

西都保健生協の 組織現勢

(2017年5月31日現在)

- 組合員数 14,591人
- 出資金総額 4億2,750万円
※一組合員平均 29,299円

西都保健 生協だより きずな

No.547 2017年6月21日発行

- 編集・発行
西都保健生活協同組合
機関誌編集委員会
毎月第3水曜日発行1部50円
- 生協事務所
〒204-0013
清瀬市上清戸2-1-41
☎042-493-6129
☎042-493-6155
<http://www.saito.coop>



健康チェック実践研修の尿チェックの実践中

「新しい班を作りたいと思つて…」6月7日に開催した健康チェック実践研修参加者の声です。西都保健生協には地域に班がたくさんあります。班は医療生協ならではの健康チェック班を開く

医療生協ならではの健康チェックを

「加入しているのに、班会に参加しないなんてもったいない！」近くに班があればもっと参加できる！だから班づくり・班会開催月間です

安心のまぢづくり その出発点は班会 6〜7月は班づくり・班会開催月間

「楽しみをつくりたい、でも一人ではつまらないし、何をしたらいいのかわからない」そんな方に一人ではできないことも実現できる

「3〜4回研修に参加して自信がきました。班では自分しかチェックできないので、チェックできる人を増やしたい」との感想もありました。

「新しい班を作りたいと思つて…」6月7日に開催した健康チェック実践研修参加者の声です。西都保健生協には地域に班がたくさんあります。班は医療生協ならではの健康チェック班を開く

「楽しみをつくりたい、でも一人ではつまらないし、何をしたらいいのかわからない」そんな方に一人ではできないことも実現できる

「3〜4回研修に参加して自信がきました。班では自分しかチェックできないので、チェックできる人を増やしたい」との感想もありました。

「新しい班を作りたいと思つて…」6月7日に開催した健康チェック実践研修参加者の声です。西都保健生協には地域に班がたくさんあります。班は医療生協ならではの健康チェック班を開く



健康チェック実践研修 体組成測定 みなさんとおも真剣です

「楽しみをつくりたい、でも一人ではつまらないし、何をしたらいいのかわからない」そんな方に一人ではできないことも実現できる

「3〜4回研修に参加して自信がきました。班では自分しかチェックできないので、チェックできる人を増やしたい」との感想もありました。

「新しい班を作りたいと思つて…」6月7日に開催した健康チェック実践研修参加者の声です。西都保健生協には地域に班がたくさんあります。班は医療生協ならではの健康チェック班を開く



血圧チェック 組合員同士で教えあつて

「楽しみをつくりたい、でも一人ではつまらないし、何をしたらいいのかわからない」そんな方に一人ではできないことも実現できる

「新しい班を作りたいと思つて…」6月7日に開催した健康チェック実践研修参加者の声です。西都保健生協には地域に班がたくさんあります。班は医療生協ならではの健康チェック班を開く

..... 西都保健生協からのお知らせ

- ★ 班づくり・班会開催月間 6月〜7月 楽しい班会を各地域でとりくみます。
- ★ 原水爆禁止世界大会 長崎 8月7日(月)〜9日(水)に向けた様々な取り組み、7月23日〜25日は平和行進が5市で行われます。(3面に関連記事) 平和バザー、平和カレー、壮行会など、行政区ごとに行います。支部ニュースをこまめにチェックしましょう。



東久留米西支部のピリカート班は、年に1度は健康づくりセンターで健康づくり健診実施



職域の班もあります。職員の手づくり班「はんどめいど」。原水爆禁止世界大会のカンパゲツズづくりで大忙しの時期ですね。

早めのケアでおいしく食べよう

パーキンソン病は口や喉にも症状が出現し、食事のとりづらさが出てきます。病気になっても、必要な栄養を摂取することは基本です。口の症状の理解を深めましょう。

パーキンソン病と口の症状

パーキンソン病の全身的な症状は先月掲載されていましたが、口や喉にも症状が現れます。例えば涎(よだれ)が止まらな

い、舌が勝手に動く、口が乾く、食べ物が飲み込みづらいなどです。

症状が悪化する前の予防が大切

パーキンソン病と診断された患者さんは、これら

の症状がひどくならないうちに歯科を受診して適切な指導や治療・機能訓練を受けましょう。嚥下障害が進行しないうちに機能訓練を日頃からしておく、病状がある程度進行しても口から

食べられるかも知れませんが、虫歯も多発するのでひどくならないうちに治療しておきましょう。次回のみずなで嚥下の話をします。みその歯科・西東京生協歯科では外来や往診で機能評価や機能訓練を行っています。パーキンソン病と診断された方は、ぜひ一度当生協の歯科の方へおこしください。(みその歯科所長 中野俊介医師)



口の渇き

口が乾くのは薬の副作用によるもので、唾液量の減少によりむし歯が多発します。



舌の不随意運動や運動障害

舌の不随意運動は薬の副作用によるもので、下の義歯の安定を著しく阻害し、義歯が擦(こす)れて痛くなることがあります。舌の運動障害により、食べ物が喉の方にうまく送られず、嚥下しづらといった症状が出ます。



飲み込みの困難さと涎(よだれ)

嚥下に関係する筋肉のこわばり等によっても嚥下がしにくくなります。口の中にたまった唾液が飲み込まれずに涎(よだれ)として口の外に垂れてきてしまいます。(パーキンソン病の方は、前屈姿勢になりやすいのでなおさら涎が垂れやすくなります。)



誤嚥性肺炎や窒息

嚥下困難により誤嚥しやすくなり、誤嚥性肺炎や窒息などの危険性が高くなります。



まんが・波来士

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

トーンローテーション

今回は「ひねる動き」のエクササイズです。スムーズな呼吸にもつながるので、準備運動などでよく行われる大切なストレッチの一つです。

背中が丸まらないよう注意! 息は止めずに吐きながら



①イスに座り足幅を肩幅に開き、胸の高さまで両腕を重ねます。



②骨盤は固定したまま、肋骨から動かすイメージで左右にゆっくりひねります。左右交互10〜20回やってみましょう

顔は正面を向いたままです

- す 涼しい環境**
部屋の風通しをよくする。室温が28℃よりも高くならないようにクーラーや扇風機を上手に使う。
- い いつでもどこでも水分補給**
のどが渇いていなくてもこまめに水分を取る。運動などでたくさん汗をかく時には、薄めたスポーツドリンクや経口補水液などで塩分も一緒に補う。
- か 体から熱を逃す工夫**
頸部を冷やす、ぬらしたタオルで体を拭く。
- す 睡眠を十分とる**
心地よく眠れる環境づくり。
- き きちんと食事をとる**
朝食をしっかり食べる。冷たいものばかりでお腹を冷やしすぎない。

熱中症予防はすいかすきを合い言葉に

もうすぐ蒸し暑い夏がやってきます。外での仕事やスポーツをしている方だけでなく、部屋の中で過ごしている方も「熱中症」には要注意です。症状はめまい・立ちくらみなどから始まり、吐き気、頭痛などを起こします。重症になると、痙攣、意識障害が起り命の危険も出てきます。ただし、高齢の方は、症状が現れにくいことや、他の疾患と鑑別しにくい場合もありますので特に注意が必要です。



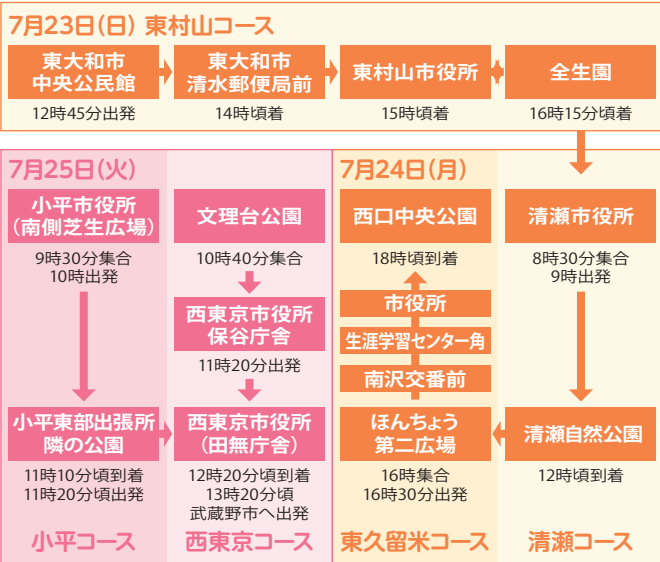
組合員のひろば

梅雨のいろどり

清瀬市 久保田 和子さん



お孫さんとの共同の作品です。何がかかれてるかな？



原水爆禁止国民平和行進
コース・日程が決まりました

| 支部 | 5月の加入者 | 組合員総数 | 5月の出資金 | | 出資金総額 | |
|-----------|--------|--------|--------|-----------|-------------|------------|
| | | | 人数 | 額(円) | | |
| 支部ごとの組織状況 | 一 中 | 0 | 624 | 1 | 500 | 21,939,500 |
| | 二 中 | 0 | 319 | 0 | 0 | 6,960,000 |
| | 三 花 | 0 | 489 | 2 | 1,000 | 21,823,000 |
| | 四 中 | 0 | 229 | 0 | 0 | 6,510,000 |
| | 五 中 | 0 | 230 | 0 | 0 | 6,542,000 |
| | 上 水 | 0 | 111 | 0 | 0 | 2,635,000 |
| | 大沼天神 | 0 | 541 | 1 | 10,000 | 13,211,000 |
| | 美園萩山 | 1 | 845 | 1 | 20,000 | 34,309,500 |
| | 事業所 | 4 | | 33 | 251,000 | |
| | 清瀬 | 東 | 0 | 2,240 | 20 | 280,000 |
| | 西 | 3 | 1,317 | 8 | 56,000 | 53,773,000 |
| 東久留米 | 東 | 1 | 649 | 7 | 35,000 | 21,844,500 |
| | 中央 | 2 | 1,356 | 9 | 88,000 | 25,455,500 |
| | 西 | 0 | 948 | 0 | 0 | 25,510,500 |
| 西東京 | | 0 | 1,195 | 5 | 60,000 | 16,173,000 |
| その他 | | 0 | 1,185 | 9 | 55,000 | 27,759,000 |
| 合計 | 13 | 14,591 | 117 | 1,031,500 | 427,495,000 | |

組合員のひろばのこたえ... てるてる坊主、黄色い傘、紫陽花、てんとう虫、カタツムリ、あおむし。ほかにみつかったかな？

8月の原水爆禁止世界大会への代表派遣に向けて各支部、地域でさまざまな取り組みが始まっています。小平では6月8日、資金を集めるための平和バザーを行いました。会場は掘り出し物目当てのお客さんでいっぱい。売り子さんも「お似合いよ！」「これとセットはどう？」とアドバイスの効果が、数万円の資金が集まりました。スタッフの「楽しかった」の言葉に実行委員も「毎年物品集めや値付けも大変だけど取り組んで良かった」と笑顔で報告してくれました。



原水爆禁止世界大会に向け
平和バザー in 小平協議会

通所型サービスA (月・金) 9:30 ~ 12:30 体操とレクリエーション、学習など希望者はお弁当を用意します

短期集中予防サービスC (木) 10:45 ~ 12:15 体操をフィットネス機器も使いながら、短時間楽しくかつ集中的に運動します

健康づくりセンターで通所型総合事業開始

・理事会だより・

第14回理事会
日時 5月24日(水)、31日(水)
清瀬・消費生活センター会議室1・2
【協議事項】1.経営活動報告 4月経常利益▲8,365千円の赤字、予算差6,099千円超過、前年差609千円の改善。2.償却資産申請 HbA1c測定器(みその診療所)購入を承認。3.第51回通常総代会関連議案の確認 2016年度決算は隠れ債務(約1億円)を特別損失に計上し1億2千万円の赤字となったが、在宅医療の役割を深め、包括支援センターや他法人との連携の広がり、訪問介護事業所では職員の専門性を高めることと収益性の確保を両立するなど、2017年度以降の医療と介護の土台づくりが進み、今年度4月の経営改善につながったことを確認。さらに圏域ごとの地域ケア構想をつくりあげ、西都の役割を發揮することを確認。

株式会社 エイトライフ
小平市美園町1-2-16 電話042-349-3455
地域医療、チーム医療、在宅訪問などに
関心ある方の「見学・応募」をお待ちしています。

うさぎ薬局 〒187-0041 小平市 美園町1-2-16 電話 042-347-0688

市役所通り薬局 〒189-0014 東村山市 本町4-2-1 電話 042-395-5388

きよせ北口薬局 〒204-0021 清瀬市 元町1-3-26 電話 042-494-7055

東久留米薬局 〒203-0053 東久留米市 本町3-3-21 電話 042-470-2051

上清戸薬局 〒204-0013 清瀬市 上清戸2-1-2 電話 042-494-0622

三崎薬局 〒192-0082 八王子市 東町2-2 電話 042-631-1350

ながふさ薬局 〒193-0824 八王子市 長房町1462番7号 電話 042-669-5644

●どこの病院・医院の処方せんでもお受けします。
●いつでも気軽に相談できる、あなたのまちの薬局です。

西東京生協歯科 西東京

〒202-0001 電話 042-439-0071
西東京市ひばりが丘2-6-29 FAX 042-439-0085

| 診療時間 | 午前9:00 ~12:00 | 午後1:30 ~4:30 | 夜間5:30 ~8:00 |
|------|-----------------------|--|-----------------|
| 月 | 原田・矢野 飯村(訪問) | 小石・矢野 飯村・原田(訪問) | 小石 松田(2・4) |
| 火 | 飯村・浜田 中田・小石(訪問) | 飯村・浜田 中田(訪問) 小石(訪問) | |
| 水 | 小石・会沢 浜田(訪問) | 小石(第3・5) 飯村(第3)・会沢(第5) 第1・2・4・5は休診です | |
| 木 | 伊波・小石 飯村(訪問) | 伊波・小石 飯村(訪問) | |
| 金 | 飯村・浜田・原田 石塚・小石(訪問) | 飯村・浜田・原田 石塚・小石(訪問) | |
| 土 | 浜田(毎週) 飯村・小石(隔週) | 浜田(毎週) 飯村・小石(隔週) | |

- 診療は予約制です。電話でお申し込みください。
- 急患は随時受け付けています。
- 月曜夜間の松田外来は月2回7:30~8:30です。

みその診療所 小平

〒187-0041 電話 042-342-7270
小平市美園町1-2-16 FAX 042-342-7361

| 診療時間 | 午前9:00 ~12:00 | 午後2:30 ~4:30 | 夜間5:30 ~7:00 |
|------|------------------------------|------------------------|-----------------|
| 月 | 小野田(内) 安達(内) | 小野田(内) | |
| 火 | 定(内) 木嶋(内1・3) 谷口(糖2・4) | 大沼(内・呼) 小野田(訪問前/午後) | 大沼(内・呼) |
| 水 | 井上(内・呼) 小野田(訪問午前) | | |
| 木 | 松田(内) 加藤(内・呼) 大澤(糖) | 泉(内) 鈴木(糖) | |
| 金 | 小野田(内) 竹中(内・呼) | 後藤(内・循) 小野田(訪問) | |
| 土 | 小野田(内1・3) 定(内) | | |

- 受付時間 午前8:40~/午後2:00~/夜間5:00~
- 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来を行っています。

富士見通り診療所 東久留米

〒203-0053 電話 042-471-2291
東久留米市本町3-3-23 FAX 042-472-0131

| 診療時間 | 午前9:00 ~11:30 | 午後2:00 ~4:30 | 夜間5:30 ~7:00 |
|------|--------------------------------------|---------------------------------|-----------------|
| 月 | 橋爪(内) | 橋爪(内) | 橋爪(内) |
| 火 | 坂本(内) 健診医 | 松原(内1・3) 坂本(訪問) ※2・4・5は休診 | |
| 水 | 橋爪(内) | 橋爪(内) ※第5は休診 | |
| 木 | 船木(内) | 大道寺(内) 松原(訪問) | 大道寺(内) |
| 金 | 橋爪(内) | 橋爪(内) | |
| 土 | 橋爪(内1・3・5) 中井(内2・4) 健診医(1・3・5) | | |

- 受付時間は診療開始の20分前からです。
- 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来は橋爪医師が担当します。
- 特定・高齢者健診は火・木・土曜に行っております。

みその歯科 小平

〒187-0041 電話 042-347-3680
小平市美園町1-2-16 FAX 042-342-7250

| 診療時間 | 午前9:00 ~11:30 | 午後1:30 ~4:30 | 夜間5:30 ~8:00 |
|------|--|--|-----------------|
| 月 | 中野・相崎・上野 高橋(訪問)・石塚(訪問) | 中野・相崎・上野 高橋(訪問)・石塚(訪問) | |
| 火 | 高橋・松田・相崎・原田 齋藤(訪問) | 松田・原田・相崎 12:30~3:30 齋藤(訪問)・高橋(訪問) | 中野・松田 会沢・上野 |
| 水 | 中野・原田・上野 高橋(訪問) | 中野・原田 (3・5) | |
| 木 | 原田・上野・齋藤 松田(1・3・5)・中野(訪問) | 12:30~3:30 高橋・松田・齋藤 中野・原田(訪問) 上野(訪問隔週) | 高橋・上野 松田 |
| 金 | 相崎・高橋 会沢(2・4・5)・齋藤(1・3) 中野・桐原(訪問) | 相崎・高橋・会沢(2・4・5) 齋藤(1・3)・中野・桐原(訪問) 上野(訪問)・会沢(訪問3) | |
| 土 | 中野・原田・会沢・高橋 上野(隔週交互) 相崎(毎週)・桐原(訪問) | 中野・原田・会沢・高橋 上野(隔週交互) 相崎(毎週)・桐原(訪問) | |

- 診療は予約制です。電話でお申し込みください。
- 急患は随時受け付けています。

医療、看護、介護のご相談はお気軽に

| | | |
|-------|---------------------------|-------------------------------------|
| 介護事業所 | ● 北多摩訪問看護ステーション | tel.042-491-1255 / fax.042-496-7004 |
| | ● 北多摩クリニックケアプランセンターきずな | tel.042-496-7815 / fax.042-496-7816 |
| | ● 訪問看護ステーション泉 | tel.042-346-1661 / fax.042-346-1668 |
| | ● 訪問看護ステーション泉居宅介護支援事業所 | tel.042-348-8534 / fax.042-344-7155 |
| | ● かるかも訪問看護ステーション | tel.042-393-6518 / fax.042-393-6554 |
| | ● かるかも訪問看護ステーション居宅介護支援事業所 | tel.042-390-8781 / fax.042-396-9021 |
| | ● ヘルパーステーションこだま | tel.042-346-1400 / fax.042-346-1405 |
| | ● ヘルパーステーション虹(清瀬) | tel.042-496-7313 / fax.042-496-7314 |
| | ● ヘルパーステーション虹(東村山) | tel.042-399-0720 / fax.042-399-0721 |
| | ● グループホーム虹の家 | tel.042-496-7720 / fax.042-492-8811 |
| 生協事務所 | ● 西都保健生活協同組合 | tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155 |
| | ● 小平協議会 | tel.042-346-1441 / fax.042-346-1466 |
| | ● 清瀬東支部 | tel & fax.042-495-4872 |
| | ● 清瀬西支部 | tel.042-496-0302 |
| | ● 東村山支部 | tel.042-395-5786 |
| | ● 東久留米の3支部 | tel & fax.042-470-0722 |
| | ● 西東京支部 | tel & fax.042-465-3721 |
| | ● NPO法人 西都虹の会 | tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155 |
| | ● デイサービス なないろ | tel.042-497-8390 / fax.042-497-8391 |
| | ● NPO法人 ぶなの樹会 | tel & fax.042-495-2700 |
| 協力 | ● NPO法人 第二こだま | tel & fax.042-343-0456 |

北多摩生協診療所 東村山

〒189-0014 電話 042-393-5903
東村山市本町4-2-32 FAX 042-395-5612

| 診療時間 | 午前9:00 ~12:00 | 午後2:00 ~4:30 | 夜間6:00 ~7:30 |
|------|------------------------|----------------------|-----------------|
| 月 | 太田(内) 小田(内) | 鈴木(神経内科) 太田(訪問) | |
| 火 | 太田(内) | | |
| 水 | 三谷(糖) 太田(内) | 太田(訪問) 吉田(内科・循環器) | 吉田(内科・循環器) |
| 木 | 太田(内) | 松井(内) 太田(訪問) | |
| 金 | 太田(内) | 古谷(内・呼) 太田(訪問) | |
| 土 | 大藤(内2・4) 松井(内1・3・5) | | |

- 受付時間 午前8:40~/午後1:30~/夜間5:30~
- 定期往診、各種健診・特定健診を行っています。
- エコー検査を行っています。

北多摩クリニック 清瀬

〒204-0013 電話 042-496-7760
清瀬市上清戸2-1-41 FAX 042-496-7761

| 診療時間 | 午前9:00 ~12:00 | 午後4:00 ~6:00 | 訪問診療 |
|------|------------------|-----------------|-----------------|
| 月 | 保坂(内) | 保坂(内) | 保坂 |
| 火 | 吉倉(整) | 保坂(内) | 保坂・吉倉 歯科訪問診療 |
| 水 | 保坂(内) | | 保坂 |
| 木 | 保坂(内) | 保坂(内) | 保坂 歯科訪問診療 |
| 金 | 保坂(内) | | 保坂・吉倉 歯科訪問診療 |
| 土 | 保坂(内) | | |

- 吉倉医師の整形外科は火曜午前のみです。
- 受付時間は診療開始の10分前からです。
- 6月からの特定健診は電話予約もできます。

清瀬診療所 清瀬

〒204-0021 電話 042-493-2727
清瀬市元町1-13-27 FAX 042-493-2751

| 診療時間 | 午前9:00 ~12:00 | 午後2:00 ~4:30 | 夜間5:30 ~7:30 |
|------|------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 月 | 坂本(内・呼) | 木嶋(内) | |
| 火 | 大亀(内) | 大亀(内) 平塚(整) | 大亀(内) 平塚(整)~7:00まで |
| 水 | 坂本(内・呼) 内視鏡検査(第2・4) | | |
| 木 | 大道寺(内) 阿部(健内・予約のみ) 内視鏡検査(毎週) | 阿部(内) | |
| 金 | 坂本(内) 伊藤(内・予約のみ) 中村(循1・3) | 内視鏡検査(第1・3) 松田(内) | |
| 土 | 根本(内1・3) 関根(内4) 内科医(2・5) | | |

- 各種健診、人間ドック、健康づくり健診実施中(予約制)
- 7月は12・24・26日が健診専門外来です。
- 健康相談、栄養相談、訪問診療相談をお受けいたします。
- 受付時間は診療開始の30分前からです。