

### 西都保健生協の 組織現勢 (2021年12月31日現在)

- 組合員数 ..... 14,140人
- 出資金総額 ..... 4億6,856万円  
※一組合員平均 33,137円

# 西都保健 生協だより きずな

## No.602 2022年1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>

西都保健生協の各事業所はこの2年、職員のみなさんの創意・工夫で感染対策を取り、乗り越えてきました。

さらに各圏域の看護師の協力を得て組合員の「衛生リーダー育成」に力を入れてきました。西都5市規模の交流活動、支部規模の交流活動などで「衛生リーダー」の指導によりクラスターを発生させない活動を続けています。「できない

### 今年もがんばります！

あけましておめでとございます。

西都保健生協の組合員、職員のみなさま、新型コロナウイルスオミクロン株の広がりを心配しながら、新年を迎えられたことと思います。これまで、かかりつけ医として発熱症状も受け入れる各診療所、歯科や訪問看護をはじめ全ての介護事業所で徹底した感染対策を取り、厳しい環境下で奮闘されている全ての職員のみなさんに心から感謝申し上げます。またきびしい中で活動に奮闘いただいている支部運営委員、組合員のみなさんにお礼申し上げます。

# 迎春 希望を生む年へ 声をあげ行動しよう

2022年年頭に



理事長 高田豊



清瀬西支部の認知症学習会

「看護師、保健師、介護職員、保育士はエッセンシャル・ワーク（人間の生活に必要な不可欠な労働）に従事しているのだから、もっと大切にしなければならぬ」という声がない」という声がない

ことを諦めない」西都保健生協の取り組みは、全国の医療生協への励みにもなります。今年も

### 政府は 国民の声を聞け

「看護師、保健師、介護職員、保育士はエッセンシャル・ワーク（人間の生活に必要な不可欠な労働）に従事しているのだから、もっと大切にしなければならぬ」という声がない

本中、いや全世界的に広がっています。

しかし政府は、2022年度医療機関の人件費や設備関係費に充てられる「本体」部分はわずか0.43%の引き上げにとどめ、薬の公定価格「薬価」などを含めた全体ではマイナス改定する方針です。

ただでさえきびしい経営環境に加え、精神的にきつい状態を強いられればエッセンシャルワーカーの心も折れます。

西都保健生協は組合員の疾病予防及び医療活動・福祉活動を行うとともに、組合員の生活の文化的・経済的改善向上を図ることを目的としています。2022年は平和（憲法9条）、生存権の保

障（憲法25条）など国のあり方（政治）が問われる大事な年になると思います。

一人ひとりが声を上げ、行動し「平和・いのち・くらしを向上させる」希望を生む年になるようがんばりましょう。

毎月小平駅頭で若い職員も一緒に社保署名を続けています



### 今年は真のように



小平市 島田良一さん  
真のように元気になるように！！  
と願いを込めて焼成しました。

### ..... 西都保健生協からのお知らせ .....

- ★ 日本医療福祉生協連「冬のあったか交流会」(WEB開催)  
2月18日(金)13時～17時 WEB会場:清瀬けやきホール1Fセミナーハウスほか
- ★ 東京都生協連 まちづくり・組合員活動交流のつどい(WEB開催)  
3月14日(月)14時から16時半 参加費無料 WEB会場は3つの会場を設営
- ★ 所在不明組合員探しにご協力ください 1月20日～2月19日  
引越しや施設入所などで機関誌の配布先が不明になった方を探しています

**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	島崎 飯村(訪問)	小石 飯村・島崎(訪問)	小石 松田(月2回)
火	長谷川 飯村 小石(訪問)	長谷川 飯村 小石(訪問)	
水	小石・会沢 飯村(訪問・第3)	第1・2・4休診 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2・4) 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8:50~11:30(2月~)	午後2:20~4:30	夜間5:20~7:00
月	小野田(内)● 小松(内)	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	今村(内・消)	
金	小野田(内)● 竹中(内・呼)	高橋(内・備) 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。  
● 土建健診は、火・木・土曜日でご予約をお願いします。

**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
- 西都保健生活協同組合 tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155

**生協事務所**

- 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) (17:30~19:30)
水	坂本(内・呼吸器) 内視鏡検査	桑木(歯・予約) 大亀(内・予約)	
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) (17:00~19:00)
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)

健康サポート室より

保健生協で part 8 学ぼう！ 大腸がんチェック(便潜血検査)&学習班会

大腸がんチェックで早期発見早期治療を

大腸がんは、がんによる死亡数で胃がんを抜いて第2位です。早期発見・早期治療が有効です。今年度から大腸がんチェックを2回法で検査します。組合員のみなさんのいのちを守る一歩に取り組みましょう。

大腸がんとは

大腸がんは早期には症状がありません。早期発見のためには、便潜血検査が有効です。症状がなくても、年に1回以上の検査をお勧めします。

便潜血検査とは

便に潜む血液の有無を調べる検査です。陽性の場合、表2にあるようにいくつかの病気を疑います。痔だからと決めつけず、出血の原因を確認するため精密検査を受ける事も必要です。

陰性であっても

大腸がんがあっても便潜血検査で必ずしも陽性になるわけではありません。複数回の検査を受けることで発見される確率が上がり大腸がんの死亡率を減少させると言われています。また、表1のような症状がある場合は結果にこだわらず受診しましょう。

精密検査は……

大腸カメラが主流です。肛門から内視鏡を挿入し

表1 脳トレ指体操

- 腹痛
- 出血
- 便秘
- 下痢
- 便秘と下痢を繰り返す
- 残便感
- 便が細くなった
- 貧血
- お腹がはる

謹賀新年



今年もどうぞ宜しく

お手柔らかに…

With CORONA in 2022

まんが・波来土

西都保健生協では、この大腸がんチェック(便潜血検査)&学習班会を通じて、組合員の健康を

組合員の健康を守る活動として

守り、仲間とのつながりを強め、社会に呼びかける活動を行っています。これまで1回法の自己チェックでしたが、精度を上げてより組合員のみなさんのいのちを守る健康チェックとしました。

有料(500円)になります。江洲智穂(健康サポート室 保健師 高)



表2 便潜血検査で陽性だった場合に疑う病気

- 大腸がん
- 虚血性腸炎
- 潰瘍性大腸炎
- 大腸憩室炎
- クローン病
- 痔核
- 大腸ポリープなど

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

股関節ほぐしストレッチ

今年もよろしくお祈りします。腰や膝に負担をかけさせないために股関節の動きはとても大切です!

下腹は終始凹ませたまま



1 仰向けに寝て膝を90度に曲げる。足、膝は腰幅。下腹は凹ませて力を入れ固定する。



2 息を吐きながら右膝を右側にゆっくり開いて下で止める。吸って、吐きながら元に戻す。5回繰り返して反対側も

健康づくりセンターの体操教室に参加されたみなさんは今日も笑顔です! 「今日も沢山笑った!」「早く元(通常教室)に戻ってほしい!」短かった体操時間は徐々に延ばしてきてはいますが、人数制限をしている影響で参加回数は未だ少ないのが現状です。なかなか元通りにはいきません。ですがその分、おしゃべりも体操も充実した時間を過ごさせてもらっています!



膝周りの体操! とても集中しております



笑顔集まれ!!

今年もよろしくお祈りします!

健康づくりセンター体操教室



たくさんの人に見守られ... 気になる人を少しずつ気を配って

「配布先のAさんが少し心配。市内に息子さん...」と配布者から事務局に連絡が入りました。運営委員のSさんに連絡すると、二緒のサークルの仲間だよ。時どき訪ねておしゃべりしてやるけど、確かに最近少し心配だから様子は見守ってるよ」と。配布者の方に連絡すると安心してくれました。民生委員などいろいろなか人がAさんのことを気にかけてくれています。

先日、Sさんからお手紙が送られてきました。...友人のHさんと一緒にAさんを訪ねました。息子さん車で買い物に行つて戻ったところでおしゃべりしました。食欲が細くなり少し痩せていました。話はわかりませんがすぐ忘れるようです。私の名前も忘れてしまつたようですが、あとでHさんに電話で面白い楽しい人だと言っていたと聞きました。息子さんとも少し話し、通っているデ

組合員のひろば



水彩画鶴

東村山市 荒木清吾さん

定年を迎えた時「お前は絵が上手だった。また描けよ!」と新品の水彩用具一式を友よりいただいた。彼がいなかったら再び絵を描いていなかったかも知れません。

Table with 5 columns: 支部, 12月の加入者, 組合員総数, 12月の出資金 (人数, 額), 出資金総額. Rows include various branches like 小, 平, 清瀬, 東村山, 東久留米, 西, 合.

・理事会だより・

第53期 第8回定例理事会 日時・12月22日(水)

緊急事態宣言下において密を避けるため会場を分散しリモートによる会議として行いました。

【報告事項】1.経営活動報告 11月の経常利益は1,607万円黒字、予算差151万円超過、前年より1,456万円改善。累計で5,016万円の黒字、予算差4,702万円超過、前年比5,014万円改善。10月に入荷不足で実施が延期されたインフルエンザワクチンの接種が目標を大きく超えたことで保健予防収益が予算を630万円、前年より1千万円以上の増収となり、事業費用は人件費など400万円の減少となり予算を超える利益となりました。2.償却資産申請 ①清瀬診療所のエレベーター制御盤交換②同トイレ改修工事③北多摩クリニックの滅菌機購入、以上3点を承認。3.所在不明組合員 1月から2月にかけて所在不明組合員探しのため各診療所に名簿を備え付けます。ご協力をお願いします。

イサービスを増やそうと思つて話していました。お嫁さんが髪を切つてくれているようです。私たちも時間があつたらまたおじやましようと思つています。自分も年をとると思うように体が動き

ません。ちよつと動くことも痛みうんざりですができるだけ目配りしたいと思つています。... 配布者さん、運営委員、息子さん、お嫁さん、民生委員：みんなAさんを見守つていますね♡



コロナによる不安やストレスに負けないで アフターコロナに希望を! 感染予防シリーズ⑥

新型コロナウイルスとはいたちごつこの状態が続いています。それでも、私たちは、通常の生活を続ける必要があります。大切なことは予防策の継続です。少しくらいなら大丈夫と思わず、濃厚接触者になる行動を控えるように心がけましょう。マスク・手指消毒・人と会つた時は適度な距離をとるなどは、続けることが大切です。

基礎疾患がある方は、きちんと治療を続けましょう。生活習慣病は中断してもたいていの場合、症状は出ませんが、その状態を続けると重篤な合併症を引き起こすことがあります。

健康診断や定期の検査を受けましょう。検査を延ばし過ぎないように!悪化した状態で発見され手遅れにならないようにしましょう。

ご自身のいのちと健康は、自分一人のものではありません。ご友人、ご家族にとつても大切ないのちです。もう長生きしたくないよ、という言葉を外来で聞くこともあります。また来月会えますように」と願いながらご帰宅いただいています。コロナが落ち着いたら、みんなが集まって、大きな声で元気に笑い合ひましょう!

それが今の願いです!

マスクのない生活の準備に笑顔の練習



診療所からのお願い

診療所では、熱や風邪症状のある方は通常の外来とは別の部屋で対応しています。それにより、症状のある方もない方も安心して診療を受けることができます。

症状のある方は一度ご連絡していただき、受診方法を確認してください。よろしくお願ひします。

