

西都保健生協の 組織現勢

(2022年1月31日現在)

- 組合員数 14,137人
- 出資金総額 4億6,929万円
※一組合員平均 33,196円

西都保健 生協だより きずな

No.603 2022年2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

西都保健生活協同組合では各診療所が工夫して通常の外来と主に発熱・コロナ相談を行っている体制、事業所内での役割(デイケア・健康づくりセンター・訪問診療・ワクチン対応など)によりお受けできる範囲に違いがありますが、何らかの形でみなさんの困っている状況に支援ができるよう努力しています。

西都保健生協での 発熱対応と相談活動

1月は全国的な新型コロナウイルス感染症の感染拡大のなかで東京では1月31日に新規陽性者数の7日平均が1万5千人を超えています。西都の5市でも1月26日に7日平均が367人となり第5波のピークだった昨年8月19日の175人の2倍以上を記録、まさに非常事態となっております。このような状況下、組合員のみならず不安を抱えていることと思います。生協の各診療所では院所固有の限界の中で適切な対応ができず日々葛藤のなか諦めずに最善の努力を続けています。その一部ですが現在の状況を清瀬診療所からお伝えします。

清瀬診療所の現状

清瀬診療所では、施設内での発熱者を分離する環境があることや医師の協力のもと、これまでの経験を生かして発熱やコロナ相談を受けています。

これまで一昨年12月と昨年8月の波を何とか乗り越えてきましたが、今年1月中旬からの相談件数は格段に増えています。当初は、年末年始や成人式などの会食などでの感染を感じましたが、現在是在家庭内感染



手作りの防護服やフェイスガードをいち早く差し入れてくださった組合員さん

たくさんの協力と 組合員の笑顔を力に いま何が大切かー職員一人ひとりが考えて

清瀬診療所では「笑顔」「いま何が大切か」「できないを可能にする」を合言葉に事業を運営しています。スタッフみんなが同じようにできなくても、一つの目標に向かって自分ができることは何かを考えながら働いています。もちろん辛い時に

者が増えており、一人が陽性になると複数名の相談に応じるという状況で電話がひっきりなしにかかってきています。1月に入ってからコロナ検査数は、130件を超えています。また、福祉施設関連の相談と社会的PCR検査は200件を超えました。

清瀬診療所 可能にするのよ...

清瀬診療所では「笑顔」「いま何が大切か」「できないを可能にする」を合言葉に事業を運営しています。スタッフみんなが同じようにできなくても、一つの目標に向かって自分ができることは何かを考えながら働いています。もちろん辛い時に

愚痴を言い合ったり、楽しいことはたくさん笑い合える関係性でお互いを支え合っていると感じています。



笑顔を決やさず...をモットーに

多くの協力を得て

当診療所は生協の医療介護安全委員会や他の事業所からのアドバイス、東京民医連加盟の検査共同事業所・病体生理研究所が無理を聞いて多くの検査をいとわず受けて下さるなどさまざまな協力体制があるからこそ感じています。また、組合員さんや患者さんからの「みんなが感染しないでほしい」「ありがとう」「がんばっているね」などのねぎらいの言葉や笑顔が私たち職員の大きな心の支えになっています。

これまで非常事態としてコロナ対策に追われてきました。新しい年度を前に、10年後を見据えて地域の人びとが安心してより良い生活ができるため、コロナがもたらした新しい価値観の下で私たち生協の役割は何かについて考え、組合員のみならずと共につくり上げていきたいと思っています。

西都保健生協からのお知らせ

- ★ 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
- ★ 「感染しないさせない」とフレイル予防の両立を
①これまで以上の感染予防対策、無理をしないで開催 ②コロナ禍でも出きる健康づくりを(拭き掃除や階段の昇り降り、テレビを見ながらのストレッチなど、動く時間を増やしましょう。)猿渡トレーナーの「お家で出来る日替わり体操ポスター」もぜひ参考に。



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

毎日のように「家へ来てくれ」と言っただけの長い時間おしゃべりをしたがる近所の90代のお婆さん。毎日だと正直しんどい。それでも電話があれば時間を見つけ寄っている。そんなある日、このところ姿を見てないことに気付いた。ちよつと心配になって包括支援センターに連絡して「それとなく訪問してほしい」と伝えた。「私から連絡が入ったことは言わないで」と付け足した。包括支援センターの人が訪問してくれたい。ちよつとホツとしたけどお婆ちゃん「介護の人が来て『ハイこへ名前書いて』なんて(エラそうに)言うんだよ。オレは書いてやらないんだ」と言う。困ったお婆ちゃんだけども市内に住む息子さんが来て優しく「名前を書くんだよ」と言われると素直に聞いてくれるらしい。息子さん夕飯は作りに来てくれるから時どき私も一緒にごちそうに

組合員のひろば

色鉛筆画 気持ち次第 清瀬市 北林 千恵子さん



「正直に生きてる？」と訴えかけられている様に描いてみました。

Table with columns: 支部, 1月の加入者, 組合員総数, 1月の出資金 (人数, 額), 出資金総額. Rows include various branches like 小, 平, 清瀬, 東久留米, etc.

・理事会だより・

第53期 第9回定例理事会

日時・1月26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12月の経常利益は1,250万円の黒字、予算差833万円超過、前年差263万円改善。累計では6,266万円の黒字、予算差5,535万円超過、前年差5,277万円改善。自治体健診や事業所健診を増やしたことで保健予防収益が堅調に推移、さらにインフルエンザワクチン接種がずれ込み前年予算を共に大きく超えました。費用では病体S生理研究所の利益還元により委託費が大幅に減少、経常利益を押し上げました。2.償却資産申請西東京生協歯科のレントゲンサーバーセットの買替(120万円)を承認。組合員のみなさまの増資のおかげで財務状況が安定し、安心して働ける環境により好調な収益につながっています。引き続きご協力をお願いいたします。

なったりする。まあ、同じ団地だし、当たり前のことよね。と。(西東京在住) 組合員さんのつながりはさまざま。ちよつと困ったことや心配事もあるけれど、おしゃべりしたり、食事をしたりの両輪があることで安心して暮らせるネットワークになります。ほんの少しの気づかいと包括支援センターなどの公的施設や生協の事業所を通じてさらに安心のネットワークが広がる生協にしたいですね。

同居人が陽性者・濃厚接触者になったら 感染予防シリーズ⑦

同居の家族がコロナ陽性者・濃厚接触者になったら、自身も外出を控え、人との接触を控えましょう。基本は、濃厚接触者にならない行動をとることです。仲間、家族の命を守る行動をとり、互いを思い合う気持ちをもちましょう！

- 1 部屋を分け、家族みんながマスクをする
2 食器類は共有しない
3 トイレの換気と触れた場所のアルコール消毒
4 お風呂は最後に、換気も十分に
5 タオルは分けて使用
6 洗濯物も分けて洗い良く乾かす
7 ごみ箱は専用で、出す時は密封
8 共有で触れた所(ドアノブ・スイッチなど)は消毒を
9 自室の窓を開けて換気
10 家族全員の体調確認

第6波は、これまで以上に「濃厚接触者」となる方が多い傾向にあります。そして、感染力が強いため陽性となり家庭内感染の増加につながっています。家族が陽性や濃厚接触者になったらどうすればよいでしょうか？



手を洗おう



マスクをしよう

濃厚接触者の定義

- ◎患者と同居している者
◎患者と長時間の接触(車内、航空機内などを含む)があった者
◎適切な感染防護無しに患者を診察、看護、介護していた者
◎患者の気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い者
◎手で触れることのできる距離で、必要な感染予防策なしで、「患者」と15分以上の接触があった者

身体を冷やさないための運動の実践

今年はとくに冷え込みます。部屋を暖めたり暖かい服を着たりと寒さ対策は欠かせません。そこにプラスα! 身体の中から温めることも大切です。今回はそれがなぜ良いのか、また効果的な運動をご紹介します。

身体を温めて ストレスに強い体を

身体が温まると血液中の白血球に含まれる免疫細胞が身体が冷えているときより活性化されるため、ストレスに強く病気になるにくくなります。また美容効果も期待でき、

基礎代謝が上がるので太りにくい身体にもなります。ダイエットにチャレンジしたい方は身体を中から温めていくことも意識したいですね。

なぜ体温が低くなってしまいうのか

体温調節がうまくいか

① 足幅は腰幅。膝は伸ばし切らない。両手は前でクロス。



常に膝が内側に入らないように

筋肉増量! スロースクワット



② 3〜5秒かけてしゃがみ、3〜5秒かけて立ち上がる。

自然と膝が曲がるようにしゃがむ

(繰り返し5〜10回×2〜3セット)

膝がつま先より前に出ない

背筋は真っすぐ

股関節から曲げる

自然と膝が曲がるようにしゃがむ

チョコレートの陰に



① 筋トレで筋肉量を増やす
筋肉量が増えると細胞内の熱を発生させている

身体を温めてくれる運動

ない(低体温)理由に、筋肉量の低下、栄養不足(たんぱく質や油脂、ビタミン、ミネラル)、不規則な生活や運動不足、ストレスなどにより自律神経のバランスが崩れることが挙げられます。

② ストレッチで筋肉を増やす
深い呼吸でストレッチをする

身体を温めてくれる運動

下半身の筋肉なので、筋肉量を効率よく増やすにはスロースクワットのトレーニングがおすすです(上図参照)。

筋肉量が増え、それに伴って体温が上昇します。全身の筋肉の6〜7割は

身体を温めてくれる運動

傾向があります。リラックスクスすることで身体を心から温めますので、寝る前のストレッチをお勧めします。

いかがでしょうか? その他にもウォーキングやジョギングなどの全身を動かす有酸素運動も効果的です。いろいろと試してみても自身の生活リズムに合わせ、長く続けられるものをぜひ見つけてください。

「猿渡大悟 運動トレーナー」

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

クロスランジ

今回のワンポイントはお尻のトレーニングです。ヒップアップに効果的です。

間接をしっかり曲げるとお尻が使われやすくなります。



腰より上は常に正面を向く



股関節からしっかり曲げる

② 右足に体重を乗せたまま左足を斜め後ろに移動→①に戻す→反対脚も。(交互に5回ずつ行う)



① 足幅は腰幅で立ち、椅子又は机に手を置く。



笑顔集まれ!!

みんなでバランスボールを膨らませて準備開始。みなさん手際よく慣れた様子。笑いが絶えず始まりました。笑顔が絶えず始まりました。



みなさんバランスしっかり取れています!

です!」健康効果を高めるためにこれからも楽しみます」と爽やかに話していました。

一中支部
バランス
ボール班

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・渡邊(訪問)	長谷川 飯村 小石・渡邊(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(第3・5)	
木	伊波 小石 飯村・砂川(訪問)	伊波 小石 飯村・砂川(訪問)	
金	飯村・小石 原田	飯村・伊波 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)	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)		

● 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・久保 松田(1・3・5) [訪問]中野	12:30~3:30 高橋・松田・久保 [訪問]中野・原田	高橋 松田
金	中野・久保・伊藤 会沢(2・4・5) [訪問]桐原	会沢(2・4・5)・中野 久保 [訪問]桐原・伊藤	
土	原田・会沢・高橋・久保 (上記各週交互)伊藤(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・高橋・久保 (上記各週交互)伊藤(毎週) [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)