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　4,579人
出資金総額　165,333,450円
（１人平均出資金額36,107円）

医療生協だより 11月

隔月発行：次回１月12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/

LINE公式アカウント➡

強化月間が始まる前の意思統一

久しぶりの支部交流会の開催 西都保健生活協同組合との交流





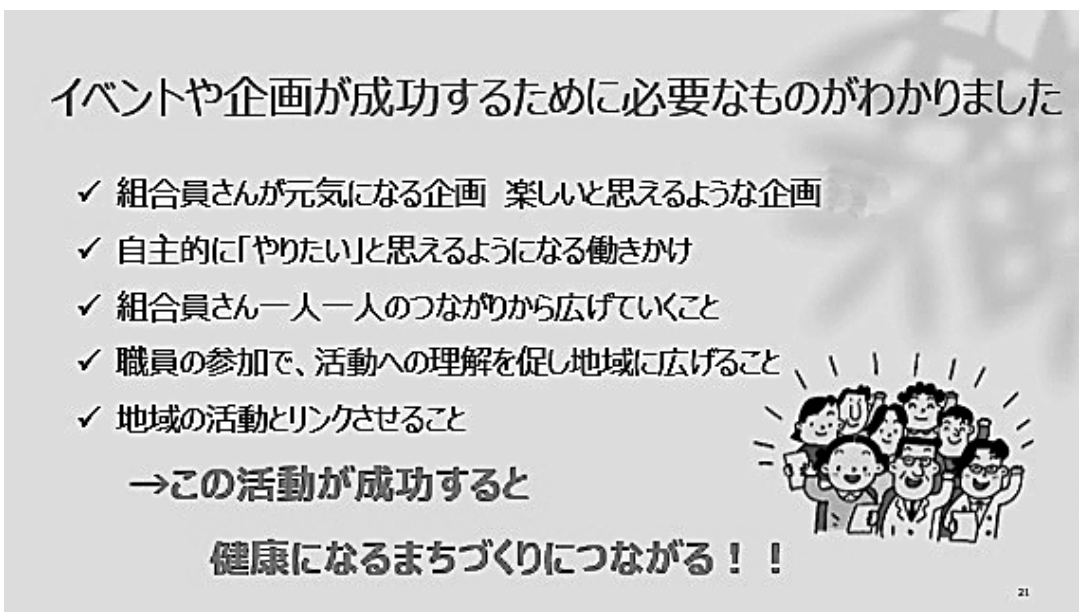
北多摩中央医療生活協同組合として久しぶり（前回2022年開催）に支部長・支部運営委員を対象とした支部交流会を9月5日に行いました。現在17支部で活動をしていますが、どこも支部役員の高齢化がすすみ、後継者や担い手づくりに苦慮しています。今回は支部間の交流を行うことと、同じ三多摩ブロック内で奮闘している西都保健生活協同組合の活動支部経験もお聞きし、すすんでいる活動を学び、今後の支部活動に活かしていくことを目的としました。講義や講演を聞くスタイルから、生協としての規模は違いますが、それぞれの活動の交流を行い、今後の支部活動の活性化に結びつけ、抱えている課題の打開に向けたヒントを得ることも獲得目標です。当日は40名の参加で、西都保健生協からも村田理事長はじめ４名の参加で、高江洲組織部副部長より「すこしおフェスタの取り組み」で活動を通して健康づくりやまちづくりに繋げる報告や、鈴木理事からは「コスモス班」の活動ではウクレレ演奏を通した支部活動の充実など、「参加したくなる」活動の紹介をしていただきました。北多摩中央医療生協からは、この間、後継者づくりをすすめている小金井ブロックから中央支部の取り組みと岩井理事より、また、地域包括支援センターとの関係づくりに積極的に取り組んでいる公園支部の活動を北村支部長より報告していただき、体制的には苦しい状況のなかで工夫して支部活動の活性化に挑戦している報告がありました。２部では、４つのグループに分かれ、支部の悩み、後継者づくりの到達、担い手づくりの工夫など話し合い、それぞれグループより討議の内容を報告しました。

今回は初めての試みでしたが、各活動の企画・準備の段階からの集団的な討議の必要性、それぞれ獲得目標とともに健康づくりとまちづくりを絶えず考え、参加者を増やしていく事で担い手をつくることなど、今後の活動に活かしていけることと持ち帰ることができました。西都保健生協とは今後もお付き合いができることを願います。

参加者の感想

「身近な西都保健生協と交流が出来て良かった」「組織担当者の配置がカギ」「子供などと多世代交流が必要」「初めて参加したが近場の生協との交流は良かった」「ブロック・支部の垣根を超えた活動が必要」「グループワーク形式で交流が進んだ。」などの感想が寄せられました。

高江洲副部長の報告のポイント




君塚理事長挨拶


村田理事長挨拶（西都保健生協）


小金井ブロック　岩井理事発言


高江洲組織部副部長発言
（西都保健生協）

のがわ

「私には国際法は要らない」と豪語しイランへの先制攻撃、各国への関税攻撃（経済戦争？）、果ては国際刑事裁判所（ICC）への制裁に荒れ狂うトランプ大統領。若いころ「私は（過去の戦争を）反省なんかしません」と言い、首相になった今も「世界に平和をもたらすのはドナルドだけ」と媚びてはばからない高市早苗首相。「法の支配」はどこへいってしまったのだろう？　2月の「抜き打ち総選挙」で単独316議席を獲得していらい、高市政権は、国民が切実に求める暮らし・物価・災害・環境対策には目もくれず、防衛費倍増、殺傷武器の輸出解禁、国旗損壊罪・男系男子天皇制・副首都制、さらには比例定数45削減、非核3原則見直し、憲法改悪など、党と財界が戦争でボロ儲けする体制づくりにまっしぐら。戦争が大量殺人であり地球環境破壊であることを反省も理解もしない内閣を、このまま放っておくかどうか、判断するのは私たちだ。（鈴）

事業所報告

デイサービスこがねい

管理者　篠﨑　保

デイサービスでは、創作活動の一環として「絵手紙」を実施しています。

医療生協組合員の方でも趣味として行っている方も多いと思いますが、今回は、「絵手紙」についてご紹介していきます。

参加者にとってはハードルの高い活動ですが、ボランティア講師（組合員さん）を迎え、継続して取り組んでいます。

絵手紙を通して広がる楽しみと交流

絵手紙は、ぬり絵とは異なり実物をよく観察しながら自分の手で絵を描く活動です。題材に触れたり、さまざまな角度から眺めたり、時には香りを嗅いだりすることで、五感が刺激され、脳の活性化につながります。また、筆を使って絵を描くことは、指先の細かな動きを練習する機会にもなります。さらに、絵に添える言葉を考えることで、一人ひとりの思いや個性が表れ、思い出話や会話が広がるきっかけにもなります。

デイサービスでは、身近なものや季節を感じられるものを題材に選んでいます。秋には、ぶどうや柿、栗などの果物を多く取り入れています。絵を描くだけでなく、題材となった果物をおやつの時間に皆さんで試食し、味覚でも季節を楽しんでいただいています。

絵手紙を描く際は、まず筆を使って縦や横の直線をゆっくり引き、続いて円をぐるぐると描く練習をします。これは筆を動かす準備体操であり、ゆらゆらとした味わいのある線を描くための練習でもあります。その後、題材の輪郭を描き、顔彩で色を作って塗り、最後に言葉を添えて落款を押せば完成です。

絵手紙の大切なポイントの一つが、絵に言葉を添えることです。題材を見て感じたことや、誰かに伝えたい気持ちを短い言葉で表現します。なかなか言葉が思い浮かばないときは、皆さんと一緒に考えながら、その人らしい言葉を見つけていきます。立派な文章を書くことよりも、自分の思いを素直に表現することを大切にしています。



参加者からは、「絵を描くのは苦手だけれど、季節を感じられる題材なので毎回楽しみにしています」「娘に作品を見せたらとても喜んでくれて、いつもより会話が弾みました」といった感想が聞かれました。また、「顔彩で実物の色を作るのは難しかったので、次は上手に色を付けたい」「不格好な柿になったけれど、皆さんに味わいがあっていいと褒められた」と、次回への意欲や喜びの声もありました。さらに、絵手紙を受け取った方からも、「明るい絵を見て元気が出ました」「手書きの言葉に心がほっこりしました」「おいしそうだったので、同じ果物を買いに行き、一緒においしく食べました」といった感想が寄せられています。絵手紙は、描く人だけでなく、受け取る人にも喜びや温かい気持ちを届けてくれます。

これからも、一人ひとりの個性や思いを大切にしながら、絵手紙を通して皆さんに楽しみと喜びを感じていただきたいと思います。

（デイサービスでは、ホームページのお知らせコーナーに毎月の創作活動を紹介しています。ぜひご覧ください）





ケアプラン作成とケアマネジャーの役割

のがわ介護相談室　阿部　由紀子

介護保険を利用するには「ケアプラン」というものを作成し、そのの「プラン」に基づいてサービスを利用する。という手順が必要になります。「ケアプラン」とは「セルフプラン」ますが、手続きが煩雑なので、大抵はケアマネジャーに依頼しま本人や家族が作成してます。ケアマネジャーの役割は、この「ケアプラン」を作成して介護保険給付の管理を行うことです。

「のがわ介護相談室」には、現在ケアマネジャーが3名在籍していま小金井市が中心ですが、三鷹市も一部担当しており、日々自転車で走り回っています。介護保険のことで疑問や質問などありましたら、お気軽に声をかけてください。また、現在ケアマネジャーを募集中しています、お心当たりのある方や知り合いの方で資格のある方の情報をぜひお寄せください。保険者である市町村にとどけでる方法もあり

法律相談

後見制度について（最終回）

ひめしゃら法律事務所　弁護士　岸　敦子



今回は、後見制度に関わる法改正について簡単にご紹介します。以前のコラムでご紹介した時は閣議決定段階でしたが、その後、2026年6月に改正法が国会で成立し、2028年12月までには施行される予定です。

これまでは法定後見制度の中に後見・保佐・補助の3類型がありましたが、改正後は補助に一本化されます。補助人の権限の範囲は、本人が必要とする事項を家庭裁判所（家裁）が選んで決めるので、事案によって異なることになります。これまでは本人の死亡かまたは本人の判断能力の回復まで後見・保佐・補助が続きましたが、改正後は、家裁が必要ないと認めれば、補助の利用を終了できます。補助人の交代も、今までより認められやすくなるそうです。

従来の法定後見制度を利用している方については、継続利用・新制度に移行・利用終了の3つの選択肢があります。継続利用の場合は特に手続きは不要ですが、新制度に移行するか、利用を終了する場合は、いずれも家裁の許可が必要です。

任意後見につい ても、任意後見監督人の存在が必須ではなくなるなどの改正があります。実際の運用はまだ先ですが、市民の皆さんが使いやすい制度になることを目指した法改正ですので、私もしっかり勉強して、対応していこうと思います。

このコラムは今回で最終回となります。読みましたよ、と声をかけていただくこともあり、嬉しかったです。お読みいただき、有難うございました。

無料法律相談のご案内

日　時　11／19（木）14：00～16：00
　　12／17（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）
なみうら生協診療所２階
（ＴＥＬ　0422－48－4121）

支部活動

9月27日(日)　三鷹子供祭り
三鷹市役所中庭医療生協コーナー
輪投げ、脳トレゲーム

三鷹ブロック　君塚　雄二

例年行なわれています三鷹子供祭り、医療生協コーナーでは輪投げ、脳トレゲーム等を行ないました。

天候にも恵まれ沢山の参加者が来場しました。

同日は診療所2階で子供食堂二次会も呑気に楽しい一日を過ごしました。





狛江土建主催
「住宅の集い健康チェック」

調布支部　任海　千衛

調布支部は10月18日、狛江土建が主催する住宅のつどいに健康チェックで参加しました。この日は秋晴れの快適な天気、親子連れなどたくさんの人出で賑わいました。

この日は、骨密度、血圧、体脂肪、握力測定を実施、45名の方が健康チェックを受けました。



ご長寿おめでとうございます
花束訪問をしました！

武蔵野支部　支部長　太田　尚之

武蔵野支部では、10月1日（木）に恒例の敬老の日、花束訪問をしました。80歳以上の組合員64名にスタッフ6名で、手分けしてお祝いの花束をもって訪問をしました。昨年より、若干名人数は少なくなっています。

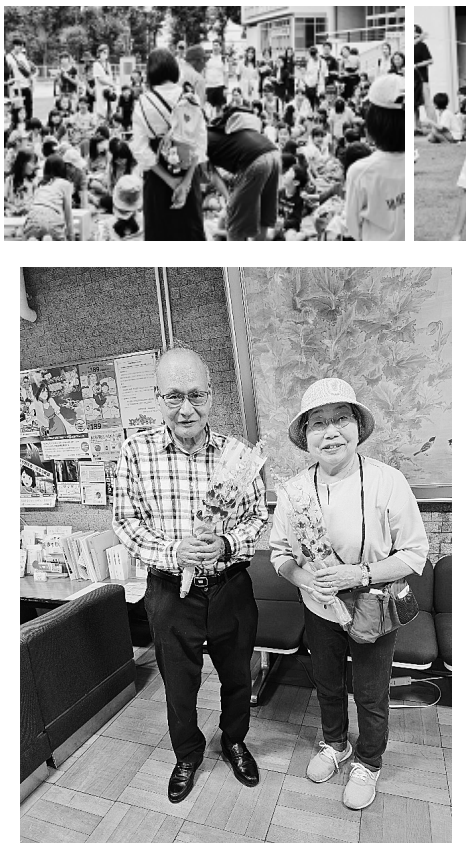
花束は、最近の物価高騰の中、見栄えの良い花束にするために、事前に花束募金を呼びかけ、4名の方から、募金をいただき、昨年並み、それ以上のレベルにできました。

訪問して、一年ぶりの方も多く「よく来たね、ありがとう」と笑顔で迎えていただきました。花束が見栄えが良いためか、後でも、お礼のメールなど寄せられました。

この間花束訪問を2支部で実施、他の支部も計画を立てています。毎年長寿のお祝いにご高齢の組合員に花を届けて皆様から喜ばれています。会えた御本人や家族からは「きれいな花をありがとう」「来てくれてご苦労様」と感謝されます。一方「あなたいくつ、私と変わらないじゃない」と訪問する側を心配する声も。

またお亡くなりになっていて、訪問し奥様に医療生協に加入して頂き出資金を継続して頂くことができたというケースもありました。施設に入っている100歳でご存命の組合員もいました。

訪問することで組合員の様々なご様子がわかりこれからの活動に活かしていきたいと思います。





訪問して、すでに、お亡くなりになった方、施設に入られた方も何人かいらっしゃいました。年々、お会い出来る人数が減少しつつあり、しかたないとはいえ、やはり、寂しい面もあります。

花束訪問を通じて、ご高齢の組合員に、敬老のお祝いの花束で、喜んでいただき、本当に良かったと思います。有意義な取り組みになりました。

花束訪問　各支部で始まる

小金井ブロック　伊藤　博徳

私と憲法

今、平和憲法が危ない
昭和20年8月15日の玉音放送を体験して

三鷹西支部　野津　ハマノ

昭和20年8月15日正午　私は小学3年生の夏でした。実家のある今治市近くの山奥の農村で近所の友達の家に遊びに行っていました。するとお昼頃、当時はラジオが家にあるところも少なく、近所の大人の人が5～6人、私の友人の家に駆け込み集まって来て、ラジオの前に座り込んで神妙な顔つきで放送を聞いていました。中にはその放送を聞いて泣き出す人々もいました。子供心にその光景を見てすぐに日本が戦争に負けたんだ、戦争が終わったんだと理解し急いで実家に帰り農作業をしている父親の畑の前で「お父さん戦争が終わったよ」と大声で叫びました。その時の私の心、頭の中には何か今まで黒く、モヤモヤしているものが一気に無くなり明るく晴天のような気持ちなった事は今でも忘れません。今は90歳代になり認知症も進み物忘れも多くなりましたが、その時の記憶は今でも鮮明に覚えています。

その後、東京に出て労働運動の中で夫の野津と知り合い結婚して三人の子供を設け、最後は三鷹の井之頭病院で事務の仕事をしていました。その時、牟礼の渡辺豊子さんや八戸さんに医療生協を作るので協力して欲しいと言われたのが縁で今でも組合員です。現在、新聞やテレビ報道を見ていても現政権は憲法を改正する事や軍事費を増強し、人殺しの兵器までも成長産業等と言って国民の税金をつぎ込んでいます。このような政治家がはびこる事は絶対反対です。戦争で家族を失った人々の戦後の苦労が理解できない政権は即刻退陣すべきです。90代になった私もこの戦後体験をより多くの人々に広める事で平和憲法を守ろうと決意しています。



クロスワードQパズル

タテのカギ

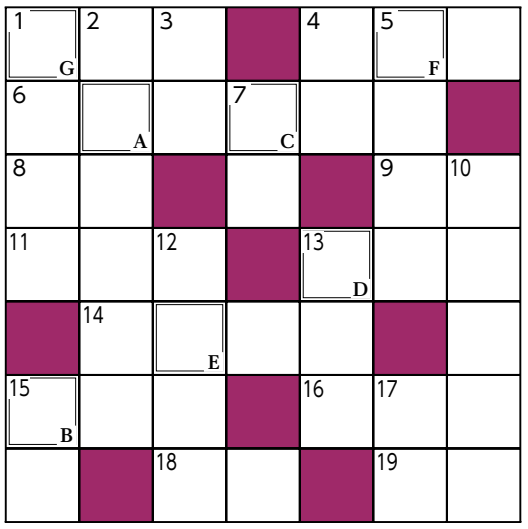
1、南米アマゾン　鋭い歯をもち　人を襲うこともあるという魚とは
2、6世紀から7世紀にかけて現在の奈良県明日香村付近に都がおかれた時代
3、石川県北部の旧国名といえば
4、アルファベット15番目の文字は　Nの次です
5、新規に診療受付をする患者さんのこと
7、子供の時にバンビともよばれる動物は
10、観賞用に品種改良された鯉といえば
12、新しく手を加えること　構成しなおすこと　フラワー○○○メント
13、人から親切にされたり　何らかの恩恵をけたときにする感謝の気持ちを表すこと
15、なかなか行動しないことは○○が重い　気軽に動くことは○○が軽い
17、食物を煮たり焼いたりしないこと　まだ○○煮えだよ　刺身といえば○○魚料理

ヨコのカギ

1、鍵盤楽器　グランドとアップライトがあります
4、メシベ⇔○○○
6、映画　演劇などで最後の場面といえば
8、一課　○○　三課
9、会食でこれを食べるときはみんな無言になるといわれます　タラバ○○はヤドカリの仲間
11、世界人口の約6割をしめる地域　日本もこの地域にあります
13、教えを受けた恩のある先生
14、誰彼　何と読む
15、硬貨のことです　○○○ロッカー　○○○パーキング
16、稲につく害虫　佃煮にして食べる地域もあります　蝗と書きます
18、派手の反対といえば
19、○○カー　○○ホーム　○○ペース



解き方：ABC、、、の枠内の文字を順に並べてください



◆たくさんのご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。

◇**送り先**
〒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

◇**締め切り**　12月7日必着

◇**発表**　2027年1月号

◇**前回正解**『フレイルヨボウ』

◇**当選者**（敬称略）
小金井市・大木誠子、武谷司、三鷹市・根岸敏三、小平市・近藤出穂

【クロスワードパズル　QRコードによる回答】
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タッチして下さい。
（読者の声は字数制限あり）
これまで通りのハガキでの応募に加え、QRコードでの応募も可です

作：大泉生協病院　事務　倉持雅臣

理事会だより

2026年９月理事会
【協議事項】
○2026年度７月８月月次決算報告
○支部交流会振り返り
○組合員活動・強化月間方針　第２回ボッチャ大会
○支部交流会　2026年９月５日
○東京都生協監査報告
○組合員脱退と減資の状況報告
○日程　11月14日認知症学習会　10月31日ボッチャ大会
【決裁事項】
三鷹フロック組織担当者変更
　柳澤浩二　⇒　小田直則　2026年９月１日付

読者の声

●健康に過ごすためには、日頃の健康管理が大切。フレイルをしっかりやりましょう。（三鷹・ＹＩ）

●「ヘルスチャレンジ」の案内のチラシ、ブルーグリーンがとてもきれいです。初心者のコースに挑戦してみようかと思います。（小金井・ＳＯ）

●夏になりシクラメンの葉っぱが落ちて、一旦枯れた状態になるのが常なのですが、今年はすでに新しいしっかりした葉が出てきています。冬が楽しみ。（三鷹・ＭＡ）

●毎朝5千歩散歩していますが　速度は遅くなったように感じますが続ける事が大事と思っています。（三鷹・ＴＮ）

●毎日一万歩歩くことを目標、以前は月の半分くらいは達成していたが、ここ1年以上は、5000～6000歩まで、今月も三分の一過ぎても、まだ2日のみ。でも、まあいいかと。（小金井・ＴＡ）

●お便りをいつも興味深く見ています。健康情報が参考になります。（小金井・ＴＴ）

●8月上旬エアコン28℃設定で朝起きたら、吐き気、めまい、頭痛症状で受診したら熱中症、点滴、これを1日おき3回もやりました。よくニュースで見ていましたがまさか自分がと思って、それからはエアコン26℃設定にして、水分塩分の摂取に気をつけて過ごしていました。甘くみていました。（三鷹・ＹＫ）

●先日の新聞で日本の１００才以上が10万人超とのニュースがありました。今年も三鷹市の敬老の集いに行って来ました。１００才以上が市内で、何と１７６人に成ったそうです。人生１００才が実感としてわいて来ました。（三鷹・ＴＩ）

●医療生協だよりは、とても重要であり、ためになります。（小平・ＩＫ）

●フレイル予防の３つの柱を念頭に、毎日の生活を楽しく暮らせる様頑張りたいですね！（府中・ＥＹ）

●少雨猛暑から一転して長雨　秋を感じさせる金木犀の香りを楽しめなかったのが残念です。異常気象に人はかないませんね。（三鷹・ＳＭ）

●薬局窓口の自己負担の解説ありがとうございます。（小金井・ＹＨ）

●パズルを考えてやるのが大好きです。（武蔵野・ＴＭ）

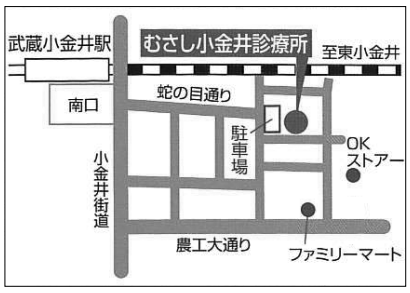
●今月に入ってから親しくしていた人がたてつづけて転倒による骨折で長期入院に。…人ごとではなくなっています。国の高齢者いじめをやめてほしいです。（国分寺・ＵＫ）

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

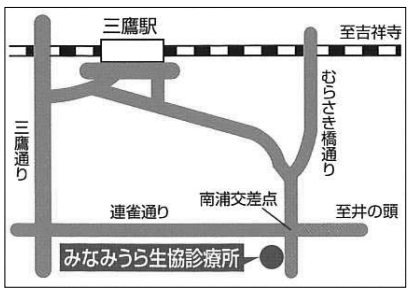


		月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時	外来	池本（内科・糖）	梅津（内科・消）	竹村（内科）	竹村（内科） 谷口（神経内科（物忘れ）／第1・3・4）	竹村（内科）	第1・3　服部（内科・呼） 第2・5　山﨑（内科・循） 第4　金子（内科）
	往診	竹村					
午後 13時30分～16時30分	外来	竹村	★注意！外来診療はありません	梅津（内科・消）	★注意！外来診療はありません	★注意！外来診療はありません	
	往診		梅津	竹村	竹村	竹村（1・3週）	
お知らせ	※この体制は出張等で変わる場合がございます。※風邪症状のある方は、来院前に電話で連絡をいただきますようお願いします。※送迎サービス行っています。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　消・消化器　循・循環器

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（内科）	榮（内科）	榮（内科）	菅原（内科・呼） 谷口（さ）（神経内科・認知症／第2・5）	榮（内科）	榮（内科）
午後 2時～4時	外来	榮（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	菅原（内科）	★注意！外来診療はありません	
	在宅		榮（内科）	榮（内科）	井坂	榮（内科）	
夜間 5時～7時	外来				谷口（由）（内科・糖尿病）		

※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。