

# 支部総会

4月28日(土) 13:30~15:30 ちどり1階会議室

17年度まとめの報告

18年度活動計画、議案の討議

・総代・支部運営委員選出

・85歳以上の配付者表彰 記念品贈呈

・映画「日本の再生・ダイジェスト版」

生協強化6課題の到達点<2017年度到達> 目標達成★

<加入> <配付者> <新班> <出資金> <健康チェック> <班会開催>

目標 10	目標 5	目標 1	目標 100万円		
到達 7	到達 2	到達 1★	到達 1,068,000円★	318/550	99/100

・日頃のご協力に感謝します。 目標に向けて年度内頑張ります。

・誰でも参加できます。役員に申し出下さい。尚、ご意見があればお寄せ下さい。

オ  
カ  
ガ  
ド

川崎医療生協  
溝ノ口支部だより

2018.4月418号

発行責任者 春日井  
(822-4592)

転居誤配等のご連絡は

高岡 (090-8613-0651)

へお願いします

## 2017年度を振り返って

溝ノ口支部長  
鈴木 忠能

坂戸診療所の経営状態は、内野所長をはじめ職員の皆様の一致団結したご努力で、黒字を続けています。しかし、川崎医療生協としては、16年度より改善されたとは言え、厳しい状態が続いています。溝ノ口支部としては、6課題の内、年間目標を達成したのは出資金、班会開催と新班でしたが、新加入、配布者と健康チェックは達成できませんでした。出資金で医療生協を支えながら、私たちは班会活動を通じ健康づくりを進めてきましたが、当初の課題達成は道半ばでした。フレイル予防が叫ばれている昨今、楽しく班会を開催することがフレイル予防につながります。

17年の都議選では自民党が惨敗したものの、衆議院選挙では自公で憲法改正に必要な2/3以上の議席を確保してしまいました。憲法9条の改憲には多くの市民が反対しているにもかかわらず、安倍首相は改憲にまっしぐらです。安保法制(戦争法)が成立しただけで防衛予算が拡大している中で、9条が改正されたらどうなるのでしょうか。戦争する国づくりのためアメリカにすり寄っていたのに、トランプから「米国を利用してきた日々は終わりだ」と言われてしまいました。

軍事費を捻出するために市民の福祉は削られてきましたが、もう限界です。医療も介護も必要な人が受けられなくなってきています。この流れを断ち切るには安倍内閣打倒しかありません。その前に憲法改悪を阻止しなければなりません。

安倍9条改憲 NO! 憲法を生かす全国統一署名にご協力を!!

## ストレッチと リズム体操

4月19日(木) 10:00~11:30  
ちどり2階(7本3-6-22)

誰でも参加できます。

ひと汗かいて 体も軽く爽快な気分  
になります。

## やさしい講話 第20回

AED その2 (先月のつづき) 坂戸診療所 佐野美由紀

倒れている人をみかけたら

- ① 自分自身の身の安全を確かめる。
- ② 倒れている人の肩をたたきながら、大声で呼びかける。  
そして、意識がなかったら、
- ③ 大声で人を集める。
- ④ 119番通報。

⑤ AEDを近くの設置場所から持ってきてもらう。

AEDが届いたら、電源を入れ、指示に従う。

⑥ 胸とおなかの動きを観察し、呼吸があるか確認。

⑦ 呼吸がなければ、心停止と考え、胸骨圧迫

(胸の真ん中。胸が5cm沈む。1分間に100-120回)。

## 一坂戸トピックス

7年間勤めていた、坂本看護師が自宅の引っ越しにともな  
ひ、2月いっぱい退職となりました。坂戸診療所の中でも  
常勤の中では一番長く勤務して、頼もしい存在でした。

これからもスタッフ一同頑張っていきますので宜しく願  
いいたします。(新しいスタッフを迎える際には紙面で紹介はす)

<患者の感想とお礼> 歯に衣を着せずストレートに  
意見をして下さって、言われてみればその通り、サバサバして  
気持ちのいい方でした。いろいろと感謝しています。

# ピースパレード

## 4月29日(日) 薬医門公園

14:00～ 集会 各グループのメッセージ紹介など

14:30頃～ パレード 溝口商店街を一周後  
デッキにてスタンディングアピール(自由参加)  
お友達、家族誘い合わせて参加しましょう。

## 冷蔵庫の提供 ありがとうございました。

組織部の高岡さん宅の買い換えて、大きめの冷蔵庫の提供がありました。さっそく中の物の入れ替えを行いました。スペースが広がりましたので夏に向かって班会でご利用下さい。

生昆布(350円)も入っていますよ。

## たまには温泉に入ろう

おやじ班  
春日井

3/15 迎いのバスに乗り、湯河原温泉のホテル四季彩へ 溝口駅に5人集合→小杉へ→バス乗車 到着後 街を散策 温泉を楽しみました。

3/16 たまに入る温泉を楽しみ、おみやげをそれぞれに仕入れて帰途に。英気を養って帰宅しました。



## 「健康づくり学会inさいたま」に参加して

鈴木 忠能

\*基調講演「健康長寿延伸のために口の健康づくり」

班会で楽しいオーラルフレイル予防」中澤桂一郎 学長

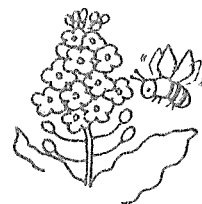
- ・口腔ケアから口腔リハビリへ そして口腔マネジメントへ
- ・かかりつけ歯科医師いる人の生存率は 高い
- ・口呼吸から鼻呼吸へ「あいうべ体操」
- ・ピロピロの活用でオーラルフレイル予防

\*第3分科会A フレイル予防で健康長寿のまちづくり

具体的な健康づくりの取り組みは、皆さん大変努力していることを読み取ることが出来ました。また、私は、各発表者がどのようにして人集めを行っているのかという視点で聞きました。成功している事例としての共通点は、行政や地域の他団体との連携でした。今後の企画に生かしたいと思います。

## 介護で困っていることはありませんか？

- 家族だけで介護するのに疲れた。
- 誰に相談すればいいのかわからない。
- 介護認定の手続きはどうすればいいの？
- 介護保険にはどんなサービスがあるの？
- どれくらいの費用が掛かるの？



事前にご連絡いただければ、診療所への診察時にご相談でも、お電話でも、ご自宅への訪問でも対応させていただきます。(相談無料)  
介護のことで困ったとき、まずはご連絡下さい。介護認定を受けていない方も対応します。

川崎医療生活協同組合 溝のロケアプランセンター

044-850-8481

## 4月の支部予定 (※…(ほつとらム以外)

2(月)おたまじやくし	13:30～	18(水)コスモス班	19:30～
4(水)コスモス班	19:30～	19(木)リズム体操(ちとひ)	10:00～
5(木)ニュース準備	14:00～	おやじ班	15:00～
6(金)ニュースセット	9:00～	21(土)公園体操*	9:00～
7(土)支部委員会	13:30～	25(水)コスモス班	19:30～
公園体操*	9:00～	26(木)バトウォーキング*	10:00～
10(火)手芸編物クラブ	13:00～	(矢野島)	
11(水)やよい班	10:00～	27(金)正副支部長会	10:00～
いきいき班	13:30～	事業所利用委	14:00～
コスモス班	19:30～	28(土)公園体操*	9:00～
12(木)囲碁班	13:30～		
13(金)今が青春班	13:00～16:30		
14(土)公園体操*	9:00～		



## ピクニデーに参加して 本間アサ子

164名の参加でした。

お墓は山の上なので、久保山さんの事を思いながら歩きました。福島のもまだ解決できないでいる。やっぱり原発は百害あって一利なし。後始末も大変。だから使わない方がいいと思います。

## 今後の日程

- 4月17日(水)18:30～高津市民アクション 講演会  
(望月衣塑子 東京新聞記者)  
高津市民館大会議室
- 5月3日(木)17:00～憲法集会  
有明・東京臨海防災公園
- 5月9日(水)9:00～平和行進 高津区役所