

### 西都保健生協の 組織現勢

(2021年10月31日現在)

- 組合員数 ..... 14,118人
- 出資金総額 ..... 4億6,458万円  
※一組合員平均 32,907円

# 西都保健 生協だより きずな

## No.600 2021年11月号

● 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>

今回の開催にあたっては、「新型コロナウイルス感染症が収束していないなかで開催することは医療生協としてどうなのか?」。また、過去に参加した組合員さんからは、「遠くの会場まで電車やバスを使って行くのは大変だ」などの意見も出されました。

健康ウォーク交流集会は、例年、西都全域から1ヶ所に集まり、みんなで体を動かしたり、ゲームで盛り上がりたり楽しい企画で交流を深めてきました。

今年で13回目を迎える健康ウォーク交流集会在、10月23日、西都圏域の8会場をリモートでつなげて開催しました。組合員・職員合わせて144名の参加者を迎え、それぞれの地域から出し物あり、楽しいゲームありで、にぎやかに秋のひとときを過ごしました。

## 健康ウォーク交流集会をリモート開催



# コロナに負けない! 気持ちひとつに



一方、このような時だからこそ、組合員の気持ち一つになれるイベントを

トは大事、医療生協らしく衛生に十分配慮した集まりにすれば良いなど、前向きな意見も多く出されました。これらの意見も参考に実行委員会でも話し合った結果、昨年と同様にリモートで開催することにしました。

当日はメイン会場を清瀬に置いて、小平(2会場)、東村山、東久留米、西東京の6つの会場に加え、デザイナーズなないろ、グループホーム虹の家の利用者も参加計8会場を結んで

の開催となりました。運営にあたっては、衛生リーダーや看護師さん

まず、会場ごとに握力測定や開眼片脚立ちなどで身体を動かしたあと、ウォーキングでの正しい姿勢づくりや腕の振り方など、ワンポイント講座で楽しく学ぶことができました。

その後、今回初めてとなる行政区ごとのパフォーマンスが披露され、ピアノ伴奏による手話、ギターに合わせて全員で行進、フラダンス、簡単な運動、キヨシのズンドコ音頭など、各会場とも趣向を凝らした楽しい企画で笑顔がいっぱいになりました。

いよいよ、各会場対抗のゲームの始まりです。ゲームは、昨年に引き続き「ポッチャリング」(ポッチャとカーリングを合体した創作ゲーム)を行い、得点が入るたびにみんなで大喜びしたり大笑いしたり、童心に帰りたいに盛り上がる事ができました。

最後は、参加者全員による手話ソング四季の歌で、楽しい交流会を締めくくりました。

今回はまだまだきびしい状況のなかでの開催となりましたが、各地域の組合員の皆さん、介護施設

を中心に、使用用具の消毒など衛生管理に十分配慮して実施しました。

笑顔いっぱい、童心に帰って大盛り上がり

今年もポッチャリング 1位はグループホーム!



今年もポッチャリング 1位はグループホーム!

## 西都保健生協からのお知らせ

### ★今年も健康チャレンジが始まりました

2021年11月～1月(期間中に最低でも30日間取り組みましょう)

「自分も!みんなも一緒に続けられる!仲間が広がる健康チャレンジ」無理なくゆるりと目標達成目指す取り組みです。

・組合員でない方にもお誘いいただき、仲間増やし月間にも活用していきたいでしょう。

長 高橋陸夫

健康サポート室より

保健生協で楽しもう!

part 6 脳いきいき5か条

実践編その④知

笑顔集まれ!!

本町班

日常生活に知的活動を取り入れよう

音読や計算などの知的活動(考える・記憶する・判断する)が、脳の働きを活性化します。「まだ若いから大丈夫」と思い込まず、今から知的活動に積極的に取り組みましょう

脳を活性化!

「音読」のすごい効果

①声をだす!

コロナ禍で声を出すことが減っていませんか。新聞記事という文字情報を声に出して読めば、大脳の「前頭前野」という部分が活性化します。考える力、コミュニケーション力、記憶力、感情を抑制する力が活性化されます。



音読することにより頭も体も使います。面白い記事だけでもいいので声に出して読んでみましょう。声に出して読むことによりお腹の筋肉も心地よく刺激されます。

②毎日記事を読む

脳は、新しい刺激が入ってくると、喜んでよく働いてくれます。つまり、同じ本をくり返して音読するよりも、毎日、違った内容の文章を音読したほうがいいのです。



新聞なら、毎日新しい情報を自宅まで届けてくれるので、いつも脳を活性化させることができますね。

最近ではスマートフォンでもニュースを読めますのでスマートフォンを活用してみるのもいいですね。1日10分、または2〜5分でも毎日の「新聞の音読」がもつとも効果的です。

③知識が入ると!

新聞やスマートフォン



の記事を読むと話題が増えて会話も弾みます。人と会話をしているときも、脳の広い範囲が使われて、脳の活性化に効果があるといわれます。音読していると黙読するよりも記憶に残りやすく、自然に話題も増えていくはずですよ。



日常生活で頭を使う「買い物で暗算」

買ったものの値段を暗算しながら買い物してみよう。いくら持っていたか、何を買ったか、おつりはいくらか、多くの



ことを同時に覚えておく必要があり脳トレにむいてい

ます。近年キャッシュレス化が進んでいます。カードなどで支払いをした場合でも、買ったものの値段は暗算で計算してみましよう。

新聞の広告を使って買物したつもりでいくらになるか暗算をすれば、家でも手軽に行えますね。



このように毎日何気なく行っている行動のなかで習慣をつくり、知的活動をとり入れることは認知症予防に効果的です。ちよつとした時間に脳いきいき生活を楽しんでみましよう。

(菊田恵 組織部)

「今年も楽しみにしています!」

今回も半年も前から申し込みをいただきました。11年もの間、欠かさず健康づくりセンターで「健康づくり健診班会」を開催している東久留米・本町班。体力測定や健康づくり問診、体組成計で1年を振り返ると、みなさん近況を飾らずに話始めます。

たくさん笑いました! 信頼し合っている仲間なんです。そんなひととき

にご一緒できる幸せをかみしめています。また来年お待ちしております!

(清瀬診療所 高江洲)



マスク姿でもニコニコが伝わります

笑顔は副作用のない薬\*



まんが・波来士

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

脇腹トレーニング

食欲の秋ですね!!ちょっと油断するとお腹がぼこりです。今回はちょっときついけど効果は抜群!

頭を上げるとき背中が丸まらないように



①横向きに寝る。膝、股関節は90度。下側の手の平を床に上側の手は頭の後ろ

②下側の手の平で地面を押しながら頭を上げる→下げるを繰り返す 左右10〜15回ずつ 2〜3セット



この部分を使っている しっかり押す





**西東京生協歯科 西東京**

〒202-0001 西東京市ひばりが丘2-6-29 電話 042-439-0071 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	会沢・島崎 飯村(訪問)	小石 飯村・島崎(訪問)	小石 松田(月2回)
火	飯村 小石(訪問)	飯村 小石(訪問)	
水	小石・会沢 飯村(訪問・第3)	<b>第1・2・4休診</b> 小石(第3・5) 飯村(訪問・第3)	
木	伊波 小石 飯村・砂川(訪問)	伊波 小石 飯村・砂川(訪問)	
金	飯村 原田・小石(訪問)	飯村・伊波(第12・3) 原田・小石(訪問)	
土	飯村 小石(隔週)	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18:30~20:00です。

**みその診療所 小平**

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

受付時間	午前8:50 ~12:00	午後2:20 ~4:30	夜間5:20 ~7:00
月	小野田(内)● 小松(内)1月~	小野田(訪問) 山本(糖)●	
火	定(内) 木嶋(内1・3) 谷口(糖2・4)●	永田(糖)● 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) 11:30 までです	今村(内・消)	
金	小野田(内)● 竹中(内・呼)	高橋(内・循) 鈴木(糖)● 小野田(訪問)	
土	小野田(内1・3)● 定(内)11:30 まで		

● 受付時間 午前8:50~午後2:20~/夜間5:20~  
● 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来を行っています。  
● 名前のあとの●は予約外来です。

**富士見通り診療所 東久留米**

〒203-0053 東久留米市本町3-3-23 電話 042-471-2291 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)	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	伊藤(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) 浅岡(内2・4)		

● 受付時間は診療開始の20分前からです。  
● 禁煙、睡眠時無呼吸外来は橋爪医師です。  
● 夜間診療の受付終了時間は18:50です。  
● 特定・高齢者健診は火・木・土曜に行っています。

**みその歯科 小平**

〒187-0041 小平市美園町1-2-16 電話 042-347-3680 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・原田・久保 [訪問]高橋・街田	中野・原田・久保 [訪問]高橋	
火	高橋・松田・原田 [訪問]齋藤	松田・原田 12:30~3:30・久保(隔週) [訪問]齋藤・高橋	中野・松田 久保
水	中野・原田・久保 高橋(2・4) [訪問]中野(2・4)	中野・原田・久保 (1・2・4は休診)	
木	原田・齋藤・久保 松田(1・3・5) [訪問]中野	12:30~3:30 高橋・松田・齋藤・久保 [訪問]中野・原田	高橋 松田
金	中野・久保 会沢(2・4・5)・齋藤(1・3) [訪問]桐原・中野(2・4)	会沢(2・4・5)・中野 齋藤(1・3)・久保 [訪問]桐原	
土	原田・会沢・高橋・久保 (上記各週交互) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・高橋・久保 (上記各週交互) [訪問]桐原・中野(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。

**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
- かるがも訪問看護ステーション tel.042-393-6518 / fax.042-393-6554
- かるが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(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

**協力**

- 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
- 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 東村山市本町4-2-32 電話 042-393-5903 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	徐(内)	鈴木(神経内科) 訪問診療	
火	坂本(内・呼吸器) 訪問診療		
水	坂本(内・呼吸器)	王子(内・糖尿) 訪問診療	
木	坂本(内・呼吸器) 三谷(糖尿)	吉田(内科・循環器) 松井(内・神経内科)	吉田(内科・循環器)
金	徐(内) 訪問診療	古谷(内・呼吸器) 訪問診療	
土	星(内・呼吸器2) 赤羽(内・呼吸器4) 松井(内・神1・3・5)		

● 受付時間 午前8:40~午後1:30~/夜間5:30~  
● 禁煙外来、エコー検査も行っています。  
● 訪問診療新規受付中! ご相談ください。  
● 発熱、せき症状がある場合は必ず事前に電話を!

**北多摩クリニック 清瀬**

〒204-0013 清瀬市上清戸2-1-41 電話 042-496-7760 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
火	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療
水	保坂(内)		保坂
木	小島(内)	保坂(内)	保坂
金	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療
土	保坂(内)		

● 受付時間は診療開始の10分前からです。  
● エコー検査を行っています。  
● 各種健診・土建健診は診療時間内に行っています。  
● 特定健診は6月より予約制で開始しています。

**清瀬診療所 清瀬**

〒204-0021 清瀬市元町1-13-27 電話 042-493-2727 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・呼吸器)		
火	大亀(内) 相引(内)	大亀(内) 森岡(骨粗鬆症外来)	大亀(内)
水	坂本(内・呼吸器) 内視鏡検査	桑木(循・予約) 大亀(内・予約) 内視鏡検査	
木	大道寺(内) 阿部(健内・予約のみ)	阿部(内)	
金	大亀(内) 伊藤(内・予約のみ) 内視鏡検査	伊藤(内) 森岡(骨粗鬆症外来) (第2・4)	大亀(内) (16:30~19:00)
土	伊藤(内) (受付は11:30まで)		

● 各種健診・人間ドック・エコー検査・内視鏡検査実施中(予約制)  
● 健康相談、栄養相談を行っています。  
● 受付時間は診療開始の30分前からです。  
● 訪問診療を行っています(火・水・木・金)