

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 4,848名
出資金総額 165,576,400円
(1人平均出資金額34,076円)

医療生協 5月だより

隔月発行：次回7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
<https://www.kitatama.coop/>

～地域に不可欠で存在感のある診療所を目指して～ 【みなみうら生協診療所の医療活動】



特に高齢化がすすむなかで、地域に必要な「かかりつけ医」として、医療・介護の充実とともに、生協組合員さんの協力も得て、地域のなかで、なくてはならない診療所を目指し外来・在宅・健康診断に取り組みでいます。様々な初期の対応や診断を行い、必要や状況に応じ近隣の医療



榮美貴子 所長

地域になくってはならない かかりつけ医として

新緑が目には鮮やかな季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
みなみうら生協診療所の医療活動についてご紹介します。

機関や施設などにも連携を取り、患者様に最適な病院との連携を図っています。また、高度医療が必要な場合や、さらに詳しい検査や専門的な治療が必要と判断した場合は、当診療所と連携している総合病院や大学病院などの医療機関へご紹介しています。もちろん、ご希望の医療機関へのご紹介も可能です。必要な連携を取りながら信頼を広げ、いくことを目指しています。

早期発見・早期治療

生活習慣病の予防・早期発見と健康の保持増進を目的に、貧血検査や胸部レントゲン検査(肺がん検診・結核等肺に係る疾患の検査)、心電図検査、腎機能検査、痛風検査なども同時に行っています。

みなみうら生協診療

生活習慣病とは「がん」「脳卒中」「心臓病」「糖尿病」などで、これらの特徴は、症状がなかなか出現せず本人が気づかないことです。だからこそ、生活習慣の改善による予防と、万が一その芽が発生している場合には、早期に発見し早期に治療することが大切です。ぜひとも定期的な健康のチェックを行いましょう。

特定健康診断

さて、今年度も5月

受診期間および受診票の発送時期

誕生月	受診期間	受診票発送時期
4月から7月生まれ	5月1日から9月30日まで	4月下旬
8月から11月生まれ	6月1日から10月31日まで	5月下旬
12月から3月生まれ	7月1日から11月30日まで	6月下旬

診してください。

在宅医療としての訪問診療

診療

当診療所では訪問診療を行っております。訪問診療とは、病気の理由からお一人でも病院内へ通院することができない患者様に対して医師と看護師が定期的にご自宅に訪問し、診察、検査、治療、投薬などを行うものです。診療所に定期的に行かなくてもよくなるため、患者様やご家族の負担を減らすことができます。

また当診療所は、在宅療養支援診療所と呼ばれる、訪問診療を実施する医療機関の中です。患者様やご家族がけすることもあ

ら24時間365日連絡を受けることができ、必要に応じて臨時でも往診を行っています。訪問エリアは、三鷹市全域を中心に武蔵野市や調布市です。詳細をお知りになりたい方は、当診療所までお問い合わせください。

診療時間の変更

すでにご存じの方も、多いかと思いますが、本年4月から診療時間の変更があり、毎週金曜日の午後は訪問診療を行うため、外来診療がなくなりまし

このように外来診療の時間は減ってしまいましたが、引き続き皆様の健康の維持にお役に立てるよう、また困ったときになんでも気軽に相談いただける診療所を目指して職員一同一層努力をしております。



「連れ合いが、診療所のおかげで命が救われました」



前山さんのパートナー

連れ合いが、前の日の夕方あたりからお腹が痛み出し、朝になるとお腹や胸を抱えるようになり、痛みのあまり立ち上がることもできないぐらいになりました。

診療所でいち早く診ていただき、医師は心電図を取り、痛み箇所や痛み方を聞くと「これは心筋梗塞の疑いがある、救急車ですぐ大きな病院で診てもらったほうがよい」と。私は自宅が一番近く、診療所の紹介で何度か通ったことのある杏林大学病院を選択しました。連れ合いは杏林大学病院に運ばれ、緊急のカテーテルによる処置をしていただきました。まるで何もなかったようで、危機を脱したのです。病名は「急性心筋梗塞」、一刻も早い治療が必要で命にかかわる病気でしたが、助かったのです。みなみうら診療所での的確な診断と緊急措置があったからこそ、今では何もなかったかのように回復することができたのだと思います。ありがとうございました。

前山 武雄

のがわ

コロナ禍3年。くらしと健康の防衛に追われている間に、「ありえないこと」が次つぎに現れた。ロシアのウクライナ侵略、イスラエルのパレスチナ攻撃、イランのイスラエル攻撃！これでは「戦争ブーム」ではないか。かつて2つの世界大戦を経て、日本の憲法9条をはじめ、不戦の誓いと核軍縮が世界の大きな流れとなつたはず。日本の被爆者の悲願に込めて核兵器禁止条約も国連決議になった。ところが日本政府は、核兵器禁止条約に反対し「防衛費」倍増・軍事大国化に舵を切り、介護・社会保障の切り捨てで調達するという。さらに「マイナ保険証」や「子ども・子育て支援金」も強引に押し進めようとしているが、医療生協はいま、コロナ禍から学んだ組合員のくらしと健康の防衛が第一という立場をみんなの確信にし、組織的な大量殺人を犯す戦争を「ありえないこと」として跳ね返す「あたりまえの道」をみんなで見守る。問われている。(鈴)

班づくり・班会 開催月間（5月～6月）

昨年開催された第8回 J-HPH カンファレンス2023で医療生協が実施した健康度調査に基づいて発表した「班会に参加する組合員の健康度調査の報告」が優秀賞を受賞しました。この調査は2018年と2022年の2回実施したもので、その結果、「班会」への参加は介護リスク、入院または死亡リスクを減少させることがわかりました。また、どのような状況下でも医療機関と地域住民の協力を通じて社会参加を促進することで、「健康寿命」に好影響を与えることが確認されました。組合員が地域で何らかのかかわりを持つことで健康寿命を延ばしていく、そのためにも今後「班会」を重視した取り組みを進めていくことが重要です。「班」を基礎に健康で明るいまちづくりを進めていきましょう。

班活動紹介

小金井ブロック

公園支部 北村 佳代子



リラの会

“心もはずみ、身もはずむ” 小金井公園支部班会「リラの会」は、毎月第4水曜日に婦人会館で、十数年余にわたり続いています。家にある端布や小豆を持ち寄り作ったお手玉で玉入れゲーム、季節の歌などリズムをとりながら合唱しています。また理学療法士による定期的なフレイル予防の運動指導をはじめ、看護師、薬剤師、栄養士、行政書士など専門家による学習も多彩。勿論参加者同士の様々な経験談で、毎回たっぷり生活の知恵や心の栄養を交換し合っています。

班活動紹介

調布ブロック



3つの楽しみ、食事会

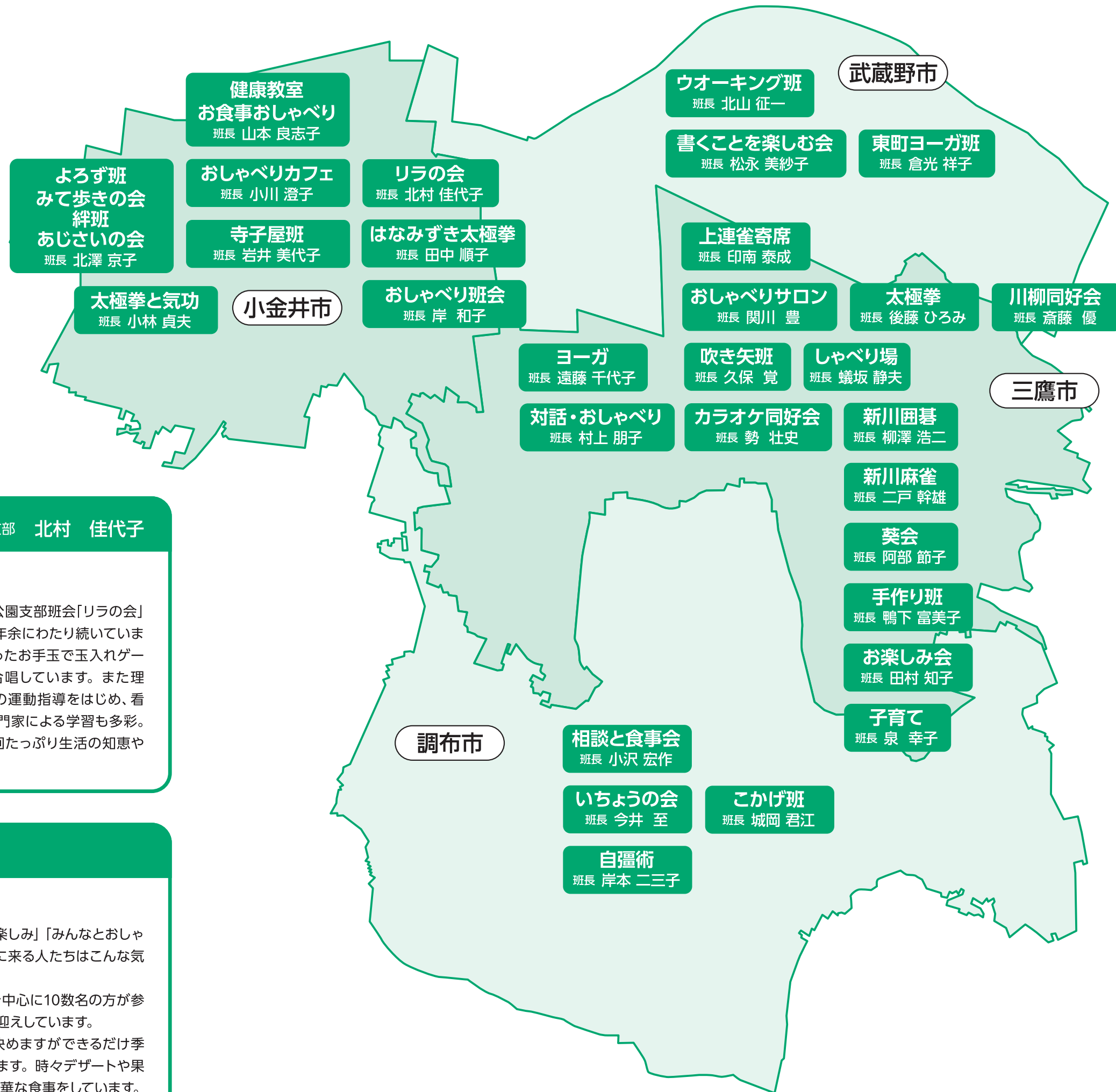
「食事を食べる楽しみ」「食事をつくる楽しみ」「みんなとおしゃべりする楽しみ」。調布支部の食事会に来る人たちはこんな気持ちで参加します。

毎月1回支部の事務所で開き高齢者を中心に10数名の方が参加します。歩くのが困難な人は車で送り迎えています。

メニューは前の会の最後にみんなで決めますができるだけ季節の食材を使い、すこしおにも気を配ります。時々デザートや果物の差し入れがあり会費400円ですが豪華な食事をしています。作る人、配膳を任される人など手分けして行っています。

カレーライス、ちらし寿司、郷土料理など提供しています。食事を食べながらのおしゃべりがとても楽しいです。

食事が終わったら、ハーモニカに合わせてみんなで合唱。最後に全員でトランプゲームのババ抜き。ババは誰が持ったと笑いがつきます。みんな楽しみにしている食事会です。



班活動紹介 三鷹ブロック

三鷹・新川健康麻雀・新川「葵会」の紹介



我が「葵会」はコロナ禍の2022年6月に立ち上げました。医療生協も三鷹市行政も3密回避を始め、面積当たりの「人数制限」や「こまめな換気」手指の「消毒と手洗い」の徹底等、十分に対応してきました。おかげさまで一人の感染者も出さずに月2回の例会を、毎回楽しく、和やかに運営しています。

「葵会」は原則として毎月第1・3日曜日に9時～16時30分まで3卓12人で運営しています。平均年齢は80歳なので、元気な高齢者のゲームです。

設立の趣旨は「趣味の交流会」ですので、麻雀ゲームを中心に、輪投げ、軽体操、脳トレクイズ、これからはスクエアステップ、ポッチャも取り入れる予定です。

会長は阿部節子さん、事務局は柳沢浩二です。尚、三鷹ブロックでは他にも囲碁・吹き矢・カラオケなども参加者募集しています。

班活動紹介 武蔵野ブロック

武蔵野支部 倉光 祥子

ウォーキング班の紹介

ウォーキング班を始めて20年になるでしょうか。何とか続けて来きました。現在は、月1回第2金曜日に朝から昼過ぎまで歩くことを原則にしています。現在の会員は7名です。いずれも同じ高齢者で若い会員の参加も大歓迎です。

今年の一月は、深大寺に行きました。二月は、三鷹駅からバスで多摩湖歩行者道近くまで行き、そこから歩いて小金井公園まで行きました。三月には下北沢まで電車に乗り、そこで、再開された下北沢の街を散策しました。毎回、おいしい食堂を探して反省会ランチをしています。これもまた楽しみです。ウォーキングの道中のお花、建物、また、みんなとの会話など、楽しいことが続きます。みんなで行くウォーキングはやめられません。歩数は、毎回一万歩前後で、健康に気をつけています。是非、ご一緒しましょう！

私の戦争体験

武蔵野支部 高橋 文雄氏

戦時中、空襲を避けて両親と別れ、神戸から父の実家のある広島に疎開していた私は祖母（おばば）と上の姉と三人でラジオから流れる天皇の敗戦の言葉を聞きました。裏山のミカン畑に蝉が鳴いていた国民学校五年の夏でした。当時、ピカドンの噂を聞いたおばばは広島島の縁者のことが心配で小舟（はしけ）を仕立てて、広島へ行ったのです。島に帰ってきて、その時の様子を「あな恐ろしか、だがこんなむごか事を！あたりは屠殺場のようじゃった」一言。それは十二歳の軍国少年の脳裏に焼付きました。あたり一面の焼け野原、市内を貫く太田川の川沿いに累々たる屍体、そのそばに打ち捨てられた焼け焦げたばらけの山、縁者を探し出せなかった辛さを口重くポツリと語ってくれました。自分が生き残ったことを終生心の重しになっていたおばば。口をふさぎ周囲に声を立てないで、孫達へのピカドンの放射能の二次感染を心配していたおばば。おばばが最後に広島の家を引き払って、神戸から大阪交野へ移った父の家に引き取られて三年後に亡くなりました。私は人にこのような話を語る必要はありませんでした。戦争は或る日、突然に来るものではなく、軍靴の音はゆつくりとしかも確実に後ろからやってくるものです。今の世の中の動きを見ると、過去の戦争の反省から生まれたルールが次々と破られています。今こそ、戦争の悲惨さを知っている者がその体験を話す責務があると思います。

クロスワードQパズル

タテのカギ

- はじめて人にときめきの気持ちをおこすこと
- 円柱形のもので中は空洞になっているものこと
- 携帯電話が広まる前は外出している人に連絡する小型の無線連絡機といえは
- 勝負は時の〇〇
- 少しも動かないこと
- 人の勤労にたいして支払

ヨコのカギ

- だれにたいしても愛嬌を振りまく人のことを揶揄してこういいます
- 忙しい時に ついこんな態度をとっていませんか 無愛想とも
- 柔道で相手に投げられたときに衝撃を和らげる技のことです
- 野球でボールを打ちました
- 2つのチームが一本の綱を引き合って自分の方に引き寄せる競技です
- ピラミッドの異称
- 螺子 なんと読む
- 漫画 「サザエさん」サザエの母の名前は？

読者の声

●後期高齢者という役組に入って数年、足腰の衰え、物忘れの多さ、会話が聞きづらくなるなど、身体のおちこちが歪んでいます。

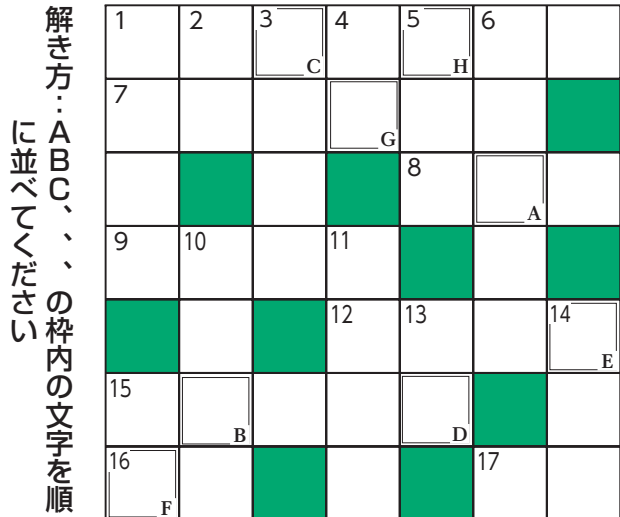
北多摩中央医療生活協同組合「医療生協だより」係
◇締め切り 6月7日必着
◇発表 2024年7月号

◇前回正解 『第五福竜丸事件(ダイゴフクリュウマルシケン)』

◇当選者(敬称略)
三鷹市 根岸 操
三鷹市 蟻坂 美千代
小金井市 川村 秋子
府中市 柳澤 栄子

◆たくさんのご応募ありがとうございました。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1-15-9



作：東京保健生協 事務 倉持雅臣

理事会だより

2024年3月理事会

【協議事項】

- 3月期月次決算報告と経営対策
- 2023年度決算見通しと2024年度予算づくりの進捗
- 第40回通常総代会準備と議案の討議

【決裁事項】

- 多摩信用金庫からの借り替えおよび新規借り入れ
- 人事決裁 採用 のがわ訪問看護ステーション 看護師 関谷京香 2024年4月1日

これまで身体を酷使してきたのだからと慰めながら衰えと戦っている日々です。クロスワードパズルは色々な新聞や雑誌で挑戦し、たまに図書券をいただく。週1回、歌を歌って、時には栗山公園体育館へ。

●(小金井市 T・A) みなみうら生協診で自覚症状はないが腹部エコーをしたところ影があり、2か月後に大学病院で膀胱の腫瘍の手術を行い命拾いした。みなみうら生協診に感謝。

●(三鷹市 M・N) 総代会代議員の皆様お疲れ様です。やっと春爛漫各地から花の便りも聞かれる季節となり、心も楽しくなります。

●(三鷹市 T・I) 重点課題4(2)の世界大会に各ブロック・支部から1名、職員2名の代表をという方針に提案者の意欲を感じました。東京大空襲特集も興味深く読みました。

●(小金井市 A・K) 昨年はパズルに回答し1回当選しました。その時のクオカードを含め数枚を浪人で福祉を目指している青年に渡しました。今の大学受験制度、合格後の手続きの煩雑さを初めて知りました。勉強した人が希望のところに入学することができ、学び、未来を切り開いてもらいたいのです。

●(小金井市 M・E) 総代会の24年度重点課題の経営改善の取り組みが目に入り読ませていただきました。「良心的な医療をしている所ほど厳しい」と言われています。「現状の経営認識の一致を図る」とても大切なことで皆が知恵と力を合わせる第一歩だと思えます。文書をうなずきながらみていて私は何の協力ができるかな?と思いました。組合員として健診の組織に協力したいと考えます。

●(国分寺市 U・K) 東京大空襲は焼夷弾で東京の町を焼けつくした恐ろしいことでした。私の夫の家も全部焼けてしまい疎開していたが命はありましたが、住んでいた土地は分からなくなり、ゼロから生きていくのが大変で、両親の苦勞はとても大変だったようです。

●(府中市 E・Y)

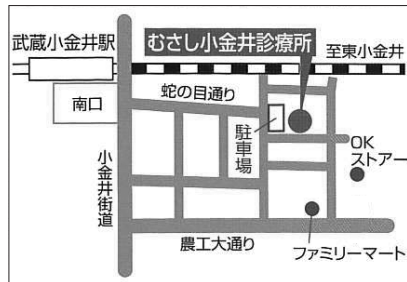
在宅医療の相談もお受けしています

○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



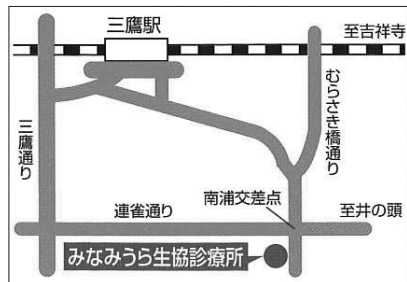
	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	外来	池本(内科・糖)	竹村(内科)	竹村(内科)	竹村(内科)	池本(内科・糖)
午後 13時30分~ 16時30分	外来	★注意! 外来診療は ありません	村田	★注意! 外来診療は ありません	★注意! 外来診療は ありません	★注意! 外来診療は ありません
往診		竹村(2・4週)	竹村	竹村	竹村(1・3週)	
お知らせ	※この体制は出張等で変わる場合がございます。※風邪症状のある方は、来院前に電話で連絡をいただきますようお願いいたします。※送迎サービスを行っています。希望される方はご相談ください。※8:45分から受付を開始いたします。					

※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
午後 2時~4時	外来	榮		菅原		
在宅		榮	榮	井坂	榮	
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。