

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 4,862名
出資金総額 167,206,800円
(1人平均出資金額34,536円)

医療生協 だより 5月

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/

「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくり」の実践 ～小金井公園支部と班会「リラの会」活動紹介～

北多摩中央医療生活協同組合には17の支部がありますが、多彩な班活動を展開している小金井公園支部と班会「リラの会」の活動の紹介をします。公園支部は東小金井駅から小金井公園あたりまでの地域で、スタジオジブリの事務所などもある。特に緑が多い地域です。



1年間の活動の振り返りでは、11月に「まちかど健康チェック・健康相談」を開催し、近隣住民25名が訪れ「むさし小金井診療所」の紹介とともに組合員へのお誘いも行いました。



班活動「リラの会」の特徴は、継続的な健康づくりとともに多様な学習を取り入れ、行政や地域の医療・介護従事者、一般市民にも声をかけをするなかで、地域における人と人の繋がりを大切にし、楽しく学べる「場」を作り上げてきていることです。



また、リラの会の班会では、3回連続での「終活・連続学習会」を行い、講師として専門家を迎え、市民掲示板への宣伝の効果もあり一般市民5名の参加となり、新たな広がりを迎えています。

毎年の配達に参加していただいた方に、昼食懇談会を企画しており、今年は7名と懇談することが出来ました。このように地域の人とながらうとして、人生を自分らしく生きるための健康づくり、まちづくり、多様な知識も身に付けることを目的とし、旺盛な班活動を展開しています。

今後の取り組みとして、新たに班を立ち上げ「ポッチャ」にも挑戦することを掲げています。



支部活動

《小金井公園支部 支部長・班長 北村佳代子》



「リラの会」として市の施設、婦人会館で定期的開催するようになって、20年余りになります。班会のテーマの多くは参加者のにぎやかな「おしゃべり」の中からおしゃべりしています。紅こうじ問題、新型コロナウイルス感染症、マイナ保険証問題、医療や介護の制度改定等々、インターネットでも様々な情報が入手できる時代ですが、賢い消費者、賢い患者、賢い国民になるための知識や心構えを双方向で学び合える場です。自身の経験や考えなど様々なことを出すことが出来るのは、医療生協の仲間だからこそのことだと思います。ですが、参加者は殆どが女性なのがちょっと残念です。年に二回、定期的に桜町病院の理学療法士の指導を受けながらのフレイル予防体操も高齢者が多いこともあり、椅子に座った形で安全第一に行っています。季節ごとの歌はお口の体操も兼ねて楽しく歌っています。編み物や洋裁・手芸等の得意な人もいて、時にはファッションショーなどもお披露目します。どうぞ他支部の皆さんもいらして下さい。



学習・交流

日時	内容
4月23日	公園支部総会
7月19日	すこしおレシビ学習会
8月23日	平和盆踊り
10月9日	長寿のお祝い花束訪問
11月13日	まちかど健康チェック・健康相談
2月1日	小金井ブロック 新春のつどい
2月12日	配達ご苦労さん会

2024年度 リラの会班会メニュー

日時	内容	参加者	講師
5月22日	サプリメント・健康食品について	13名	薬剤師
6月26日	塩分の取りすぎを防ごう	15名	管理栄養士
7月24日	災害時の備え、トイレ問題	7名	市職員
9月25日	加齢と心身の変化 フレイル予防	10名	理学療法士
10月23日	終活① 生前整理の重要性	13名	遺品整理士
11月27日	終活② 相続・日常の金銭管理	11名	行政書士
12月25日	クリスマスお楽しみ会	7名	
1月22日	終活③ 自宅で逝きたいは叶えられるか	11名	医師・市職員
2月26日	ゲームで楽しく「ポッチャ」の挑戦	9名	
3月26日	手、指、腕の加齢変化 フレイル予防	10名	理学療法士

合計 108名

の が わ

トランプ米大統領は、国際貿易機関協定や貿易相手国との協定を無視して米国の関税を一方的・大幅に引き上げ、これが「世界同時株安」を招くと実施を90日間延期した。就任以来「ガザ地区の所有」「ウクライナ抜きでの停戦協議」「多様な公平性・包括性政策中止」「パリ協定やOECDの国際課税ルールからの離脱」など、戦後世界が築いてきた平和・安全・環境の国際ルールを踏みしめる暴走と混乱を重ねている。石破政権も、国連拠出金の削減で女性差別撤廃委員会の資金を封鎖した。国内でも自・公・維3党による国民医療費の「最低4兆円削減」合意で国民生活を攻撃する。医薬品の保険外し、応能負担の徹底、デジタル化、医療介護の成長産業化、現役世代1人当たり社会保障料負担の年間6万円引き下げなどで「4兆円削減」だ。いきなり攻撃する「トランプ流」と、これに追いつけず批判にこれをまねる「石破流」は、ともに大混乱から破綻への道をすすむに違いない。(鈴)

事業所報告

むさし小金井診療所

神経内科・認知症(もの忘れ) 外来をはじめます

5月より毎週火曜日午前10時から上記の専門外来を開始します。

症状は、もの忘れ、頭痛、めまい、手足のしびれ、疾患は、認知症、脳梗塞やパーキンソン病、神経難病、てんかんなどの専門外来です。

昨年度の当生協の方針では、高齢者が増えている中で認知症に関する対応の充実を

是非、ご利用下さい。

《尚、予約制となりますので、むさし小金井診療所042-3382-9111までご連絡を》

.....

むさし小金井診療所
事務長 深見知克



むさし小金井診療所は2024年度も何とか黒字で終わることが出来ました。この数年は、費用を減らすことで黒字化を進めてきました。2025年度は、認知症(物忘れ)外来を始めると、組合員さんの要求に応える診療所づくりを進めます。訪問診療の対応時間も増やしたので、希望する方はご相談ください。

神経内科・もの忘れ外来に期待します

むさし小金井診療所で5月より「神経内科・もの忘れ外来」が新しく開設されると聞きとても嬉しく思います。小金井支部の運営委員会に土井専務が来て、詳しく説明を受けました。

この度来る先生は順天堂大学のとても偉い先生で、その後も神経内科の専門の先生がいらしてくださいとのこと。皆よかったです喜びました。私の忘れが心配だから一番にかかりたい」「あなたはもの忘れがけっこうあるから絶対かからないとだめよ」など年齢のこともあり話が弾みました。

みなみつら生協診療所

みなみつら生協診療所
事務長 四郎丸 修

組合員の皆様こんにちは。昨年度は組合員の皆様・地域の患者様より、カンパ並びに増資をして頂きましてありがとうございます。国の方針でIT化が避けられない状況でもありました。組合員様のお力もあり、4月1日より電子カルテの運用を開始することができました。

電子カルテの導入メリットは、①情報共有とアクセスの迅速化 ②チーム医療の質の向上 ③正確性・安全性の向上(アレルギー等の注意喚起)

患者様からは『予約票が変更となり字が小さい』、『いままでの予約票が良かった』など意見を頂いております。単なるIT化ではなく、医療の質・効率・安全を高める改革となるように努めてまいります。

デイサービスこがねい

ボランティア通信

「デイサービスこがねい」でボランティアをされている坂口恵子さんにお話を聞きました。



デイサービスでボランティアを始め8年が経ち、現在は週2回、月曜と木曜日の午

後にデイサービスの利用者さんとも楽しんで活動しています。もともと母が医療生協にお世話になっていたこともあり、事務の方に誘われ参加することになりました。私の役割は利用者さんと色々な話をすること、3時のおやつのお茶を出すことです。当初は10名前後の利用者さんでしたが、現在はいつも13名前後と増え、体操、講話、歌、ゲームなど多彩なプロ

新年度に向けての活動状況

デイサービスこがねい 管理者 篠崎保

2024年度は、年間利用者数も安定し、予算を上回る利益を確保することができました。

利用曜日によっては、定員となり新規利用をお待ちいただく状況も発生しました。

2025年度は、法人の事業所数の減少により前年度以上の期待を求められる予算と

ラムで日常が運営され、私も一緒に楽しませていただいています。一人で家にいるよりも、利用者さんとの懇談やスタッフの方々と話ができることが今は生きがいとなっています。これからも自らを楽しみながら続けていきたいと考えています。

役員選任に関する広告

役員任期満了に伴い、2025年6月28日(土)に開催する第41回通常総代会において役員選任を行います。

役員選任に先立ち、「定款」及び「役員選任規約」に基づいて地域区分理事候補者として役員推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員からの申出を受け付けます。

2025年5月1日
北多摩中央医療生活協同組合
理事長 君塚 雄二

1、役員選任を行う総代会の日時及び場所

日時：2025年6月28日(土) 13:30~
場所：三鷹産業プラザ7階ホール 三鷹市下連雀3-38-4

2、地域区分理事の選任区域と定数

役員	選任区分	選任区域	申出できる組合員登録住所	定数
理事	地域区分	小金井	小金井市	6名
		三鷹	三鷹市	6名
		調布	調布市・狛江市	3名
		武蔵野	武蔵野市	2名

3、申出の受付期間

2025年5月8日(木)~5月19日(月) 土日を除く9時~16時30分

4、申出の受付方法

申出に必要な書類の交付と受付場所は、北多摩中央医療生協の本部及び各事業所です。申出を希望する組合員は、所定の申出書に組合員2名の推薦人を添えて申し出る。申出をすることができる組合員は、前項の公告のあった日の前月の末日(2025年4月30日)から継続して組合員であるものに限る。

5、任期

2年 ※今回選任される理事の任期は、2027年度の第43回通常総代会終了の時までとする。

支部活動

武蔵野市水道部と懇談会・視察をしました！

武蔵野支部支部長

太田 尚之

P F A S の話題が言 蔵野市水道部と懇談し
われる中、武蔵野市の 視察をしました。8名
水道について、どのよ が参加しました。担当
うにつくられるか、ま 者から、水道の出来る
ずは、知ろう、という まで、地下水や工程等、
ことで、3月19日、武 また、P F A S などの

おしゃべり班会

小金井支部

井戸口 久視子

毎回、10時に小金井 栗山公園があり、スポ
東センターに集合しま ーツセンターを見学し
す。その後、散歩をし ながら、センター内の
ながら広い農工大構内 レストランで食事をし
まで行き、池のほとり て解散です。毎回、お
で五本ほどの濃い桃色 しゃべりをしながら楽
の河津桜を眺めながら しんでいます。
一休みします。近くに



か「民間の井戸の対
策は？」「市民へのP
F A S などの情報提供
は？」など意見、質問
が相次ぎました。

検査など説明を受けま
した。また、浄水場の
施設、設備を工程順に
視察しました。24時間
の監視体制、検査の体
制など、安全対策はし
つかりされている印象
です。懇談では、参加
者から、「東京都への
一元化をどう考える



「お花見会」

調布支部

小沢 宏作

桜満開の4月7日は 「お花見会」では、み
天候にも恵まれ、「野 んなでラジオ体操で体
川ウォーキング&お花 をほぐした後、食べて
見会」を32名の参加で 飲んで楽しいひと時を
行いました。ウォーキ 過ごしました。人気の
ングは国領駅から野川 ある輪投げゲームを行
沿いを約2km、87歳の い、大きな声でワイワ
女性を含む6名で歩き イととても楽しそうで
ました。 景品もふんだん
ウォーキングの後の に用意され、殆どの参

「三鷹防災フェスタ」に参加

三鷹ブロック

君塚 雄二

3月22日街づくり三 した。その他コープ未
鷹プロジェクト三鷹防 来、パルシステムでは
災フェスタが三鷹市役 災害時の食料備蓄ロー
所の防災センターで行 リングストックの展示
われました。当日は天 コーナーを設置しまし
気に恵まれ北多摩中央 た。来年は骨密度等の
医療生協コーナーの健康 健康チェック等を予定
チェック握力測定にチ 診療所の宣伝もした
ヤレンジしたお客さん らよいかもと言う意見
は大好評約300名で も出ました。



加者に行き届きまし 事も参加することを確
た。最後には皆で大き 認し、散会となりまし
な声で歌い、次回の行 た。

「私のすこしおレシピ」

小金井・前原支部 若松 幸恵

肉団子のもち米むし



- ★材料 豚ひき肉300g 玉ねぎ小1個
しいたけ2~3枚 レンコン50g
卵1個 もち米2合
醤油大さじ一杯 酒大さじ二杯
塩・コショウ少々 片栗粉大さじ1.5杯
- ★作り方 ①もち米は7~8時間水にひたしておいて水を切る
②玉ねぎ、しいたけ、レンコンはみじん切りにし、醤油、酒、塩・
コショウ、片栗粉を入れよくかき混ぜる
③よく混ぜたらピンポン玉ぐらいの大きさに丸める(12~15個)
④団子のまわりにもち米をつけ蒸す(15~20分)
からし醤油、ぼん酢醤油、大根おろし等々で食べると美味しいです。

- 番外編
若松家秘伝たれ
- ①生姜120g
 - ②ニンニク80g(みじん切り)
 - ③砂糖大さじ一杯
 - ④醤油80cc
 - ⑤酢50cc
 - ⑥ごま油適量
 - ⑦豆板醤適量
- 餃子、焼き肉、サラダ何でもOK



法律相談

認知症と成年後見(3)

ひめしやら法律事務所 弁護士 岸 敦子



今回も法定後見のお 話です。身近に重度の
認知症の方がいて、そ の方は成年後見人をつ
けた方がいいのではな いか、と思った場合に
は、どうすればいいの でしょうか。
後見人をつけるため
者や兄弟姉妹の配偶者 化もあって近年は増加
し、現在は市町村長申 立の件数が一番多いと
いうことです(勿論、
市長や町長が実際に裁 判所に行っているわけ
ではなく、役所の担当
者が申立書を作って提 出しているのだと思っ
ます)。何か心配な状 態の高齢者がいるの
に、身近に頼れる親族 がいないような場合
は、地元の地域包括 支援センターなどに相 談するとういのではな
いでしょうか。そこか ら親族の申立てや、市 町村長申立てにつな
がるかもしれません。

クロスワード? Qパズル

解き方: ABC...の枠内の文字を順に並べてください

1	2	3	4	5	
6			7		
	8				9
10					
11	12		13		14
15		16			17
18					19

作: 大泉生協病院 事務 倉持雅臣

タテのカギ

- 馬にくわえさせるクワの部分 鮎が舌を食べたあととは〇〇あ
- べんべん草ともいうアブラナ科の植物です
- 魚など食べるときに魚肉が骨からはずれやすいこと「〇〇〇〇がよい」
- 小説などの文学、音楽の曲詩 絵などを制作した人の権利
- 映画などの動く映像のこと 最近ではネットで見られる人も多い
- 〇〇八苦 パズルの答えがうかばずこの状態です
- 冬に空から降ってくる白いものといえは
- 集会などの催し物を開き行うこと 只今より音楽会を〇〇〇〇します
- 福岡県にあった炭鉱 労働争議が有名
- この言葉は政治家がよく口にしますが本心からそう思っているとは思えません
- ボルトやナットを回す道具 レンチともいう
- 木目 など読む
- ドストエフスキーの小説「〇〇〇〇」

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。

◇送る先
〒184-0004 東京都小金井市本町1-15-9 北多摩中央医療生活協同組合「医療生協だより」係

◇前回正解 「高額療養費制度(コウカクリヨウウヒセイド)」

◇当選者(敬称略)
府中市・柳澤克己
武蔵野市・前田伴子
武蔵野市・北山征一
三鷹市・根岸 操

ヨコのカギ

- 桜の下で宴会
- 酒に酔ってふらふら歩くこと 〇〇〇あし
- 尾瀬といえばこの花 白い花びらのようなものは苞(ほう)といい葉が変形したもの
- 春の七草を入れてつくる粥といえは
- 言語明瞭〇〇不明といわれた首相がいました
- 取った魚を飼っておくところ 店先にこれを備えた料理店もあります
- 頭の働きが優れて活発な人をあらわす四字熟語といえは
- 容貌容姿などかっこいい人のこと ラーメン、、、ぼく〇〇〇〇と笑いを取った芸人も
- 海 寄せてはかえすといえは

理事会だより

2025年3月理事会

- 【協議事項】**
- 〇2025年2月期月次決算報告および年度決算の見直し
 - 〇2025年度予算編成の各事業所進捗
 - 〇組織活動と増資到達
 - 〇第41回通常総代会(総代会議案確認および理事構成・各ブロック・支部総代専任)

【決済事項】 (人事決裁)

- 退職
- 嶋邨 奈緒子 常勤 のがわ訪問看護S T 2025年3月31日付
 - 芳野 未央 非常勤 のがわ訪問看護S T 2025年4月10日付
 - 平井 恵子 非常勤 のがわ介護相談室 2025年3月31日付

読者の声

- 世論と論戦に負けた政権与党の高額療養費制度の提案 (所沢・SY)
- 高額療養費を巡る動きは三転三転し、ひとまず見送りになりましたが、今後も動向を注目していくことが重要だと思います! (府中・KY)
- 医療生協だよりをいつもポストに投函して頂き、有難うございます。記事の全てを読ませて頂いております。 (小金井・MY)
- 元気が取り柄でしたが、年齢を重ねるごとに健康不安が増しているのが安心して診ていただける診療所の存在が有難いです。病状悪化予防のアドバイス等、親切に対応してくださるスタッフの皆様にも感謝です。 (小金井・TA)
- 認知症予防の為にずっとクロスワードパズルを楽しんでいます。応募は初めてです。読者の声欄も読ませて頂き感心したり共鳴したりいろいろ参考になりますし考えさせられています。 (小金井・KI)
- むさし小金井診療所へまだ足を運んでおらず今年是非お世話になります。 (小金井・YK)
- やっとな春が訪れ早朝散歩を開始しました。雨の日はテレビ体操をしています。 (三鷹・MN)
- 毎月値上げラッシュで年金生活者には厳しくなるばかりです。高額療養費制度の改正は弱い立場の人のことを考えてほしいです。 (三鷹・TI)
- 私の戦争体験記、一人の運命が戦争のために大きく変わったのがよくわかりました。私と同市内の方なのでとても身近に感じられました。このシリーズはこれからも毎回連載して欲しいと思います。 (小金井・TM)
- いつも参考になりました。楽しみに読ませていただいております。 (調布・MK)
- 去年、74歳で介護施設でのヘルパーを辞めて、今は周りになるべく迷惑をかけないようにと外出の機会を多く作り頑張っています。たよりはとともたためになります。 (調布・KM)
- 任海さんの「調布社保協が市と意見交換」を読みました。狛江市は2020年10月を最後に、コロナや「働き方改革の妨げ」を理由に会おうとしません。新年度予算が決まったのちに一方的な内容の文書を寄すだけです。 (狛江・TM)

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



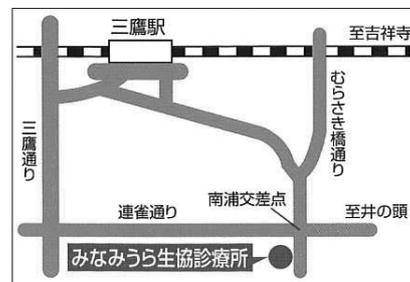
	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	外来	池本(内科・糖)	平澤(神経内科・認知症)	竹村(内科)	竹村(内科)	池本(内科・糖)
午後 13時30分~16時30分	外来	★注意! 外来診療はありません	村田(内科)	★注意! 外来診療はありません	★注意! 外来診療はありません	★注意! 外来診療はありません
往診		竹村(2・4週)	竹村	竹村	竹村(1・3週)	
お知らせ	※この体制は出張等で変わる場合がございます。※風邪症状のある方は、来院前に電話で連絡をいただきますようお願いいたします。※送迎サービスを行っています。希望される方はご相談ください。※8:45分から受付を開始いた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

※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

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。