 桐山まき理事)



森戸洋子さん

「運動を深める」きっかけとなっていて貴重な活動です。今後の活動には世代的な継承を図る知恵が必要です。

桐山：世界の平和運動の気運は切実さを増していますが、これに「核廃絶」を目指さないとなりませんか。

森戸：もちろん「平和活動はもちろん」「平和盆踊り」などで広島、長崎で使われた原子爆弾の実相を示したパネルの展示や「高校生の絵画展」など、様々な取り組みが続けられていますが、それはみなさんが「知る」「学ぶ」

「運動を深める」きっかけとなっていて貴重な活動です。今後の活動には世代的な継承を図る知恵が必要です。

桐山：世界の平和運動の気運は切実さを増していますが、これに「核廃絶」を目指さないとなりませんか。

森戸：もちろん「平和活動はもちろん」「平和盆踊り」などで広島、長崎で使われた原子爆弾の実相を示したパネルの展示や「高校生の絵画展」など、様々な取り組みが続けられていますが、それはみなさんが「知る」「学ぶ」

北多摩中央医療生活協同組合第40回通常総代会公告

下記の日程で北多摩中央医療生活協同組合第40回通常総代会を開催します。

記

- 日時 2024年6月22日(土) 午後1時30分開会～4時閉会予定
- 会場 三鷹産業プラザ7階ホール
三鷹市下連雀3-38-4 電話0422-40-9669
- 議題
第1号議案 2023年度活動報告及び、2023年度決算報告、2023年度損失処理案
第2号議案 2024年度活動方針承認の件、2024年度予算案承認の件
監事監査報告
第3号議案 議案効力発生に伴う報告 2023年度「みなし自由脱退手続き」について

能登半島大震災から50日余りが過ぎた。志賀原発の変圧器で絶縁油が漏れてフクシマの二の舞という危険もあった。肉親と家を失った被災者は寒空の下で果てしない苦闘を余儀なくされている。地震・津波は「天災」だが、日頃この国が、防衛政策と巨額開発には莫大な財政を躊躇なく使うくせに、医療・介護・福祉対策、災害・防災対策は徹底して削減するのを見えがとうございました。あり

桐山：「核兵器廃絶の運動」は世界の人々と繋がりがながら取り組んでいくことで展望が見えてきました。ありがとうございます。

森戸：日本は核兵器保有国が参加していないことを理由に不参加を表明していますが、米国の同盟国であるドイツやノルウェーがオ

「運動を深める」きっかけとなっていて貴重な活動です。今後の活動には世代的な継承を図る知恵が必要です。

桐山：世界の平和運動の気運は切実さを増していますが、これに「核廃絶」を目指さないとなりませんか。

森戸：もちろん「平和活動はもちろん」「平和盆踊り」などで広島、長崎で使われた原子爆弾の実相を示したパネルの展示や「高校生の絵画展」など、様々な取り組みが続けられていますが、それはみなさんが「知る」「学ぶ」

私の戦争体験

東京大空襲特集

小さな運に導かれた命

理事 岩井美代子



いつの頃からか生年月日を聞かれると、「1945年3月7日東京大空襲の3日前です。」と応えるように

い。居合わせた人等は死産と思ったといいますが、産婆さんが両足を握って逆さに吊るし背中をパンパン叩いた中、「おぎゃー」と微かに泣いたそうです。こうして私はからくもこの世に生を繋ぎ、今に至っています。ときどき3月10日が近づくと、あの時もし母が一人で東京に残っていたとしたら、確かな確率で私もあの猛火の中に消えていた

納得できない何かが

三鷹南支部(新川) 清水八千代



遠くでサイレンの音、素早く飛び起き1分30秒で洋服に着替え、雨戸と硝子戸の全てを開け放す。爆弾投下の際は、爆風ですべ

てが使い物にならなくなる。必要なものを防空壕に投げ入れ、自分も入り、戸を閉め様子を見る。近くのサイレンが鳴る時はすべて完了です。家には東・南・西の3か所に防空壕があり、東は父と私、南は母、西は姉が入ります。今夜は焼夷弾攻撃、敵機が初めに投下

忘れもしない3月10日の夜のラジオ

三鷹南支部 元島謙一郎



私は昭和9年生まれ、16年に東京足立区千住第七国民小学校(現在の桜小学校)に入学しました。忘れもしない3月10日の夜ラジオから「大本営発表関東区官情報 敵機が

東京湾上空から多数進入と流れていました。外に出てみると夜空に探照灯(サーチライト)が光りB29の機影が映し出され1機又1機と次から次ぎ飛来してき



調布支部 田邊浩子(当時十六歳)

東京大空襲の記憶

夷弾を東京の下町に投下した。下谷区坂本の私宅へ浅草区千束の親友が妹と逃げてきた。上野高女四年だった。「今うちが燃えている」とこも危ないのと夜中から明け方にかけてアメリカB29が焼

火柱が空高く竜巻のように入ったまま蒸し焼きになり、亡くなった人になりました。その後5年生の時父の実家に近い山形県高島町に疎開しました。

とが無く被災者の列が延々と続き東北方面に歩いていました。2、3日して父が浅草に行き、田原町では防空壕の人がトラックに積んだ。上野公園に逃げた。父たちが町角に落ちた人は助かった。すすみれの被災者が焼け残った我が家に来た。見ず知らずの人間が屋根の下にきた。まつ毛まで焦げた小母さんがいた。涙なんか出なかった。

「みなし自由脱退」手続きに関するお知らせ

北多摩中央医療生活協同組合は、2024年3月31日をもって「住所不明組合員のみなし自由脱退手続き」を行います。定款第10条2項、3項及びみなし自由脱退規則に基づいて、「みなし自由脱退」対象者の公告を行います。

2024年2月1日
北多摩中央医療生活協同組合
理事長 君塚 雄二

1、「みなし自由脱退」対象の組合員とは

毎年1月1日を基準日として「出資金残高通知書」や「医療生協だより」が届かず、住所不明が2年以上続いている組合員

2、公告期間

2024年2月1日～2024年3月31日

3、連絡がない場合「みなし自由脱退」の手続きを行います

期間内に連絡がなく、実在が確認できないときは、定款10条2項「脱退の予告があったもの」とみなし、「自由脱退」の手続きを行います。この方法によって脱退した組合員については、後日、本人からの申し出があった場合、規則に基づいて出資金の返還、あるいは組合員資格を回復します。

4、閲覧場所

- (1) 北多摩中央医療生活協同組合本部事務局
小金井市本町1-15-9 むさし小金井診療所3階
- (2) むさし小金井診療所
小金井市本町1-15-9
- (3) みなみうら生協診療所
三鷹市下連雀7-1-27

お問い合わせ先
北多摩中央医療生活協同組合本部事務局
042-382-9112



第40回通常総代会議案要旨

第7次中期構想2年目

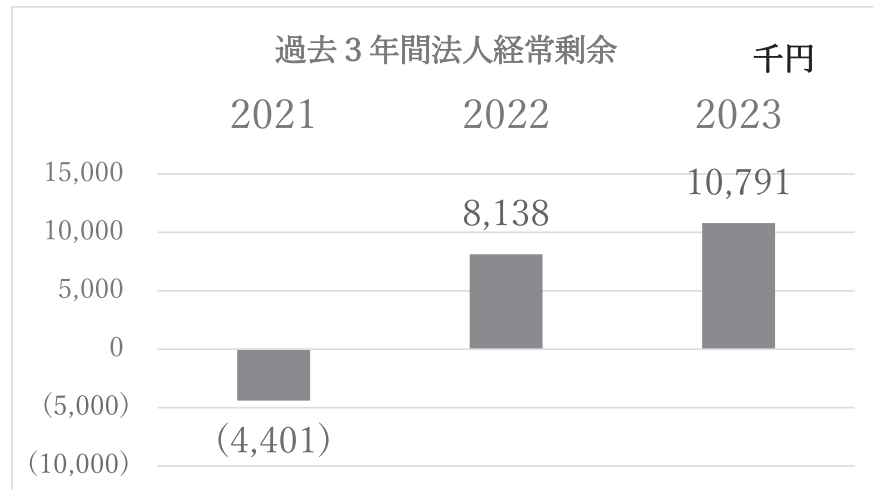
テーマ 医療福祉生協の強みを活かして組合員・職員が経営改善を進めサステナブル（持続可能な）北多摩中央医療生協をめざして

第1号議案

2023年度重点課題のふりかえり

2023年度重点課題1 経営改善について

経常剰余：10,791千円 予算比134.1% 前年比798.7%（1月末時点）
2023年度第一の重点課題 1千万円以上の経常剰余をめざす目標は、昨年以上に経営改善を行い、達成しました。2023年度の経営活動の基本方向は①収支構造に伴う費用の見直しを行うこと②銀行借入を行わない③のがわ訪問看護STとデイサービスこがねいの経営改善などを課題に取り組みました。その結果2年連続、法人、むさし小金井診療所も黒字を達成し、のがわ訪問看護STとデイサービスこがねいも黒字を確保し大きく改善しました。課題は患者、利用者数が増えていないことにより事業収益が減少していることです。そのためにも患者・利用者増や組合員に依拠した健診活動は必須の課題です。もう一つは資金不足の解消です。2023年度も事業で生み出したお金（事業キャッシュ）より長期借入返済額（銀行借入返済）が上回っているため資金（現金）が不足している状況です。この改善が急務の課題になっています。



2023年度事業所ごとの経常剰余（1月末現在）				千円
	2023年度実績	予算差	前年比	
むさし小金井	10,233	4,786	7,536	
みなみうら	-716	-6,875	-9,602	
訪問看護	319	104	5,900	
デイサービス	165	525	1,879	
介護相談室	145	-258	661	
本部	645	4,468	3,066	

2023年度重点課題2 医療・介護、健康づくり活動の前進

2023年度患者・利用者数（延数）（1月末現在）

	むさし小金井		みなみうら		のがわ訪問看護		デイサービス	居宅支援
	外来	在宅	外来	在宅	医療	介護		
実績	375	66	526	75	23	215	202	140
予算差	-5	-16	120	-13	0	-27	8	-15
前年差	8	1	-92	-8	-5	-5	35	13

・医療・介護活動の基本姿勢「まず診る」「援助する」「何とかする」を実践し、コロナ禍での組合員・地域住民の期待に応えて来ました。発熱外来は両診療所で設置し、604人（むさし410・みなみ194）が受診、陽性率は38.5%（むさし38.7・みなみ38.1）でした。むさし小金井診療所では感染対策、みなみうら生協診療所では専用の TENT を購入し、積極的に受け入れてきました。とりわけ、むさし小金井診療所は常勤並みの所長を配置することができ、発熱外来や在宅医療を積極的に受け入れたことで地域の医療機関や地域包括などからの依頼も増え在宅患者数が伸びました。同時に法人内にある介護相談室からの紹介が診療所の在宅、ステーションへの依頼、デイサービスの利用者増に結び付き、これまで以上の法人内連携が取れるようになりました。一方、両診療所とも市民健診受診は目標・前年とも下回り、組合員活動と連携した取り組みの強化が求められます。地域全体で高齢化がすすみ、コロナの影響も重なり外来患者の減少が当法人でも顕著となり、今後いかに在宅に結び付けていくか、住み慣れた自宅での往診管理、療養環境の充実とともに展開していくことが課題です。

組合員の受診比率は、コロナ前は約70%前後で推移していましたが、コロナの流行期間は発熱外来の新患が増えることもあり65%前後まで下がります。下がることは悪いことではなく、その後、検診やワクチン接種への定着に結び付ける必要があります。

両診療所のこの数年間の患者推移は、むさし小金井診が医師体制とコロナの影響で大幅減少、みなみうら生協診はコロナの影響を除くとほぼ横ばいで推移しています。

- ・訪問看護STは利用者の入院・入所や職員の確保ができなかった影響もあり、利用者の確保は伸びませんでした。利用者数を減らさず、むさし小金井診療所への在宅患者の依頼を増やし、診療所との一体感がさらに増しました。その結果、患者満足度アンケートですべての項目で前年より改善しました。
- ・デイサービスこがねいは、自施設の特徴をアピールし、利用者を減らすことなく、微増で奮闘しました。
- ・介護相談室は3人体制が定着し、他からの紹介数も多くなり、上記でも述べましたがデイサービスの利用者、むさし小金井診療所への在宅患者を紹介するケースが増えました。3月からは1名増員し、特別加算体制の取得を準備しています。
- ・健診活動は支部の電話かけも行いましたが、市民健診受診者が446人と昨年より23人減少しました。予防接種は新型コロナワクチンは6回目、7回目に公費での助成が最後にも拘らず、受診者は減少しました。新たに带状疱疹ワクチンが市から半額助成されることもあり、大きく増加しました。インフルエンザの流行はありましたが受診は例年並みでした。民主団体などへの働きかけも今後の課題です。
- ・健康づくり活動では、2023年度の健康ヘルスチャレンジは様式も新しくしましたが組合員への告知が遅くなり42名58コースの参加にとどまりました。
- ・健康チェック活動はコロナ禍で中断していたまちかど健康チェック、骨密度測定も各支部で取り组まれました。また、行政主催の祭りも復活し、各ブロック・支部で健康チェックコーナーを設置し、参加者に医療生協を広めることができました。



※市民健診年度推移

	2021年度	2022年度	2023年度	
むさし小金井診	469	446	427	←終了
みなみうら生協診	582	585	474	←～残2か月

2023年度重点課題3 組織、平和社保、まちづくり活動の到達

・全国四課題（1月末現在）

	目標	到達	前年
仲間増やし	250人	144人	166人
出資金増			
純増	1,000万円	690万円 -205万円	693万円 104万円
班会・班づくり	500回・10班	351回・5班	486・2班
担い手づくり	50人	4人	20人

・組織強化の課題の到達は上記のとおりです。

仲間増やしでは1支部（小金井南支部）2事業所（むさし小金井・みなみうら生協診療所）が目標達成しました。1口出資金額を5,000円から1,000円に減額したため、支部の役員からは「気軽に声かけやすくなった」という声が多く出されました。事業所でも带状疱疹ワクチンが市からの助成と、組合員割引で声掛けがしやすくなったことによります。世帯加入から個人加入への切替え、サークル班での未加入者への声掛けでの加入が進みました。出資金増やしでは、5支部（小金井中央・東・前原・北、三鷹西）2事業所（介護相談室・デイサービスこがねい）が目標を達成しました。2023年度は新たに積み立て通帳による増資や「冬期北多摩中央医療生協応援特別増資」運動を提起しました。



- ・花束訪問が17支部11支部で実施され、691件を訪問し「困りごと」などの相談を受けました。直接対話できたところでは「最近、あまり話していなかったのうれしい」とか「わざわざ来ていただいてありがとう」という声で、元気になりました。
- ・多くの支部で組合員以外の方にも呼び掛けて「認知症学習会」が開催され、認知症の正しい理解とその対応を深めました。また、調布支部では「高齢者の歯と口の健康」について学習会を開催しました。
- ・まちづくり活動ではコロナ禍で中断していた行政等の市民まつり、平和盆踊り、消費者展子どもまつりが再開し、各ブロック、支部が積極的に

参加しました。

ブロック	行事（行政・他団体との協賛）	延参加者
小金井ブロック	8月 平和盆踊り 組合員・職員30人	600人（フランクフルト完売）
	11月 市民まつり 組合員・職員20人	150人（健康チェック数）
	12月 小金井消費者展 組合員・職員5人	30人（健康チェック数）
三鷹ブロック	7月 三鷹あったかPJ「防災」交流会	10人（組合員9・職員1）
	9月 三鷹子供祭り 組合員・職員●●人	●●人（健康チェック・輪投げ）
	11月 三鷹消費者展 組合員・職員●人	●●人（スクアステップ等）
武蔵野支部	10月 こどもまつり 組合員・職員●人	25人（健康チェック数）
	10月 P F A S学習会	●●人
調布支部	12月 P F A S学習会	50人

- ・三鷹市で行われている活発な地域活動に生協も一員として加わることで、地域の団体と生協が連携してともにできることがきっとあるはず！という思いから、三鷹地域で社協も含めた他団体と生協の連携した「三鷹をつなげようプロジェクト」に参加し、防災をテーマにした交流会を開催しました。また、「誰一人取り残さない」を合言葉に他団体と協力し、フードドライブ(パントリー)が小金井地域で継続的に行われました。
- ・2024年1月1日に起きた能登半島地震の被災者支援募金をすぐに提起し10万円を超える募金が集まりました。また、各支部に防災に備える東京タイムライン計画づくりを提起しました。
- ・平和社保活動ではイスラエルのガサ地区への無差別攻撃から子どもたちを救えと抗議声明を出し、各事業所に張り出し、JR中央線からも見えるようにむさし小金井診療所の屋上に横断幕を掲げました。
- ・「紙の健康保険証」の存続を訴え、三鷹、調布、武蔵小金井駅で各支部、ブロック宣伝行動を行いました。調布や武蔵野支部では全組合員との対話や郵送などの創意工夫しながら署名を集めました。全体で600筆になりました。
- ・米軍基地に隣接する地域での有害物質P F A Sからの健康被害を守る取り組みが三鷹、調布、武蔵野支部で行われ、学習会開催、対市交渉、懇談会が行われました。

2024年度重点課題

第7次中期構想3年目ステップの年

第2号議案

2024年度事業活動方針・2024年度予算案

重点課題1 経営改善の取り組み

2024年度の剰余目標 2,500万円をめざします。

- ① 現状の経営認識の一致を図る。経営状況の的確な把握、管理者が正確に知る、全職員に正確に知らせる、正確な経営情報をもとにしてすべての職員が知恵と力を合わせ経営を行う、中期計画に基づく必要利益を確保することを重点課題の柱とします。
- ② 必要利益の予算化と実践を確実にすすめます。
- ③ 両診療所を一体管理するなかで、みなみうら生協診療対策を講じます。
- ④ 資金対策としての増資と金融機関との交渉で借入金の見直しをすすめます。
- ⑤ 上記をすすめるための後継者対策の強化に三多摩ブロックも含め対応をすすめます。

重点課題2 医療・介護活動の取り組み

すべての事業所で「まず診る・援助する・何とかする」を実践します。そのための2024年度の医療・介護活動は下記の内容を軸に取り組みます。

- ① リポジショニングの再構築
疾患ごとの専門性の追求ではなく総合内科・かかりつけ医機能の充実を図ります。同時に断らない医療の展開をすすめ、外来・在宅医療の強化をこれまで以上に取り組みます。在宅強化は施設よりも住み慣れた自宅で過ごすことを基本とし、可能な限り生活支援の援助も同時に行う。午前外来・午後往診の徹底など。また、所内の連携。地域との連携強化を図ります。
- ② 2024年の診療・介護同時改定の対応とともに、さらなる患者増をすすめ、慢性疾患医療の充実とともに在宅管理患者の増に取り組みつつ「質の向上」をすすめます。
- ③ 診療所独自の対策とともに組合員に依拠した検診事業の取り組みを強化します。
- ④ 介護支援専門員のみなみうら生協診療所への展開
- ⑤ 昨年に続き医局会議の定例化と医療活動の方針を提起していきます。

重点課題3 組織、健康づくり活動の取り組み

1) 全国四課題目標

	24年度目標	24年度未到達	第7次中期到達(2026)
仲間増やし	250人	5,550人	6,000人
出資金増	1千万円	1億9千万円	2億円
班づくり	10班	52班	200班
担い手づくり	50人		600人

- 創意工夫した活動（スクアステップ、ウォーキング、健康教室、スマホ講習会、モルック・ボッチャ）などさらに広げ、仲間増やし、班づくり、班会開催に繋がります。
 - 花束訪問など顔の見える緩やかな関係づくりを進め、「困りごと」にも対応する広がりを作ります。
 - 積立出資金を重視し、200人の積立増資者を登録します。
医療生協だより配布者「10部に一人」を目標に増やし、緩やかで顔の見える活動を追求します。
- #### 2) 健康づくり
- 支部が組合員だけではなく、地域住民を対象に医療生協の健康づくりの2本柱である健康チェックと健診活動を進める。各支部で認知症予防、フレイル予防、オーラルフレイル予防に年に1回以上取り組み、「健康寿命」を意識します。
 - 「すこしお」の取り組みを行います。すこしおレシピの交流を行い、そのメニューを配信します。
 - 健康ヘルスチャレンジに取り組みます。創意工夫を行い1支部10名以上参加します。

重点課題4 平和・社保・まちづくりの取り組み

「誰一人取り残されない」社会をめざします。

- #### 1) まちづくり
- 組合員や地域住民の「困った事」の相談にのる機能を高めます。そのために国、都、行政の制度を学ぶ「社保学校(仮称)」を開講します。
 - ちょこっとお助け隊の活動をさらに広げます。
 - 地域の様々な団体と手を結び、医療生協らしく健康づくりに貢献し、安心して住みつけられるまちづくりを進めます。そのためには生協（購買生協、大学生協、農協等）の連携を強めていきます。
- #### 2) 平和社保活動
- 職場や支部で日本国憲法を継続的に学習し、大軍拡のための増税を許さない取り組みをすすめます。
 - 2024年原水爆禁止世界大会に各ブロック・支部から1名、職員2名の代表を目指します。
 - 「現行の健康保険証の存続させる運動」を引き続き強め、12月実施のマイナ保険証の義務化を断念させます。
 - 多摩地域の有機フッ素化合物の健康被害を明らかにする会の調査に協力し、住み続けられるまちづくりを推進します。
 - 震災被害を風化させず、原発ゼロの取り組みを継続し、原発に頼らない社会をめざし、学び、運動を強めます。
 - 「防災」の取り組みを重視します。とりわけ、マイタイムライン（我が家の防災計画）づくりを支部、班で作成します。

支部活動

バレンタイン行動

武蔵野支部担当理事

太田 尚之



いう方や、話しかけてくる方などいて、関心が高い印象でした。本部の協力で、のぼり、加入の案内も使い、効果的な宣伝となり、震災募金、健康保険証存続の訴えなどで、医療生協としての存在感も示せたバレンタイン宣伝行動になりました。

武蔵野支部では、2月17日(土)午後2時30分から、3日遅れになりましたが、バレンタイン宣伝行動を三鷹駅北口で行いました。天候は、風もなく晴れ。絶好の宣伝日和でした。参加者は、4人。宣伝の内容は、個包装チョコ2個と健康保険証の廃止の中止・撤回のチラシ、医療生協への加入案内をセットした宣伝物の配布、能登半島震災支援募金、健康保険証廃止の撤回署名でハンドマイクで訴えました。署名は4人分、震災募金は、2610円集まりました。チョコ入りの配布物



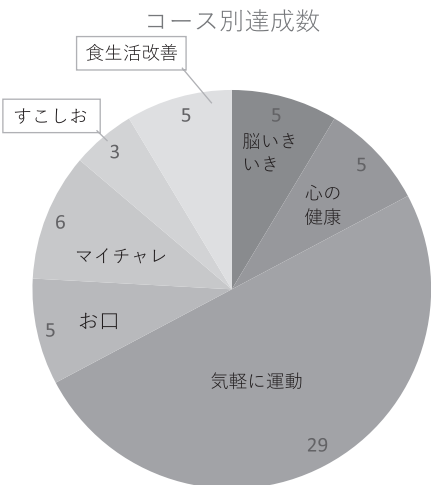
三鷹ブロック 虹のバレンタイン行動



2月13日火曜日の午後1時30分より三鷹駅南口コンコースでマイナ保険証の問題で、「現行の紙の健康保険証を残して欲しい」との請願署名ハガキと医療福祉生協連のアピールパンフレットに約400名分のチョコレートも同封し、駅利用者の方々に生協三鷹ブロックの組合員さん達が配布しました。

23年ヘルスチャレンジまとめ

健康づくり委員会責任者 理事 三井千賀子



2023年度の健康ヘルスチャレンジは1月1日スタートし、1月31日をもって終了しました。参加者は42名58コース、達成者は40名で達成率は95.2%でした。前年度は74人の参加で38名の達成でしたので達成率は向上しました。その大きな要因

は期間を1ヶ月に短縮したことによるものだと思います。参加者からは高い評価を得ています。課題は宣伝が遅れたこと、全組合員への普及をどうするかで

①体重が増え、少しの運動では落ちず、健診の結果でタンパク質が不足気味と出たので、毎食の食事に豆腐・肉・卵等いろいろか一品を加えるよう心掛けた。用事で日程変更が入ると手抜きになってしまっ

た。②275、386歩11206km(1歩75cm換算)！箱根駅伝の帰路10kmを残して期限切れとなりました。コロナで弱り、年齢で自信を失いがちな昨今なので「コース」のグレードを下げて臨んだのですが、それでも足りなかったのですから残念ではあるのですが、今後も欠かさず頑張る気分を残せました。

③ウォーキングに加えて、口の健康体操もしました。パタカラ、あいうべを言いながらスクワットの数を数えました。チャレンジ月間なので自転

車を使わずに外出してみたり、家の中だけで歩数が少ないので歩数を稼ぐために外出の回数を増やしたりと努力することができました。

④チャレンジコースだけでなく、他のコースのことも意識して、塩分ひかえめにしたり、歩いたりして健康思考が高まりました。これからも続けていきたい。



4年ぶりの新春のつどい

小金井ブロック 実行委員長

若松 洋

実行委員会形式で初めて臨んだ4年ぶりの「2024年・新春のつどい」でした。本部職員も4年間の空白で、誰も経験したことがない状況で、実行委員会事務局は埋もれた書類を手探りで掘り起こし、大変な苦勞だったと思います。2回の実行委員会を開き、任務分担を決め、準備万端、2月3日当日を迎えました。



無料法律相談のご案内

北多摩中央医療生活協同組合は、ひめしや法律事務所のご協力で無料法律相談会を両診療所にて開催しております。財産問題、家庭問題、悪徳商法、雇用問題、金銭問題等、民事に関わることの相談に女性弁護士が対応いたします。相談にあたりましては、事前の予約が必要です。

日時 3/14(木) 14:00~16:00 4/18(木) 14:00~16:00

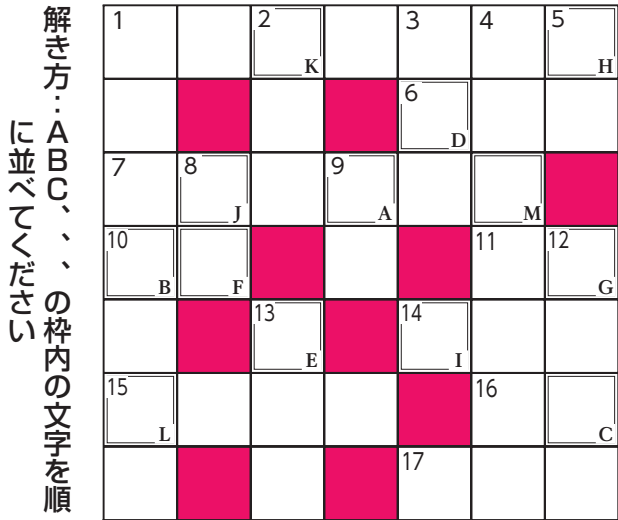
5/16(木) 14:00~16:00 ※相談時間は30分となります

場所 むさし小金井診療所 地下会議室 及び みなみうら生協診療所 2階 (同時開催)

問合せ先 むさし小金井診療所 受付 (TEL 042-382-9111)

みなみうら生協診療所 受付 (TEL 0422-48-4121)

北多摩中央医療生活協同組合 法人事務局 (TEL 042-382-9112)



解き方：A B C、の枠内の文字を順に並べてください

作：東京保健生協 組員 倉持雅臣

理事会だより

2024年1月理事会

- 【協議事項】○12月経営報告及び今後の課題と総合的な対策
- 組織活動の到達と法人応援特別増資運動について
- 第40期通常総代会準備について【決裁事項】
- 2021年度不明組員48名、出資金額897,000円決裁。

2024年2月理事会

- 【協議事項】○1月経営報告及び今後の課題と総合的な対策
- 第40期通常総代会議案討議。
- 【決裁事項】○人事決裁 採用 介護支援専門員 大竹友子 2024年3月5日付

クロスワードQパズル

ヨコのカギ

- 生活習慣病と言う前はこう言われていました
- 江戸時代大名は 親藩 ○○○ 外様とわけられていました
- 原子炉の重大事故 炉心溶融ともいう 原発の安全神話は地震により崩れ去った
- 入ること 日が沈むこと 鳴り物○○ 日の○○
- 水を多くして米を柔らかく炊いたもの
- 石川県出身のプロ野球選手 ゴジラのアシ
- あふなげのないこと てがたいこと ○○ ○○な生活スタイル
- 病気になった場合の経過についての見通し そんなのわからんという意見も
- 町 ベット○○○ ○○○ウエア



読者の声

●体力低下を感じながら毎朝8000歩目標に歩いています。達成日は少ない。
(小金井市 T・A)

●ベッドで眠ることの繰り返し、そこへ地震速報、なんとこの新年だ、と怒る気力もなく10日間風呂に入らず、おかげで食費などの出費も少なく済んだ正月でした。あずきがゆで元氣をつけます。
(国分寺市 U・K)

●今年1月1日の地震では本当にたくさんの命が奪われました。政府のパーティー券騒ぎで対応が遅れたとは思えません。皆さん、日ごろから政府にもっと関心を示してください。国民の方に目を向ける政治家を応援しましょう。
(三鷹市 T・I)

●七草粥の時は、わが家の箱庭の小さななかぶ、大根はこべ、と他の菜を入れておかゆを作りました。食べた後に生協だよりを歩いて配りました。寒いため歩きで3回に分けて配りました。水仙が咲いていた、ろうばいの香りなど、花に癒されました。
(小金井市 M・E)

●イスラエルのガザ攻撃中止と即時停戦の表明に賛同。
(小金井市 Y・K)

●新聞に目を通しました。老々介護をしているため医療の記事にも関心を持っています。これからも医療生協の具体的な活動内容を知りたいと思っています。(小金井市 K・I)

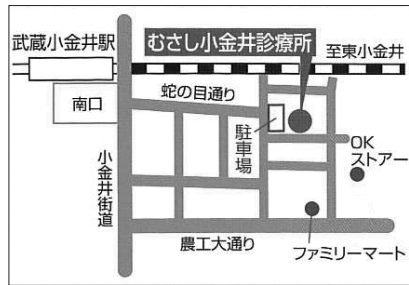
在宅医療の相談もお受けしています

○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



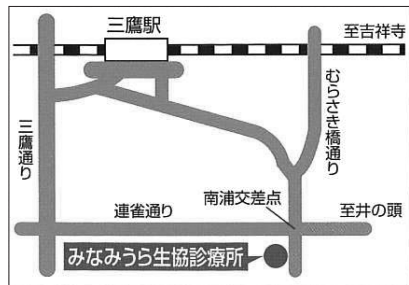
	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	外来	池本(内科・糖)	竹村(内科)	竹村(内科)	竹村(内科)	池本(内科・糖)
午後 13時30分~ 16時30分	外来	★注意! 外来診療は ありません	村田	★注意! 外来診療は ありません	★注意! 外来診療は ありません	★注意! 外来診療は ありません
往診	竹村(2・4週)	竹村	竹村	竹村	竹村(1・3週)	
お知らせ	※この体制は出張等で変わる場合がございます。※風邪症状のある方は、来院前に電話で連絡をいただきますようお願いいたします。※送迎サービスを行っています。希望される方はご相談ください。※8:45分から受付を開始いたします。					

※エコー検査は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 リ・リウマチ

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	菅原	榮	榮
在宅				乃込		
午後 2時~4時	外来	榮		菅原	榮	
在宅		榮	榮		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。 ※臨時で受診される時には必ず事前にお電話でご相談ください。