

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 4,798人
出資金総額 170,646,700円
(1人平均出資金額35,560円)

医療生協 だより

11月

LINE公式アカウント

隔月発行：次回1月10日予定
編集——広報委員会

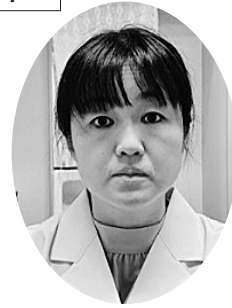
北多摩中央医療生活協同組合

〒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/>



もの忘れかな? どんな段階でも気軽にご相談を ～認知症について～

～医師紹介～



順天堂大学医学部卒
神経内科専門医 総合内科専門医
2025年9月～むさし小金井診療所
毎週火曜日午前
2026年4月～予定 みなみうら生協診療所

医師 谷口さやか

【認知症(もの忘れ外来)】

むさし小金井診療所

谷口さやか先生にお聞きしました

最も多い疾患です。初期では昔のことはよく覚えていますが、最近のことは忘れてしまいます。徐々に進行し、時間と場所の感覚がなくなっていくたり、状況に応じた判断が困難になったりします。

このように、疾患の種類により症状の現れ方、進行の仕方はさまざまです。また、認知症とよく似た状態(うつ、せん妄)や、認知症の状態を引き起こす体の病気も様々あるため(甲状腺機能低下症「ちょっと心配だから」)

「ちよつと心配だから」

(血管性認知症)

脳梗塞や脳出血など、脳血管障害が原因となり発症する認知症です。脳血管障害が起こるたびに段階的に進行していきます。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が主な危険因子となります。進行を予防するためにはこれらの疾患の治療が大事です。障害を受けた部位によって症状が異なります。

(レビー小体型認知症)

物忘れの症状に加えて、現実には見えないものが見える幻視や、手足がふるえたり、歩幅が小刻みになり、転びやすくなったりします。

(アルツハイマー型認知症)

高齢化の進展とともに

認知症の原因の中で

戦前回帰、排外主義を許さず、憲法と平和を守るアピール

2025年9月1日
北多摩中央医療生活協同組合
理事長 君塚雄二

今、日本は大きな岐路に立っています。先の参議院選挙で、差別やデマが拡散され、「日本人ファースト」を掲げる極右・排外主義の政党が議席を伸ばしました。

北多摩中央医療生協は、全日本民医連の理念に基づき医療・介護活動を地域で展開しています。その理念の中心に「無差別・平等の医療・介護」を掲げています。これは、患者の経済的な事情や社会的な身分、地位などで差別せず、必要な医療や介護を提供するという考え方です。排外主義とは合いいれないものです。

1929年の関東大震災でのデマによる朝鮮人虐殺、満州事変のきっかけになった柳条湖事件などデマや差別が流布され、戦争へと導かれました。

参政党や国民民主党は、自民党も巻き込んで国会に上程すらできなかった「スパイ防止法案」を今国会に提出することを目論んでいます。参政党の神谷代表は、あの悪名高い弾圧法の治安維持法を「共産主義者には悪法」とうそぶいています。最初は外国人を敵対し、必ず次には自国民に刃を向けてきます。

戦後80年が経ち、戦争を経験した人達が少なくなる中で、私たちは歴史の教訓をしっかりと学び、デマと差別が蔓延する社会や戦前回帰を許さないために、日本国憲法を守り、平和な社会を築くため、北多摩中央医療生協は、奮闘していきます。

の が わ

石破内閣が
6月に閣議決
定した「骨太
方針2025」
5は医療・介
護・年金の利
用者負担増・給付抑制、
10年間で計2兆6千億
円も削減してきた社会
保障費の「自然増」のい
つぞうの削減を求めた。
これに沿い、自・公・維
3党は「現役世代の負担軽減」のために、医
療・介護に関する様々
な社会保障削減の提案
を出し、内容は弱者へ
の排外・差別のオンパ
レードだ。企業・団体
金・裏金と悪政を糾弾
し、昨年の衆院選と今
年の参院選で与党議席
を半数割れさせ、悪政
を強行採決できない国
会をつくり、自民党を
1年で総裁選に追い込
んだ。生まれた「初の女
性総裁」は一瞬世論の
支持を回復するかに見
えたが、「全世代総力結
集で：馬車馬のように
働いていただきます。
私自身もワークライフ
バランスという言葉
を捨てます」と就任あ
いさつ、就任6日後の「公
明党の連立離脱」によ
って果てが見えた。さ
あ! 「排外・差別で
なく協同、戦争でなく
平和」への「市民と野党
の共闘」の出番だ。(鈴)

事業所報告

むさし小金井診療所

送迎サービス・訪問診療

送迎サービスを利用できますので、希望される組合員さんが増える方がご相談ください。昨年 compared to 比べると倍以上の組合員さんが利用しています。運転は診療所事務職員と本部職員（専務）が担当します。自力で乗車できることが条件となりますが、足の不調等で通院が不安な方には好評です。送迎予定は診療所側の都合に合わせていただいています。当然ですが費用は無料です。市民健診の受診にも利用

できますので、希望される方はご相談ください。送迎は感染対策の関係で行っておりません。組合員さんに診療所を安心して利用してもらうために送迎サービスですが、それでも通院が厳しくなった場合は、ご自宅に伺っての訪問診療に移行される

事務長 深見知克

方も多くいます。9月末で50名の方がむさし小金井診療所の訪問診療を利用されています。

みなみうら生協診療所での

患者送迎の準備と

認知症外来について

みなみうら生協診療所では、患者送迎を行うことで調整に入っています。これから開始（もの忘れ外来）を開始します。

みなみうら生協診療所では、患者送迎を行うことで調整に入っています。これから開始（もの忘れ外来）を開始します。

送迎サービスを利用できますので、希望される組合員さんが増える方がご相談ください。昨年 compared to 比べると倍以上の組合員さんが利用しています。運転は診療所事務職員と本部職員（専務）が担当します。自力で乗車できることが条件となりますが、足の不調等で通院が不安な方には好評です。送迎予定は診療所側の都合に合わせていただいています。当然ですが費用は無料です。市民健診の受診にも利用

私の健康法



調布支部 山本 建二郎

一日のスタートは早朝、太極拳が始まります。夏でも冬でも朝7時15分に近所の公園に常連30名程参加します。気功体操と楊名時24式太極拳を約1時間、ゆったりとした動作と深い呼吸で心を静め気を巡らせ、心と体の柔軟を習得しています。サラリーマ

ン生活を終え、自由な時間を私は楽器演奏が好きで、ハモニカ、オカリナ、ギター、ウクレレを楽しんでいます。現在、最も力を入れているのが中国楽器「二胡」です。また、グラントゴルフ、吹き矢、輪投げ、麻雀、社交ダンス、俳句、健康教室や体力測定など老人の健康増進と認知予防策として機能しています。グラントゴルフでは優勝もすることができました。諸活動を通じて体の健康と同時に脳の健康に大変役立っています。そして何よりも、得難い体験は多くの人との出会いによって、心の健康も満たされています。

なぜ「OTC類似薬保険適用外し」をすすめるか

【参議院選挙で各党が公約に掲げた医療費抑制政策】

- ①11万床の病床削減。（自・公・維新で合意）
財政効果試算（2年分）：削減への給付金4800億円、効果は1兆円）
- ②OTC類似薬保険適用除外 財務省「骨太方針2025」、維新、国民民主、参政党が公約に
- ③後期高齢者医療費窓口負担原則2割（国民。参政党・維新は3割）
- ④高額療養費制度の外来特例の廃止。（国民）
- ④終末期医療は自己負担（参政党）
自公政権は過半数割れとなったが、この5党で医療改善に突き進む、極めて危険な状況。

【「OTC類似薬保険適用外し」について】

OTC（Over The Counter 市販）類似薬（同様の有効成分、効能を持つ医薬品）
わざわざ病院に受診しなくても、軽度の自分の健康の不調は自分で治す＝セルフメディケーションの選択肢を広げることに資すると政府は説明。

【保険適用から外されると】

メーカー希望価格で算出すると60～70倍の負担増となる。
アレグラ錠（花粉症）34倍、カロナール（解熱・鎮痛）49倍
ヒルトイドクリーム（保湿剤）4倍、ガスター（胃薬）60倍
医療機関受診のハードルが上がる。保険がきかないなら市販薬で済みます。
自分で「軽症」と適格に判断できるのか？「軽症」と思っていたが実は重症だった

【OTC類似薬保険外しの影響】

- 1) 医療機関の受診控えによる健康被害
- 2) 経済的負担の増加
- 3) 薬の適正使用が難しくなること

法律相談

認知症と成年後見（6）

ひめしやら法律事務所 弁護士 岸 敦子



今回の、法定後見の申立書を提出した後の手続きの流れと、かかる時間についてです。申立書の提出を受けた家庭裁判所は、すぐに後見開始（と後見人の選任）の審判を出すとは限りません。例えば、家庭裁判所調査官が申立人、本人あるいは成年後見人の候補者等に会って、申し立て

に至るまでの事情や本人の意見などを聴いた上で、審判が確定してから後見人は具体的な活動を開始します。

から2か月くらいで審判が出る事例が多いようです。

審判が出てからも、2週間以内であれば関係者が即時抗告という不服申立てをすることができます。2週間経過後、審判が確定してから後見人は具体的な活動を開始します。

無料法律相談のご案内

日時 11/20(木) 14:00～16:00
12/18(木) 14:00～16:00
※相談時間は30分となります
場所・問い合わせ
むさし小金井診療所3階
(TEL 042-382-9111)
みなみうら生協診療所2階
(TEL 0422-48-4121)

議案書(用語説明)

損益計算書PL、貸借対照表BSより

1. 事業剰余金とは
一般に言う営業利益のこと、事業そのもので生み出した利益。事業収益から事業収益を上げるために必要な事業経費（人件費と物件費の合計）を差し引いた金額
2. 経常剰余金とは
一般に言う経常利益のこと、事業剰余金に事業外収支を加えたもの
3. 貸借対照表BSの剰余金合計とは
生協の設立から現在までの利益および負債の積立
4. 必要利益とは
これ以上の利益がないと資金が回らなくなる利益のこと。この「必要利益」が達成できないと経営が危うくなるため、必ず達成しなければならない「利益」

北多摩中央医療生協 第一回ポッチャ大会 ご案内

【日時】
2026年3月19日（木） 9:00～12:00
【場所】
調布市文化会館 たづくり 1階むらさきホール
【ルール】
ハーフコート縦6m×横3m 1チーム2名

協月間
強化

私たちがだからできる地域活動

継続して取り組む各地域での高齢者訪問（花束訪問）

10月1日～11月30日は医療生協の強化月間にあたります。地域の皆様には加入をお勧めし、すでに加入されている組合員さんには増資をお願いしております。

秋に入り、本格的な健康診断（市民健診）がはじまり、同時に継続的に取り組んでいる高齢者訪問（花束訪問）が行っています。未加



入者の皆様には加入を問を行うなかで、対話で健康状態や安否確認など組合員さん同士で行っています。各支部で趣向を凝らし、花束や記念になるものをお渡ししています。三鷹、小金井、武蔵野は花束、調布は毎年手作りの生活に役立つ記念品（今年は手作りのマグネット帽子）を渡しています。高齢者の独居（一人暮らし）が増えている中で、貴重な訪問活動となっています。全国的には高齢者訪問を行っている生

での勉強会を行い周到な準備をしました。当日の来場者は32人、チラシを手にした方、ご夫婦で来られた方、誘い合ってこられたと思われるグループの方々など、多くは未組合員の方でした。待ち時間が長くならないようにチェック項目の順番を工夫したり、会場入り口でスリッパ



をもらえた」「治療をも効果を奏し、スムーズに進みました。チェックを終えられた方々に声をかけると「来て良かった」「よい助言があった」など、皆様の不安や気がかりに寄り添ったものであった証としたいと思います。また、医療・介護の2種類の署名は22筆、21筆集まり、これはブロック長の伊藤理事の声掛けの成果です。17人の要員がそれぞれ奮闘し、心地よい充実感のうちに終了となりました。

遺産相続のこと、遺言の書き方、後見人のこと、その他、具体的な事例を紹介しながら、分かりやすく説明をされました。

問もあり、講師から丁寧に回答されました。会場の関係で、広く宣伝をしませんでした。また、テーマから「まだ、終活とまでは」という方もいらつしゃいましたが、関心が高いためか、席は、ほぼ埋まり、ほっとしました。参加者も講演を聞いて、理解が深まったと思います。「元氣なうちに備えよう！」このテーマにそった学習会になりました。

香気子供食堂 大東建託ボランティアグループとのコラボ

君塚 雄二

9月22日に「みなみうら生協診療所」の2階で子供も含めて30名参加。今回は近くにある大東建託三鷹営業所の協力でクラフトワーク（木製ペン立て）の組

み立て色塗作成と大東建託様の非常食お菓子（あんころ餅）を子供達に提供しました、今後三鷹市の防災フェスバルの参加も呼びかけ協力体制を作りたいと思います。



資料印刷など本部の協力をいただきました。ありがとうございました。

支部活動

小金井北支部

伊藤 博徳

小金井北支部では9月24日に上の原会館ですこしおレシビの体験会を行いました。参加

思うからめんつゆがほしくなる、別の料理だと思ってたべたらけっこういける」「わさびをもっときかせればよかったかも」「ながいもが足りなかったかも」など感想を出し合いました。なかにはやつぱり味が足りないといめんつゆをこっそりかける人も。食後はゆ

小金井中央支部 健康チェック

岩井 美代子

朝からしとしと雨の中、生協強化月間の取り組みのひとつとして中央支部恒例の「まちかど健康チェック」が



三鷹ブロックバスハイク

小田 直剛

2025年10月17日バス旅行 45名参加 三島（ウナギ蒲焼）沼津漁港（深海水族館）

「終活学習会」を開催しました！

武蔵野支部

10月15日（水）午後、西久保コミセンで「終活学習会」を開催しました。会議室の定員が20名のところ13名が参加し、7割ほどの席が埋まりました。

はじめに、土井専務から開会のあいさつを

武蔵野支部活動 むさしの子どもまつり 本部

10月19日あいくの雨模様でしたが、恒例の「むさしの子どもまつり」が武蔵野中央公園で開催され、今年で43回を迎えました。子供向けの催しも盛りだくさんあり、子供のダンスや中学生のバンド演奏、音楽大学の声楽などが中央舞台で披露されました。健康チェックにも15名訪れました。



クロスワード? Qパズル

タテのカギ

- 1、朝から晩まで一日中といふことです ひねもすとも
- 2、壺焼き 石焼き 昔落ち葉焚きでこれを作ったことあります
- 3、稲の害虫 稲に付くからこの名になったとも 佃煮にも
- 4、気をつけて守ること 迷子を〇した
- 5、結末がつく 決着がつくといふことです 和歌の文末によくつかわれています
- 9、大邸宅という意味の言葉

- 11、言い争うことです 口論とも
- 15、気軽に行動しない人
- 17、派手な
- 18、なにか 同行者のこと

◆たぐさんの応募ありがとうございます。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。



読み取り方法は、スマホ(携帯)のカメラの画面にQRコードを映し画面下の黄色い部分を

野安子、立川市・小林洋子

ヨコのカギ

- 1、健康保険 雇用保険 年金制度などの生活保障制度のことです
- 6、冬空からふってくる白い物といえば
- 7、人との別れ ○○○惜しい
- 8、初孫のことです
- 10、知識 教養が豊かな ○○がある人
- 12、自分が自分に問うこと ○○○自答
- 13、今の子供はこれで火をつけることができないそうです
- 14、相撲で力士の準備運動といえば
- 16、公家 なんと読む
- 17、室内の湿気をとること
- 19、東京都の住民です
- 20、温度が氷点下ということ

読者の声

いつも大切な情報ありがとうございます。

(三鷹・YK)

●9月に入って、あちこちの病院、診療所へ。東は電車で1時間、西は電車で30分、あとは自転車で西東へ。歪みで、身体が唸ります。

(小金井・TA)

●生協だよりを配布して頂きありがとうございます。今朝、朝刊を取りに行くとたよりがあり、雨の中配っていた心温まりました。

(立川・YK)

●昨年は風邪もひきませんでした。私事ですが8月9日に整骨院のすずめで念のために受けた検査の結果、日赤で脳と胆のうの精密検査を受け、「のうほう」はあるが他の臓器には影響はありませんでした。が、胆のうにポリープがあり10月27日に手術予定となりました。健康診断を受ける大切さを身にしみて感じました。

(小金井・YH)

●初夏に植えたゴーヤはスクスク伸びたが実がならず、涼しくなり処分しようとしたら実が5つ。酷暑は嫌だったのね。

(小金井・EK)

●この地域は泉町3丁目で防災訓練は毎年冬に行っています。私たち女性のグループは「すいとん」を作り、訓練は町会・自治体とともに組になり防災訓練

(小金井・CA)

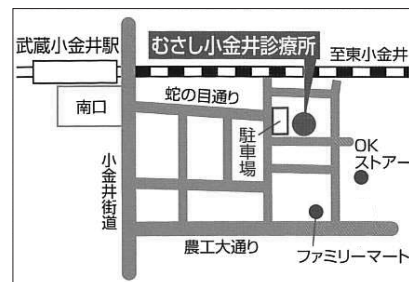
在宅医療の相談もお受けしています

○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



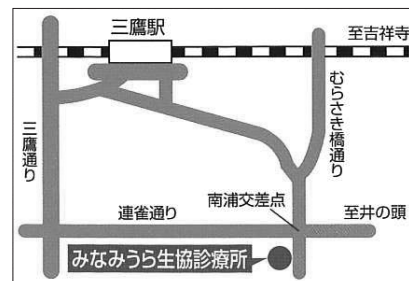
		月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	外来	池本(内科・糖)	谷口 (神経内科・認知症)	竹村(内科)	竹村(内科)	池本(内科・糖)	第1・3 服部(内科・呼) 第2 山崎(内科) 第4 金子(内科) 第5 池本(内科・糖)
午後 13時30分~ 16時30分	外来	★注意! 外来診療は ありません	村田(内科)	★注意! 外来診療は ありません	★注意! 外来診療は ありません	★注意! 外来診療は ありません	
	往診	竹村(2・4週)		竹村	竹村	竹村(1・3週)	
お知らせ	※この体制は出張等で変わる場合がございます。※風邪症状のある方は、来院前に電話で連絡をいただきますようお願いいたします。※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	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。