

憲法第25条
〈生存権、国の生存権保障義務〉

再生紙を使用しています。

目黒医療生協

2008年7月25日

発行責任者 川尻克彦
編集責任者 組織委員会
発行所 目黒医療生活協同組合
東京都目黒区上目黒4-4-21
TEL 3716-2258



各議案は満場一致で採択されました



地域に役立つ頼りになる医療生協をつくりましょう

5月25日

第41回通常総代会開く

S' &#

くく

#+

目黒区の特定健診を
早めに
受診しましょう



総代会会場に展示された書道作品

事

総代会で選出された新役員

川尻克彦 中山晴夫 魏良福 佐藤信子 米山陽一郎 浅川晃司 石井貞代 岡田順子 木村新一 下杉章子

鈴木吉次 関口虎司 竹村秀光 堂垣内惠美子 畑島純 水島多可雄 村田猪司 平野猪司 広沢仁志

みなさんご協力お願いします

ま願 && いす ぬいす ぬいす



総代会の発言から

岩城さん (目黒本町) 部員会 での役割
 大場さん (北部囲碁サークル) 上目黒で暮らす防囲碁のさき
 有江さん (食事づくりボランティア) 上目黒のデイサービスで食事くる
 清水さん (東山) 和看護 きたたで
 の会で本会の

畑さん (ヘルパーステーション北部)



議案に賛成する総代のみなさん

鈴木さん (上目黒) デイサービス 員のS& きた
 米山さん (平和通訪問看護ステーション) 山田さん (上目黒) デイサービス 食事で
 本会の 本会の 本
 ので 本
 のさ本

苦情・要望にお答えして

- (1) 受付職員の対応について
 受付や会計業務がいそがしい時こちらがあいさつしても返事が返ってこないことがあります。“おはよう” ぐらい言ってください。
- (2) 医師によって薬の処方が違う時がありました。連絡をしっかりと願います。

後期高齢者医療制度は廃止させよう
 ～西小山・祐天寺駅で宣伝行動～



区民に廃止署名を訴えました #&

のた 本 目黒 区民に
 ので 本 目黒 区民に
 のた 本 目黒 区民に
 のた 本 目黒 区民に
 のた 本 目黒 区民に

サマー増資にとりこんでいます
 ～ご協力をお願いします～

S")

#"

サークル会員募集中!! 初心者大歓迎・お気軽にどうぞ



書道・ペン字サークル

毎週水曜日 午前10～12時と午後2時～4時
 上目黒診療所3階

囲碁サークル

第1・3土曜日 午後2時から
 上目黒診療所3階

リズム体操

毎週金曜日 午後5時から
 西小山診療所2階



これからの季節 食中毒にご用心

家庭でできる
予防のポイント
食の
新

肥満予防は健康づくりの第一歩 ～めざそうウエスト1cm減～

%'

\$'

- ウエスト径1cmは、内臓脂肪1kgに相当します。エネルギー量としては約7,000kcalとなります。
- 1ヵ月で1cm減らすためには、1日当たり230kcalの日常生活以外の消費が必要となります。



運動プランのたて方

簡易計算式 $1.05 \times \text{〇〇運動単位} \times \text{体重(kg)} = \text{〇〇kcal}$
 (例) 体重60kgの人の場合: $1.05 \times 1 \text{運動単位} \times 60\text{kg} = 63\text{kcal}$
 $1.05 \times 4 \text{運動単位} \times 60\text{kg} = 252\text{kcal}$

20分で1運動単位 ボウリング フリスビー 室内の掃除 普通歩行(平地67m/分)

15分で1運動単位 速歩(100m/分) 太極拳 卓球 介護 犬の世話
自転車(16m/時)

10分で1運動単位 バasketボール ジャズダンス スイミング ジョギング

- 体重60kgの人が230kcal運動で消費するには、約4運動単位が必要です。
- または、運動とダイエットを併用する場合
運動1単位+食事で2単位で、1日約230kcalを消費することができます。

肥満の指標となるBMIの計算式
 $\text{BMI(体重指数)} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$
 《例》 身長160cm・体重55kgの人の場合
 $55 \div (1.6 \times 1.6) = 21.5(\text{BMI})$
 日本肥満学会が決めた判定基準
 やせすぎ(18.5未満) < 標準(22) < 肥満(25以上)

資料は医療生協の雑誌「コムコム」より転載

東京土建目黒支部住宅デーに 健康チェックで参加



西小山方面の2会場の様子です



寝苦しい夜は
水枕で快眠?

\$'

#'

\$+

%#

(" \$'

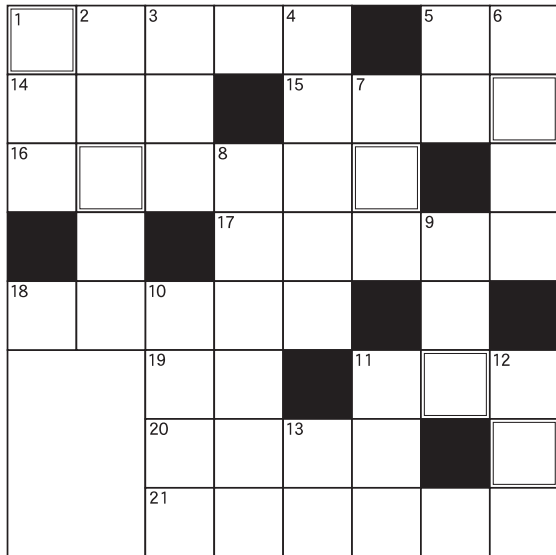
\$*

"



S#

これから んになる ～目黒のおまつり～



目黒のさんま祭 (9月中旬)

目黒不動甘藷まつり (10月28日)

#

S*

目黒医療生協の事業所を利用しましょう!

西小山診療所

目黒区目黒本町6-6-8
3715-9141

	月	火	水	木	金	土
午前	竹村	竹村	横江	竹村	木下	天野
午後	／ 往診	川尻 竹村	／ 往診	竹村 往診	／	柴田 吉村
夜間	吉村 天野	／	有岡	／	吉村 森	／

*火曜午後の川尻先生は第1・3火曜のみです。

受付時間 午前 9:00～12:00
午後 2:00～4:30
夜間 6:00～7:30

整形外科 月・金曜夜 土曜午後
胃カメラ 第1・3火曜 午後
腹部エコー 月火木・午前
火木・午後
胃・腸レントゲン 第2・4木曜 午前
心エコー 水曜・午前
土曜・午後

上目黒診療所

目黒区上目黒4-4-21
3715-2271

	月	火	水	木	金	土
午前	川尻	川尻	有明	木下	川尻 往診	竹村
午後	／	／	寺崎 往診	小柳 往診	岩淵 往診	／
夜間	西 大沢	／	／	／	岩淵 妻鳥	／

受付時間 午前 9:00～12:00
午後 2:00～4:30
夜間 6:00～7:30

整形外科 月曜夜・金曜夜
胃カメラ・腹部エコー 第1・3水曜 午前
第1・3金曜 午前
胃・腸レントゲン 木曜 午後
皮膚科 月曜 夜
心エコー

かみよん訪問看護ステーション

《訪問看護とケアプラン作成》
(上目黒診療所内) ☎ 5725-0370

平和通り訪問看護ステーション

《訪問看護とケアプラン作成》
目黒区目黒本町4-8-8 ☎ 3715-2563

ヘルパーステーション目黒医療生協北部

《訪問介護》
目黒区上目黒4-21-9 ☎ 5725-3458

ヘルパーステーション目黒医療生協

《訪問介護》
(西小山診療所内) ☎ 5768-1344

上目黒診療所デイサービス

《通所介護 月曜～金曜》
(上目黒診療所内) ☎ 3715-2271

西小山診療所デイサービス

《通所介護 月曜～土曜》
(西小山診療所内) ☎ 3715-9141

ヘルプケア目黒医療生協

《ケアプラン作成》
(西小山診療所内) ☎ 3715-9141

加入・増資・転居・脱退等のお問い合わせは、目黒医療生協本部(上目黒診療所3階
TEL 3716-2258 FAX 5725-0372) または各事業所へお問い合わせください。